PSİKOLOJİ

Ilse Sand

Sevmeye Kendinden Başla

Duyarlı ve hassas kişiler için güçlendirici bir rehber...



4. BASKI

Çeviren: Gül Çakıroğlu

Sola Unitas

Günümüzde sağlam bir kişiliğe sahip olmak, çok enerjik olmak, geniş bir sosyal çevreye sahip olmak, birçok aktiviteye katılmak, dolu bir ajandaya sahip olmak ve bir gece boyunca eğlenebilecek kapasitede olmak prestijli bir durum olarak kabul edilir.

Bu ideal durumla kıyaslama yaptığınızda, kendinizde bir şeylerin yanlış gittiğini hissediyorsanız bu kitaptan yardım alabilirsiniz. Bu kitap, bazı alanlarda daha kırılgan olup başka alanlardaysa genelde kendilerinin bile farkında olmadıkları becerilere sahip olan aşırı duyarlı ve hassas kişiler için yazılmıştır.

Kitap aşırı duyarlı olmanın ne demek olduğunu, bu durumun nasıl deneyimlendiğini ve bunu hayatınızda olumlu yönde nasıl kullanabileceğinizi anlatıyor.

Kitapta şu konularla ilgili yönergeler bulabilirsiniz: Sınır koyma konusunda nasıl daha iyi olabileceğiniz ve doğuştan getirdiğiniz derinlik ve yoğunluk hâlini nasıl en keyifli şekilde kullanabileceğiniz...

Ayrıca hassas bir doğaya sahipseniz kitapta size mutluluk ve huzur verecek uğraşlarla ilgili bir öneri listesi de bulabilirsiniz.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

THG 0005119 PFY

9 786052 250419

18 ₺

KDV'den muaftır.

SEVMEYE KENDİNDEN BAŞLA

Translated from the Danish Language edition of "Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjaelæle" by Ilse Sand, originally published by Kirkkevejen 4, Lading 8871 Sabro Danmark. Copyright © 2017. Turkish translation Copyright © 2018 by Sola Yayınları. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. Danca orijinali Kirkkevejen 4, Lading 8871 Sabro Danmark, tarafından "Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjaelæle" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-2250-41-9
Yayıncı Sertifika No: 32858
4. Baskı: İstanbul 2019
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Tansel Mumcu
Editör: Buket Konur
Redaksiyon: Hale Özdemir
Düzelti: Banu Onur Evren
Son Okuma: Esra Miller
Çeviren: Gül Çakıroğlu
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Tasarım: Sibel Kaya
Orijinal Adı: Elsk dig selv - en guide for særligt sensitive og andre følsomme sjaelæle

BASILDIĞI YER
Kaplan Ofset
Davutpaşa Caddesi, Güven İş Merkezi C Blok No:279-280
İstanbul
Sertifika No: 44367

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

SEVMEYE KENDİNDEN BAŞLA

Duyarlı ve hassas kişiler için
güçlendirici bir rehber...

ILSE SAND

Sola Unitas
happiness.learning.performance

İçindekiler

Önsöz		7
Giriş		9
BÖLÜM 1	Aşırı Duyarlı Kişilerin Karakteristik Özellikleri	13
BÖLÜM 2	Yüksek Standartlar ve Özsaygı Eksikliği	30
BÖLÜM 3	Hayatınızı Kendi Tipinize Göre Düzenlemek	41
BÖLÜM 4	İletişim ve Yakınlık Kurma Becerinizi En İyi Nasıl Kullanabilirsiniz?	52
BÖLÜM 5	Kendinin ve Başkalarının Öfkesi ile Yüzleşmek	65
BÖLÜM 6	Suçluluk ve Utanç Duygusu	77
BÖLÜM 7	Hayattaki Bazı Durumlar	85
BÖLÜM 8	Psikolojik Rahatsızlıklar	90
BÖLÜM 9	Gelişme ve Büyüme	101
BÖLÜM 10	Duyarlılık Konusunda Yapılan Araştırmalar	108
EK BÖLÜM	Duyarlı Kişilere Bir Hediye	115
	Fikir Listesi	117
	Ne Kadar Duyarlısınız? Kendinizi Test Edin	121
	Danca Kaynakça	124
	İngilizce ve Almanca Kaynakça	125
	Teşekkür	127

Önsöz

Bu kitap aşırı duyarlı ve hassas kişiler için yazılmış ve böyle kişilerin ebeveynlerine, işverenlerine ya da onları tedavi eden kişilere yönelik olması için büyük özen gösterilmiştir.

Bir psikoterapist olarak zaman içinde birçok kişiyle çalışma şansım oldu. Duyarlı kişilerle her konuştuğumda, karşımdaki kişinin karakter özelliklerini öğrenmenin onlara ne kadar fayda sağladığını gördüm. Aşırı duyarlı kişiler için eğitimler ve konferanslar verdiğimde, bu kişiler için kendileri gibi olanları dinlemenin ve onların deneyimlerini paylaşmanın ne kadar önem taşıdığını gördüm.

Bu nedenle kitapta günümüz Danimarkası'nda aşırı duyarlı biri olarak deneyimlerini anlatan katılımcılara ve danışanlara geniş yer verdim. Bu kitapta anlatılan örnekler aşırı duyarlı kişilerden alıntılardır. Aşırı olarak değerlendirilmese de hassas olan kişiler de bazı örneklerde kendilerini bulabilirler.

Kendileriyle barışmış, dimdik duran ve kendisi olma konusunda oldukça cesaretli kişilerle sık sık karşılaşırım. Umudum, bu kitabın, ihtiyacı olanlara bu yönde ilham vermesidir.

İlk bölüm aşırı duyarlı kişilerin karakter özelliklerini anlatıyor. İnsanlar çok farklıdır; aşırı duyarlı olanlar da öyle. Bunların bir kısmında kendinizi görebilirsiniz; bazı kısımlarsa size yabancı gelebilir. Bu karakter özelliklerinden sadece birkaçına sahip olan hassas bir kişiyseniz, yine de kitabın bazı yönergelerini izleyerek fayda sağlayabilirsiniz.

Bölümler birbirinden bağımsız olarak okunabilir. Kitabın bazı bölümlerini teorik ya da sıradan bulursanız bunları atlayabilirsiniz.

Kitabın sonunda bir test yer almaktadır. Bu testle duyarlılığınızı test edebilirsiniz. Hassas bir yapıya sahipseniz, size mutluluk ve esenlik verebilecek uğraşlarla ilgili bir fikir listesi de kitabın içerisinde yer almaktadır. Bu listede enerjiniz varken kendinize nasıl ilham vereceğiniz ya da kendinize nasıl meydan okuyacağınız konusunda öneriler bulunmaktadır. Ayrıca kitapta aşırı uyarıldığınızda size iyi gelebilecek etkinlik önerileri de yer almaktadır.

Giriş

Hassas ya da aşırı duyarlı olmak kısıtlayıcı bir durum olduğu kadar bir hediyedir de. Kişisel olarak yıllar boyunca kısıtlayıcı yanına daha fazla odaklandım. Bazı durumlarda başkalarına göre daha dayanıksız olduğumun farkındaydım. Aşırı duyarlı kişilerin karakter özellikleri hakkında bilgi edinmeden önce kendimi içe kapanık biri olarak görüyordum.

Folkeuniversitetet[1] adlı eğitim kurumunda ve başka yerlerde verdiğim eğitimlerde katılımcılara, bir ara verip düşünmeye ve dinlenmeye ihtiyacım olduğunu söyledim. Bu durumu saygıyla karşıladılar. Sonrasında katılımcıların bir kısmı gelip kendilerinin de aynı şekilde hissettiklerini ve benim bunu açıkça ifade etmiş olmamdan dolayı memnun olduklarını söyledi.

Bu kısıtlayıcı özelliğimin yanında başka alanlarda sahip olduğum zenginlikler de var. İçsel olarak çok üretkenim. Bir eğitim için ilham ya da fikir bulma konusunda hiçbir zaman sorun yaşamadım. Eğitimlerime ve konferanslarıma yıllardır ilgili katılımcıları çekebilmemin esas nedeni de bu olsa gerek.

Aşırı duyarlı kişilerin çoğunun kendine güveni düşüktür. Tamamen farklı davranış biçimlerinin yaygın olduğu bir kültürün içinde yaşıyor olmamızın üzerimizde derin etkileri var. Bazı aşırı duyarlı kişiler, hayatları boyunca başkalarının beklediği kadar 'zinde' olmak için çabaladıklarını ve ilk olarak emekliye

---

1 ÇN: Halk Üniversitesi- Danimarka'da halkı bilgilendirmek için var olan eğitim etkinliklerinden biri.

ayrılınca yavaş ve az hareketli olabileceklerinin kabul edilebilir olduğunu anladıklarını söylüyorlar.

Size muhtemelen endişelenmeyi bırakmanız, biraz daha sert olmaya çalışmanız ve çoğu insanın sevdiği şeyleri sevmeyi öğrenmeniz önerilmiştir. Siz aşırı duyarlı biriyseniz, sık sık başka bir kişi olmaya maruz bırakılmış biri olarak kendinizi sevmekte zorlanabilirsiniz. Belki başkalarının beklentilerine cevap verebilmek için kendinizi değiştirmeye çalışmışsınızdır. Her koşulda kendinize hak ettiğiniz değeri vermeye ihtiyacınız vardır. Bu yönde atılacak ilk adım, yaptıklarınızı sayısal olarak değil de kalite açısından değerlendirmeye başlamaktır. Muhtemelen diğerleri kadar yol alamayabilirsiniz. Fakat yaptığınız işin kalitesi büyük bir ihtimalle daha yüksek olacaktır. Genişlikte kaybettiğinizi derinlikte kazanırsınız.

Yıllarca kendimi başkaları ile kıyasladım ve yetersiz olduğumu hissedip utandım. Yapamadığım şeylere değil de sahip olduğum kaynaklara odaklanmak için kendi üzerimde çalışmam gerekiyordu.

Belki siz de yapamadıklarınızla meşgul olmanın nasıl bir şey olduğunu iyi bilirsiniz. Uzun süre 'aktif' kalmakta zorlanabilirsiniz. Başkalarının bunu yapabildiklerini fark ettiğinizde; vazgeçer, yönünüzü değiştirirsiniz ve "Şimdiden eve mi dönüyorsun?" sözlerini duyarsınız. Güçlü bir kişiliğe sahip olan bir kişinin bütün gece kurabileceği bağlantıları orada bulunduğunuz kısa süre içinde kurmuş olmanıza sevinmeyi bile unutursunuz. Kaliteye değil sayıya odaklanmanız görüşünüzü kısıtlar.

Bu kitabın aşırı duyarlı ve hassas kişilerin, sahip olduklarına elinden geldiğince odaklanma konusunda yardımcı olacağını umuyorum.

C. G. Jung'dan Alıntı:

Duyarlılık genelde kişiliğin bir zenginliğidir... Bu avantaj sadece zorlayıcı ve beklenmedik durumlarda büyük bir dezavantaja dönüşebilir. Bu durumda sakin zihin orantısız olan duygular tarafından rahatsız edilir. Bu duyarlılığı kendi içinde kişiliğin hastalıklı bir bileşeni olarak kabul etmekten daha yanlış bir şey olamaz. Durum böyle olsaydı, insanlığın yaklaşık dörtte birini büyük olasılıkla patolojik vaka olarak kabul etmek gerekirdi.

(C. G. Jung 1955)

BÖLÜM 1

Aşırı Duyarlı Kişilerin Karakteristik Özellikleri

Aynı türde iki farklı tip

Yaklaşık her beş kişiden biri aşırı duyarlıdır. Bu sadece insanlar için geçerli olan bir durum değildir. Gelişmiş bilince sahip hayvan türlerinde de bahsedilen iki tip görülebilir. Bu tipleri, aşırı duyarlı tip ve daha güçlü yapıdaki tip olarak tanımlayabiliriz. İkinci tipte olanlar daha enerjik olur ve daha çok risk alırlar.

Her ne kadar insanoğlu dişil ve eril olarak iki cinsiyete ayrılsa da bu iki tip arasındaki fark, cinsiyetler arasındaki farktan daha çok hissedilir.

Aşırı duyarlı karakter özellikleri yeni bulunmamıştır. Sadece farklı adlandırılmıştır. Örneğin kimi içe dönük demiştir. Bu kavramı 'aşırı duyarlı kişiler' olarak tanımlamış olan Amerikalı Araştırmacı Psikolog Elaine Aron, aşırı duyarlı kişilerin %30'unun sosyal olarak dışa dönük olduğunun farkına varana kadar, içe dönük ve aşırı duyarlı kavramının aynı anlama geldiğini düşünmüştür.

Karakter özellikleri aynı zamanda söyle de adlandırılmıştır: Çekingen, kaygılı ya da utangaç. Bu özellikler alışılmadık or-

tamlarda, aşırı duyarlı kişiler yeterli destek ve yardım almadığında ortaya çıkabilir. Bizim gibilerin zorlayıcı koşullar altında daha fazla sorun yaşamasına rağmen, huzurlu bir ortamdayken başkalarından daha mutlu olma kapasitesine sahip olduğu genelde gözden kaçırılır.

Hem daha mutsuz olabileceğimiz hem de uygun koşullar altında daha iyi durumda olabileceğimiz gerçeği araştırmalarla da desteklenmektedir. Yapılan bir araştırmada, zorlayıcı koşullar altında diğerlerine göre daha fazla tepki veren[2] çocukların (hassas çocuklar), stresli koşullar altında olduklarında daha fazla hastalandıkları ve daha fazla kazaya maruz kaldıkları ortaya konmuştur. Fakat aynı çocuklar normal koşullardayken daha az hastalanmış ve diğerlerine göre daha az kaza geçirmiştir. (Boyce ve ark. 1995).

Daha fazla veri toplar ve üzerinde daha derin düşünürüz.

Aşırı duyarlı kişiler hassas bir sinir sistemine sahiptir. İnce ayrıntıları kaydederiz ve bu aktarımlar sistemimize daha derinden işler. İyi bir fanteziye ve canlı bir hayal gücüne sahibiz. Bu durum; dışarıdan gelen uyaranların, içeride çok fazla düşünceyi ve görüşü harekete geçirmesine sebep olur. Bizim 'sabit diskimiz' bu şekilde daha hızlı dolar ve kendimizi duyusal anlamda aşırı uyarılmış hissederiz.

Kendi deneyimimi anlatacak olursam; gün içerisinde çok fazla uyaran maruz kaldığımda, sanki kafamın içinde daha fazla bilgiye yer yok gibi geliyor. Yabancılarla berabersem, bu durum ilk yarım saat ya da bir saat içinde ortaya çıkabilir. Kendimi toparlayıp dinlemeye devam edebilirim ve hâlâ keyif aldığım izlenimini bile verebilirim. Fakat bunun için çok fazla enerji harcamak zorunda kalırım ve sonrasında da çok yorulurum.

---

2 Kalp ritmi ve bağışıklık sisteminin verdiği yanıt baz alınarak ölçüldü.

Hiç kimse duyusal anlamda aşırı uyarılmayı yada bunalmayı istemez. Hassas bir kişiyseniz, maruz kaldığınız uyaranların sizi rahatsız edecek boyuta gelmesi başkalarına göre çok daha hızlı olur. Bu nedenle etrafınızda çok fazla şey olurken kendinizi geri çekme ihtiyacı hissedersiniz.

Belki aşağıdaki örnekte yer alan Erik'in yaşadıkları size yabancı değildir. Belki siz de başkalarının sizin mızmız, hassas, ukala ya da asosyal olduğunuzu düşünmemeleri için ihtiyacınız olan molaları gizlice vermeye çalışıyorsunuzdur:

Ailede özel bir yıldönümü kutlaması olduğunda genelde tuvalete giderim. Orada durup biraz aynaya bakarım ve ellerimi sabunla ovalarım. Sonra kapıyı çalanların sayısı artmaya başlar ve ben artık tuvaleti daha fazla işgal edemeyeceğimi anlarım. Bu nedenle o birkaç dakikanın verdiği huzura ve sakinliğe hiçbir zaman doyamam. Bir seferinde kendimi bir gazetenin arkasına gizlemeyi denedim. Bir köşeye oturdum ve gazeteyi yüzümün önünde tuttum. Gazetenin arkasında gözlerim kapalı olarak oturdum ve kendi içimde huzur bulmaya çalıştım. Espri yapmayı seven amcam sessizce yanıma geldi ve gazeteyi birden elimden alıp bana, 'Demek burada oturmuş saklanıyorsun.' dedi. Herkes gülmeye başladı. Benim içinse çok rahatsızlık verici bir durumdu.

Erik, 48 yaşında

Sizi duyusal anlamda uyaran şeyler sadece kötü bir izlenim bırakmanız yada ağır gelen geribildirimler değildir. İyi bir izlenim bırakıyor olduğunuzda dahi -mesela bir partide eğlenirkenher şey bir anda sizin için o kadar fazla gelebilir ki partinin en eğlenceli yerinde kendinizi geri çekmek zorunda kalabilirsiniz.

Sahip olduğumuz kısıtlılık dolayısıyla en çok burada sıkıntı çekeriz. Çoğumuz başkaları kadar dayanıklı olabilmeyi isterdik. Böyle bir durumda hem orada daha uzun süre kalmamızı is-

teyen ev sahibini hayal kırıklığına uğratmamış oluruz hem de partinin kalanından mahrum kalmamış oluruz. Ayrıca parti bitmeden ayrıldığımızda diğerlerinin bizi sıkıcı, asosyal ya da kaba olarak algılamalarından korkarız.

Genelde eğlenceli bir şeyden kendinizi geri çekmenize neden olan bu hassas sinir sistemi, aynı zamanda size en büyük mutluluğu veren şeydir.

Bizim hoş olarak nitelendireceğimiz duyusal veri girişleri (örneğin; bir sanat eserine bakmak, müzik ya da kuş seslerini dinlemek, çiçekleri koklamak, lezzetli bir şeyi tatmak ya da muhteşem bir manzaraya bakmak) bize büyük bir sevinç yaşattırabilir. Tüm bunları derinlemesine içselleştiririz ve bu da bizi zevke boğar.

Duyusal girdilere karşı hassasiyet

Aşırı duyarlı bir kişiyseniz hoşlanmadığınız seslerden, kokulardan ya da görsellerden kendinizi soyutlamanın zorluğunu biliyorsunuzdur. Sizi rahatsız ve tedirgin eden, seçme şansınızın olduğu ya da olmadığı deneyimler yaşamış olabilirsiniz. Başkalarına tamamen sıradan gelen sesleri siz, sinir sisteminizin dengesini bozan rahatsız edici bir gürültü olarak algılayabilirsiniz.

Yeni yıl akşamını örnek olarak verebiliriz. Aşırı duyarlı bir kişi olarak siz, bir havai fişeğin gökyüzünde oluşturduğu şaheser nedeniyle çok mutlu olabilirsiniz. Fakat patlama sesleri söz konusu olduğunda durum farklıdır. Bu sesler doğrudan sinir sisteminize ulaşır ve onu sarsar. Bu nedenle yeni yıl döneminde dengeniz az ya da çok olacak şekilde sarsılır.

Aşırı duyarlı kişilere yönelik eğitimler düzenlediğimde ya da terapi seanslarım sırasında onlarla konuşurken, aşırı duyarlı bir kişi olarak en iyi ve en kötü deneyimlerini soruyorum. Yeni yıl akşamını en kötü deneyim olarak sıklıkla duyarım. Havai

fişeklerden gelen patlama sesleri cehennemi andıran bir gürültü olarak algılanabilir.

Ayrıca üst kattaki komşunun yürürken çıkardığı daha masum gürültüler de genelde uykusu hafif olan ve en küçük sesle uyanan aşırı duyarlı kişiler için sorun olabilir.

Bazı yerlerde seçim yapmak zorunda kalabilirsiniz. Birçok aşırı duyarlı kişi soğuğa ve esintiye tahammül edemez. Bu nedenle bahçe partilerine katılmayı reddeder. Kuaföre gittiklerinde perma yapılıyorsa, kimyasalların kokusu da sorun olabilir. Sigara içen birine yapılan ziyarete katlanmak zor olabilir. Söz konusu kişi ziyaret sırasında sigara içmese de perdelerdeki ve mobilyalardaki tütün kokusu hassas burun deliklerine sahip olan birini rahatsız edebilir. İşyerinde radyo hep açık olduğu için ve radyo sesini duymazdan gelemedikleri için işlerinden ayrılmak zorunda kalanları duydum.

Sizin zevkinize uymayan müzik türlerinin yüksek sesle çalındığı kafeler de sorun olabilir. Ayrıca çoğu kişi, insanların çok sıkışık oturduğu yerlerden hoşlanmaz.

Aslında aşırı duyarlı bir kişi için uygun bir kafe bulmak zor olabilir. Bu durum hem sizin hem de yanınızdaki kişi için rahatsız edici olabilir; özellikle ikiniz de yorgun ve açsanız.

Hoşnut olmam çok zor olduğu için kendime sık sık kızarım. Keşke olanları başkaları gibi rahat karşılayabilseydim.

Susanne, 23 yaşında.

Aşırı duyarlı bir kişi olarak, olanları o kadar rahat karşılayamayız. Ağrı eşiğimiz daha düşüktür ve bulunduğumuz ortam bizim için uygun değilse daha çok acı çekeriz.

Diğer insanların ruh hâlinden etkilenme

Birçok aşırı duyarlı kişi, kavga olan bir yerde olmaktan nefret ettiğini söyler. Bir kavgaya tanıklık etmek ya da sadece ortamdaki huzursuzluğu fark etmek bile stresli olabilir.

Bu derinden hissedişin avantajı vardır. Bu sayede empati kurma konusunda gerçekten iyiyizdir. Yoğun bir ilgi sunabiliriz. Çoğumuz yardım sektöründe bir işte çalışırız ve yardım ettiğimiz insanlar genelde bize çok değer verir.

Tam zamanlı olarak bir bakım hizmetinde çalışan aşırı duyarlı kişiler, bir iş günü sonrasında çok az enerjilerinin kaldığını söyler. Bizim aşırı duyarlılığımız, diğer insanların ruh hâllerini içimize alıp bizi etkilemesine izin vermemize neden olur. Başka insanların acılarını kendi dışımızda tutma konusunda iyi değilizdir ve eve geldiğimizde işyerinde olanları bir kenara bırakamayız.

Buradan açıkça anlaşıldığı üzere insanlarla çalışıyorsanız, kendinize gerçekten iyi bakmanız gerekir. Yoksa stres altında tükenme riski büyüktür.

Bana şu soru çok sık sorulur: İnsan bu kadar aşırı duyarlı olmaktan vazgeçmeyi öğrenebilir mi? Aşırı duyarlı bir kişi olarak, hassas antenleriniz var ve bu sayede etrafınızda olanları oldukça net bir şekilde hissedersiniz. Ben kendi adıma, bazen bu antenlere bir yumruk atmayı, bu sayede izlenimlerin sistemime ulaşmadan durmasını istemişimdir. Kendimi büyük ölçüde kör, sağır ve hissiz hâle getirebilmeyi dilemişimdir. Bunun yapılabileceğini sanmıyorum. Fakat yapabileceğiniz bir şey var; hissettiğiniz şey hakkında ne düşündüğünüz konusunda çok dikkatli olmak.

Bir ilişkide bir hoşnutsuzluk hissederseniz şu iki düşünce şekli büyük fark yaratır; "Bana kızgın olmalı, ne hata yaptım ki?" diye düşünmekle "Hayal kırıklığına uğramış olmalı çünkü kendi ihtiyaçlarıyla ilgilenmeyi öğrenmemiş." İlk örnekteki gibi düşünmeye eğilimliyseniz gereğinden fazla gergin hissedersiniz.

Bölüm 8'de, duygular ve düşüncelerin birbirleriyle ne kadar bağlantılı olduğu konusunda ayrıntılı bilgi edineceksiniz.

İyi bir ortamda sizin etrafınıza karşı hassasiyetiniz bir zenginliktir. Sinir sistemi konusunda uzman olan psikolog Susan Hart şöyle diyor:

> *Etrafına tepki veren bir bebek, uyaranlara karşı daha hassas olacaktır... Güvenli bir ortamda büyük özenle yetişmiş olan çocuklarda bu durum katılımcı olma, empati yeteneği, mutluluk, ilgi ve çevreye uyum gibi özelliklerin gelişmesine yol açar.*
>
> *Susan Hart, 2009.*

Yetişme koşulları iyi olan hassas çocuklar, hassasiyeti tercihen bir güç olarak deneyimlerler. Çocukluğunuzda ideal bir destek ve bakım almamış olsanız bile, yetişkin olarak da kendi kendinize destek olmayı öğrenebilirsiniz ve hayatınızı hassasiyetinizin olumlu yanlarını açığa çıkarıp bir zenginliğe dönüştürecek yönde düzenleyebilirsiniz.

Vicdanlı kişiler

Yapılan bir araştırma, çekingen (hassas) çocukların dört yaş civarındayken -başkalarının kendilerini görmediğinden emin olsalar bile- aldatmaya, kuralları bozmaya ya da bencilce davranmaya daha az meyilli olduklarını ortaya koydu. Ayrıca ahlaki olarak güç durumlarda sosyal anlamda daha yetkin yanıtlar verdiler (Kochanska ve Thompson, 1998).

Aşırı duyarlı birçok kişi son derece vicdanlıdır ve tüm dünyanın sorumluluğunu almaya eğilimlidir. Biz genelde oldukça küçük yaşlardan beri her türlü huzursuzluğu hissettik ve bunun için bir şeyler yapmaya çalıştık:

Annemin üzgün olduğunu hissettiğimde, ona zorluk çıkarmamak için elimden geleni yaptım. Onun hayatını nasıl iyileştirebileceğim konusunda çok düşündüm. Bir gün, karşılaştığım herkese gülümsemeye karar verdim. Başkalarının, çocuk yetiştirme konusunda bu kadar iyi olduğu için anneme hayranlık duyacaklarını düşündüm.

Hanne, 57 yaşında

Bir huzursuzluk hissettiğinizde, muhtemelen buna müdahale edip sorumluluk almak istersiniz ve genelde bu durumu iyileştirmek için fazladan çaba harcarsınız.

Belki de bir partide ilgili tarafların hayal kırıklıklarını dinlersiniz, olumlu bir şeyler söylemeye çalışırsınız ya da bir çözüm önerisi düşünmeye başlarsınız. Sonrasındaysa muhtemelen tükenmiş bir hâlde partiden ayrılıp eve gitmek zorunda kalırsınız. Diğerleriyse ortaya çıkan olaydan sonra kendilerini çabucak toparlayıp partiye devam ederler.

Bu şekilde müdahale edip sorumluluk almanın iyi bir fikir olup olmadığı konusu duruma göre değişiklik gösterir. Sorun, kayıtsız kalmanın zor olmasıdır çünkü o kötü atmosfer sizi büyük ölçüde etkiler ve sinir sisteminizin dengesi bozulur.

Diğer yandan kendinizi tüm dünyanın sorumluluğunu almaktan alıkoyamazsınız. Bir sorumluluk aldığınızda, bunu bir başkası için alıyorsunuz ve bazı durumlarda diğer kişiler için en iyisi kendi sorumluluklarını taşımak ve yaptıkları hatalardan ders çıkarmaktır.

Çoğu durumda kendimi tutup, başkalarının sorumluluğunu üzerime almamayı öğrendikten sonra hayatta kalabilmek için daha fazla gücüm oldu.

Egon, 62 yaşında

Aşırı duyarlı kişiler başkalarının kendilerini kötü hissetmesine yol açmak istemez. Bu nedenle iletişim kurarken çok fazla çaba harcarlar. Daha güçlü olan diğer insanlar konuşmadan ya da bir eylemde bulunmadan önce o kadar düşünmezler. Buna karşın aşırı duyarlı bir kişi sıklıkla şaşkınlık yaşar. Aşırı duyarlı kişilerin, incitici ya da sadece düşüncesizce söylenmiş bir sözden dolayı sarsıldıklarını sık sık duyarım. Başkalarının da kendileri gibi etraflıca düşündüklerini varsayarlar. Fakat başka insanların çoğu bunu yapmaz. Bizim içinse her seferinde sarsılmamak için kendimizi hazırlamak daha iyidir.

Muhtemelen sahip olduğunuz bu titizliğin, iletişimde sizi yavaşlattığı ve doğal davranmanızı engellediği açıktır. Tartışmalarda şanssızlık yaşamak size yabancı olmasa gerek... Neyi yapmanızın ya da söylemenizin doğru olacağını çoğu zaman ertesi gün hissedersiniz.

Şunu söylemeliyim ki aşırı duyarlı kişiler *her zaman* titiz, vicdanlı ve empatik olmayabilir. Aşırı uyarıldığımız zaman, düşüncesiz ve zaman zaman bir arada olunması zor insanlar olabiliriz.

Zengin bir manevi hayat

Aşırı duyarlı kişilerin çoğu, zengin bir düşünce dünyasına ve iyi bir hayal gücüne sahip olduğunu söyler. Ben de yalnızken pek sıkılmam. Bu büyük bir avantajdır. Başka insanların beni oyalamasına ihtiyacım yoktur. Bu da bana, kendi kendime kalma özgürlüğünü verir.

Birçok etkinliğe katılıp hayatı doludizgin yaşayan kişiler, işlerini kaybedince ya da emekli olunca bir kriz dönemine girebilir, aşırı duyarlı kişiler ise bu kazanılmış özgürlüğü genelde büyük bir hediye olarak görür. Onlar, bu şansı kendilerini yaratıcı olarak ifade etmek ya da hayatın tadını yavaş bir tempoda çıkarmak için kullanır.

Çok küçük şeyler bile bize ilham verebilir. Bazı aşırı duyarlı

kişiler, ilham almaktan açıkça korktuklarını söylüyor çünkü bu ilhamı içten gelen güçlü bir emir gibi hissediyorlar. Bu ilhamlar görmezden gelmenin zor olduğu, bir an önce harekete geçme çağrısı gibi hissedilebilir.

> *Resim yapmaya bayılıyorum. Fakat bazen, iç görümle yeni bir resim gördüğümde bu durum zorlayıcı bir hâl alabiliyor. Heyecanlanıyorum ve resmin bir an önce tuvale geçmesini istiyorum. Yeterince hızlı olamadığında içimde bir baskı hissediyorum.*
>
> *Lise, 30 yaşında*

Böyle güçlü bir ilham, yapıcı bir şekilde yönetilebilirse altın değerindedir. Birçok aşırı duyarlı kişi bir ya da birkaç kategoride sanat eseri üretebilir.

Kendi adıma saat 22:00'den sonra ilham kaynağımı baskı altına almaya çalışıyorum. Çünkü bu saatlerde gelen yeni bir fikir gece uykuma mal olabiliyor.

Aşırı duyarlı kişiler için bilinç ile bilinç dışı arasında ince bir ayrım vardır. Benim gibiler bilinçdışı malzemeye daha kolay erişebiliyor. Bu da bizim yaratıcılığımızda ve hayal dünyamızda açıkça hissedilir.

Maneviyata olan doğal ilgi

Aşırı duyarlı birçok kişi, bizim küçük bir parçası olduğumuz büyük bir bütüne dahil olduğumuza inanır. Doğa karşısında genelde mutluluk duyar; hayvanlar ve bitkiler ile iyi bir ilişki içerisindedir. Bazıları dini kurumlara, kişisel gelişime ya da başka bir ruhani gruba dahil olur. Yine de çoğu, farklı yerlerden doğru hissettikleri şeyleri birleştirerek kendilerine özgü fikirlere sahip olur.

Değişik isimlerle adlandırılsa da Tanrı, tanrısal olan ve ruhsal koruyucumuz ile ilişkimiz, genelde tamamen özeldir. Bu bağlantıyı kendimiz kurarız, bunun bir rahip, haham, imam ya da başka bir dini lider veya ritüel ustası yoluyla olmasına ihtiyacımız yoktur. Bizden büyük olanla konuşmak, aşırı duyarlı kişiler için genelde üzerinde fazla konuşmadığımız fakat doğal algılanan bir şeydir.

Farklı bir strateji

Yeni bir durumla karşılaştığınızda iki şekilde davranırsınız. Onu hızlıca incelemeye başlarsınız, denemeye koyulursunuz veya bir şey yapmadan önce bekleyip gözlemlersiniz ve ayrıntılı bir şekilde düşünürsünüz.

Bazı insanlar ve hayvanlar ilk stratejiyi kullanır. Bunlar hızlı, fevri, cesur ve maceracı olanlardır. Diğerleriyse daha çok ikinci stratejiyi kullanır. Bunlar tetiktedir, temkinlidir ve bir eylem için adım atmadan önce uzun süre gözlem yapar.

Her iki strateji de farklı durumlarda iyi olabilir. Bir tavşan sürüsü çimenlerin az olduğu ve az sayıda yırtıcı hayvanın bulunduğu bir çimenliğe gelirse, ilk stratejiyi kullanan hayvanların hayatta kalma şansı daha fazla olur. Bunlar hızlı hareket eder ve daha temkinli olanlar henüz çimenlik alana çıkamadan, bütün çimenleri yemiş olurlar. Durum tam tersi olduğundaysa -yani çimenlikte çok fazla çimen ve çok sayıda düşman olduğunda- iki numaralı strateji en iyisidir. Çimenlik alana ilk çıkan hızlı ve cesaretli tavşanlar yırtıcı hayvanlara yem olur. Daha temkinli olanlarsa geç olmadan tehlikeyi fark eder.

Her türün içinde iki tip bulunur. Bunların kendilerine özgü stratejileri vardır. Bu da türün hayatta kalmasına hizmet eder. Bazen daha temkinli olanlar sürünün kalanını uyarabilir ve bu sayede de hepsi hayatta kalır. Bazen de sadece hızlı olanlar hayatta kalır çünkü temkinli olanlar açlıktan ölür. Fakat bu şekilde de hayatta kalanlarla türün devamı mümkün olur.

Temkinli hareket edilen strateji genelde aşırı duyarlı olanlarda görülür. Bir şey söylemeden ya da bir eylemde bulunmadan önce gözlem yaparsınız ve düşünürsünüz. Biriyle konuşmadan önce, sonraki aşamaları düşünmek size yabancı olmasa gerek: *Buna hayır derse, ben de şöyle davranırım ve buna memnun olursa ben de...* Bir projeye başlamadan önce genelde onun bütün olası sonuçlarını düşünmüş olursunuz.

Aşırı duyarlı kişiler genelde yeni olanakları ve aynı zamanda nelerin ters gidebileceğini düşünme konusunda oldukça iyidir. Kendinizi herhangi bir durumun içine sokmadan önce, o durumu dakikası dakikasına tüm ayrıntılarıyla düşünme konusunda iyi olmalısınız. Bu beceri sizi birçok hatadan ve kazadan korur. Bunun dezavantajıysa harekete geçmekte yavaş davranmanız ve olası tehlikeler konusunda endişelenerek çok zaman harcamanızdır.

Bir eğitim düzenlediğimde, o günle ilgili olarak her şeyi önceden ayrıntılı bir şekilde düşünürüm. Bütün olası aksaklıkları düşünmeye çalışırım, bu aksaklıklardan biri gerçekleşecek olursa diye bir 'B planı' yaparım. Daha güçlü bir kişi böyle hazırlıklar yapmaya ihtiyaç duymaz. Her şey planlandığı gibi gitmese de o bundan kolay kolay etkilenmez.

Benim için bir eğitim günü sahip olduğum bütün enerjiyi alır. Bunun dışında beklenmedik rahatsız edici sürprizler için kullanacak enerjim kalmaz. Bu nedenle her şeyi önceden iyice düşünmek bana mantıklı gelir.

Tehlikeleri önceden görebilmek ve bunları dikkate almak iyi bir beceridir. Bu beceriye herkes sahip değildir. Buna sahip olmayanlar sıklıkla sorun yaşar. Bu beceriye sahip olmanın dezavantajıysa kronik olarak endişelenme hastalığıdır. Etrafta gergin bir hâlde dolaşıyor olabilirsiniz. Ara sıra bu işlevi kapatmak gerekir. Gevşeme egzersizleri ve meditasyon bu konuda size yardımcı olabilir.

Muhtemelen bu kadar kaygılanmama ve her şeyi olduğu gibi kabul etme konusunda teşvik edilmişsinizdir. Yine de aşırı

duyarlı bir kişi için bir şey söylemeden ya da yapmadan önce düşünmek akıllıca olur. Enerjiniz genelde sınırsız olmadığı için hata yaptığınızda kullanabileceğiniz fazladan enerjiniz olmaz. Gereksiz tartışmalar uzun vadede sinir sisteminizin dengesini bozacağı için bunlardan kaçınmaya değer. Aynı şekilde soğuk, açlık ve susuzluk da genelde diğer insanlara göre daha fazla etkilendiğiniz için kaçınılması gerekenler arasındadır.

Yavaş ve iyi düşünülmüş

Aşırı duyarlı kişiler bir durumu birçok farklı açıdan görme yetisine sahiptir. Bu, olanlar üzerinde başkalarına oranla daha fazla düşünmeye ihtiyaç duymanızın nedenlerinden biridir. Buna karşın söylediğiniz ya da yaptığınız şeyler çoğunlukla son derece iyi düşünülmüş ve orijinal şeylerdir.

Bazı insanların bir anda karar vermelerini anlayamıyorum. Çalıştığım işyerinde bir toplantı yapıldığında, ne demek istediğimi ve hangi kararları tercih ettiğimi hemen o anda hissetmem zor oluyor. Bunun üzerine biraz uyumaya ve düşünmeye ihtiyaç duyuyorum.

Başlangıçta karar verme süreçlerini geciktirdiğim için kendimi kötü hissediyordum. Fakat şimdi hepimiz benim böyle olmama alıştık. Buna karşın işe döndüğümde iş arkadaşlarım, benim üzerinde düşünülmüş ve tam olarak formüle edilmiş görüşlerimi ve fikirlerimi büyük bir saygı ile karşılıyor.

Jens, 55 yaşında

Aşırı duyarlı olmak fevri olmanın zıddıdır fakat bazı aşırı duyarlı kişiler uyarıldıklarında ve bir köşeye çekilme olanakları olmadığında, kendi içlerinde umutsuzluğa kapılıp bir öfke patlamasıyla tepki verebilir ya da kendilerini zorlayan bu durumdan kurtulabilmek için fevri bir harekette bulunur. Böyle

fevri bir eylem; işinden istifa etmek, bir arkadaşlığı bitirmek, evi arayıp yaşlı ebeveynleri azarlamak, aşırı alkol almak ya da aşırı yemek olabilir.

Aşırı duyarlı kişiler bu durumda sınırda kişilik bozukluğu olan kişilerle karıştırılabilir. Aradaki fark, yüksek derecede duyarlı kişinin çok geçmeden fevri hareketinden dolayı pişmanlık duymasıdır; özellikle de başkalarını rahatsız ettiği bir durum söz konusu olduğunda. Sınırda kişilik bozukluğu olan kişiler genelde öfkeli olmaya yatkındır; aşırı duyarlı kişilerse daha çok suçluluk ve utanç duymaya yatkındır.

Aşırı duyarlı bir kişi olarak hata yapmak istemezsiniz. Herhangi bir şekilde bir insana ya da bir hayvana yanlışlıkla zarar verdiğinizde uzun süre bunun üzüntüsünü yaşayıp kendinizi suçlamanız muhtemeldir.

Yenilik arayan aşırı duyarlı kişiler

Aşırı duyarlı kişilerin çoğu iyice düşünülmüş bir strateji kullanırlar. Genelde gerilim yaşamak yerine güvende olmayı tercih ederler ve alışıldık şeyler onları daha rahat ettirir. Yine de bazı aşırı duyarlı kişiler maceracı olabilir ve keşif yapmaktan hoşlanabilir. Hem kolayca sıkılabilen hem de kolayca aşırı uyarılabilen bir kişiyseniz muhtemelen yenilik arayan aşırı duyarlı bir kişisiniz. Bu durumda dengeyi bulmak gerçekten zorlayıcı olabilir.

Yenilik arayan aşırı duyarlı bir kişi olarak, tekrarlardan sıkılırsınız ve çok fazla rutin olduğunda huzursuz olursunuz. Buna karşın daha heyecan verici deneyimlerin peşinde koşarsınız. Genelde seyahat etmeyi seversiniz; özellikle de daha önce gitmediğiniz yerlere gitmek istersiniz.

Yenilik arayan aşırı duyarlı bir kişi olarak kendi kendinize sorun yarattığınız düşünülebilir. Kolayca uyarılmanıza rağmen, yeni izlenimlerin de peşinde koşarsınız ve yorulursunuz. Yenilik arayan birçok aşırı duyarlı kişi, sonrasında kendini suçlamaya eğilimlidir. Oysa buna gerek yoktur. Yenilik arayı-

şındayken dengeyi kurmak zordur. Bu durum biraz araba kullanmaya benzer; bir ayağınızın gazda, bir ayağınızın da frende olması gibidir.

İçe dönük ve dışa dönük olanlar

Aşırı duyarlı kişilerin %70'i içe dönükken %30'u dışa dönüktür. Bir danışana kendisinin içe dönük ya da dışa dönük olduğunu düşündüğümü söylediğimde genelde itirazlar gelir: *Hayır aslında her zaman yalnız başıma oturup canı sıkılan biri değilimdir.*

İçe dönük olmak bugün neredeyse bir hakaret gibi görülür. İnsanlar bu sözü içine kapanık, başka insanlarla ilgilenmeyen, bunun yerine yalnız başına oturan ve göbeğini kaşıyan ya da bilgisayarın başından kalkmayan insanlarla özdeşleştirir.

Jung'a göre içe dönük bir kişi, maddi dünyadan çok manevi yaşantıyla ilgilenen biridir. Bu kişilerin sadece ve sadece kendi iç dünyaları ile ilgilendikleri anlamına gelmez, bu kişiler başkalarının iç dünyasına da ilgi duyabilirler.

İçe dönük biriyseniz, yüzeysel düzeyde maddi şeyler hakkında uzun konuşmalar yapılırsa sıkılırsınız. Gevezelik etmek size yorucu gelir fakat daha derin konuşmalar yapmaktan hoşlanırsınız. Bu konuşmalar genelde iki kişi arasında ya da küçük bir grupta yapılır ve ortak ilgi alanınız olan bir konuyu paylaşırsınız. Büyük gruplarda bulunmaktan çok hoşlanmazsınız fakat sizden daha az şeyin beklendiği daha küçük ilişkileri tercih edersiniz.

Dışa dönük aşırı duyarlı bir kişiyseniz, bu dışa dönüklük sınırsız olmayacaktır. İçinize dönme ve gelen izlenimleri sınıflandırma ihtiyacınız, içe dönük aşırı duyarlı kişilerinkinden farklı olmayacaktır.

Aşırı duyarlı kişiler kolayca içe dönük olanlarla karıştırılabilir çünkü karakter özelliklerinde benzerlikler vardır. Aşırı duyarlı kişilerde görülen zengin manevi yaşantı ve derinlemesine

düşünme, Jung'un içe dönük kişileri tanımlarken kullandığı karakter özelliğidir.

Hem içe dönük kişiler hem de aşırı duyarlı kişiler değişik deneyimler yaşamaya ihtiyaç duyar. Zengin bir manevi yaşantıları vardır. Kendi düşüncelerinden ve fantezilerinden beslenirler. Derinlemesine düşünmek ve izlenimleri düzenlemek için çok fazla enerji harcarlar.

Bazı aşırı duyarlı kişilerin aynı anda hem içe dönük kişilerin derinliğine sahip olduğu hem de dışa dönük olduğu ve birçok insanla bir arada olmaktan hoşlandığı görülür. Birçok kişide böyle bir özellik gelişebilir ve onlar birçok insanın arasında kendilerini güvende ve rahat hissederler. Büyük bir ailede birçok kardeşle bir arada, yatılı okulda ya da kalabalık bir yerde büyümüş olabilirler. Aşırı duyarlı kişilerin sosyal açıdan dışa dönük olabilmelerinin bir diğer nedeni sosyal baskı olabilir. Sadece enerjik ve dışa dönük olmanın kabul gördüğü bir ailede büyümüşseniz, bu davranış biçimini öğrenmiş olabilirsiniz.

Aşırı duyarlı kişilerin %70'inin sosyal açıdan içe dönük olması anlamlıdır çünkü daha küçük gruplarda derinlemesine düşünmek daha kolaydır. Aynı zamanda daha küçük topluluklarda aşırı uyarılmak kolay değildir.

Aşırı duyarlı ve dışa dönük olmak zorlayıcı bir durumdur. Yaşanan hayal kırıklığı büyük olabilir çünkü dışa dönük kişiler, dayanabileceklerinden daha fazla sosyalleşmek ister.

Bu hayal kırıklığını içe dönük kişiler de yaşar fakat bu daha az ölçüde olur.

Kişilik tiplerinin bölünmesinin avantajları ve dezavantajları

%100 uyduğunuz belli bir kişilik tipi bulmak zordur. Bu durumda insan sayısı kadar tip tanımlanması gerekir. Bu tip sınıflamalardan birine girebilmek için belki de bilinçsizce ona tam uymayan yanlarınızı bırakırsınız. Kendinizi belli bir tiple

özdeşleştirdiğinizde, bu durum kendinizi belli bir rolle sınırlamanızla sonuçlanabilir ve belki de değişebileceğinizi tamamen unutursunuz.

İnsanlar arasında farklı tiplerin tanımlanması, insanların gerçekte ne kadar farklı olduğuna dikkat çekebilir. Bunun farkında değilsek, kolayca diğer insanların da kendimiz gibi olduğunu sanabiliriz. Onlar aynı durumda bizim yapacağımız şeyden başka bir şey yaptığında, ters giden bir şey olduğunu düşünebiliriz. İnsanlar arasında farklı tipler olduğunun farkına varmadan önce, insanların enerji dolu olduklarını ve hızlı yaşadıklarını, farkına varmak istemedikleri bir şeyler olduğunu düşünürdüm. Bir şeylerden kaçtıklarını sanırdım. Şimdi onların benden çok farklı olduklarını anlıyorum.

Kişilik özelliklerindeki farklılıkların ayrımında olmayan dışa dönük kişiler, içe dönük olanların çekingen olduğunu, başkalarıyla ilgilenmediğini, bencil olduklarını ve zamanları konusunda cimri olduğunu sanır. İçe dönük kişi, bir akşamı dışa dönük eşiyle birlikte geçirmek yerine yalnız oturmayı tercih ederse, eşi kolayca bir şeylerin ters gittiği hissine kapılabilir. Çünkü uzunca bir süre yalnız kalmanın hoş bir şey olduğunu kesinlikle düşünemez. Farklı kişilik tipleri olduğunun farkında olmak, birçok çiftin birbirini daha iyi anlamasına yardımcı olur.

BÖLÜM 2

Yüksek Standartlar ve Özsaygı Eksikliği

Kişisel davranış kuralları

Kendimize hangi kuralları koyduğumuzun her zaman farkında olmayabiliriz. Bunlar belki de babamızın ya da annemizin kurallarıdır. Belki de onları geçmişimizin bir yerinde oluşturmuşuzdur.

İlkelerin oluşması biraz kaşıkla yemek yemeye benzer. Onları ilk kez öğreneceğiniz zaman üzerinde düşünüp uygulama yapmanız gerekir; kaşığı nasıl tutacaksınız, nasıl döndüreceksiniz ve ağzınıza nasıl götüreceksiniz. Bunu öğrendikten sonra her şey kendiliğinden gelir ve artık nasıl yaptığınızı düşünmezsiniz.

Belki bir zamanlar öğrenmiş olduğunuz ve artık farkında olmadığınız bazı kuralları otomatik olarak yerine getiriyorsunuz. Sorun şu ki bu kuralların artık modası geçmiş olabilir ve onları kullanmak uygun olmayabilir.

Aşırı duyarlı kişiler için sosyalleşme uzun sürünce zorlayıcı olabilir. Başkalarıyla birlikteyken aynı zamanda eski, esnekliğini yitirmiş ilkelere uymaya çalışıyorsanız ve kendinize koyduğunuz bu ilkeler başkalarınınkine göre çok daha sıkıysa çabu-

cak yorulursunuz. Aşağıda aşırı duyarlı kişilerde karşılaştığım sorunlu ilkelere verebileceğim örnekler yer almaktadır:

- Bütün durumlarda yapabileceğimin en iyisini ve mümkünse daha da fazlasını yapmalıyım.
- Başkalarının benim zayıf yanlarımı anlamamaları için dikkatli olmalıyım.
- Bencil olmamalıyım.
- Birlikte olduğum insanlara her zaman özen göstermeliyim ve onların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamalıyım.
- Başkaları da oradayken insanın kendisiyle ilgilenmesi kaba bir davranıştır.
- Hata yapmamalıyım.

Yüksek standartlar

Biz aşırı duyarlı kişilerin ne kadar iyi olmamız gerektiği konusunda standartları yüksektir. Örnek olarak aşağıdaki alanlarda yüksek standartlar konabilir:

Yardımseverlik
Misafirperverlik
Düşünceli Olma
Duyarlılık
Nezaket
Sorumluluk
Başkalarıyla İlgilenmek

Belki zamanınızın çoğunda %100 uymak zorunda hissettiğiniz ilkeleriniz vardır. Bu durumda gevşemek ve sınır koymak

zor olacaktır. Çünkü sınır koyduğunuz her seferinde ilkelerinizle çatışırsınız ve öz algınıza ters düşersiniz.

Özsaygı ya da kendine güven

Özsaygı ve kendine güven arasındaki ayrım aşağıdaki şekilde yapılabilir:

- Kendine güven, elinizden gelen ve yapabildiğiniz şeylere duyulan güvendir.
- Özsaygı kendi özünüzü hissetmek ve kendi değerinize inanmaktır.

Özsaygısı yüksek olan bir insanın aynı zamanda kendine güveninin az olduğu nadir görülen bir durumdur. Kendileri hakkında iyi hislere sahip olan insanlar hayatta kendilerine uygun bazı zorlukların üstesinden gelerek başarılı deneyimlerin keyfini çıkarır.

Bunun tersi durumda kişinin kendine güveni fazladır fakat özsaygısı azdır. Özsaygısı düşük olan insanlar genelde bu durumu dengelemek için daha fazla çalışıp çeşitli alanlarda çok becerikli olabilir. Bir işyerinde becerikli bir çalışan yapabildiklerinin tamamen farkında olabilir ve mesleki konularda güvenle ilerleyebilir. Bu kişi aynı zamanda kendi içinde gerçekten iyi olup olmadığından, başkalarının ondan memnun olup olmadığından emin olmayabilir.

Aşırı duyarlı kişiler neden genelde kendi değerlerine inanmaz

Yüksek standartlar genellikle özsaygı eksikliği ile birlikte bulunur. Yüksek standartlar şüphesiz dengeleme amacıyla konmuştur. Sevilmeye değer olduğunuza dair inancınız ne kadar

azsa, dengeleyici stratejileri kullanma olasılığınız da o kadar fazladır.

Aşırı duyarlı kişilerin genelde kendi değerlerine inanmamalarının birçok nedeni olabilir:

-İnsanların ideal olarak nasıl davranmaları gerektiğine dair normlara uygun yaşayamadığımız bir kültürde yetiştik. Bazı aşırı duyarlı kişilere çocukken zihinlerinde sorun olduğu söylenir.

Annem bana aşırı hassas olduğumu söyledi.

Inger, 50 yaşında

-Bazılarımız doğduğumuz günden beri çevremizdekileri zorlamışızdır ve anne babamız bazen bizim yüzümüzden iç çekmiş olabilir. Bu durum şüphesiz dikkatimizden kaçmamıştır. Daha güçlü yapıdaki bir çocuğun fark edemeyeceği bu durum -başka bir insanın yorulmasına neden olunduğu şeklindeki korkutucu gerçek- aşırı duyarlı bir çocuğun bilincinde asılı kalabilir.

-Kendi hatalarımızı bulmada üstümüze yoktur. Tercih ettiğimiz strateji, bir şeylerin yanlış gitmesinden korkarak, davranışlarımızda eleştirilebilir bir şey olup olmadığını dikkatle incelemeyi içerir. Bu durumda başkalarının öngörülemeyen eleştirilerine maruz kalmak yerine tabii ki kendimizi suçlamayı tercih ederiz.

Birisi beni eleştirdiğinde bunun üzerinde uzun süre düşünürüm. Eleştiri bana yanlış gelse de kendime bunda bir doğruluk payı olup olmadığını sorup dururum. Belki de sadece bu eleştiriyi duymaktan hoşlanmadığımı düşünürüm.

Janne, 31 yaşında

-Genelde doğduğumuzdan beri başkalarının sorumluluklarını alıp yüklerini taşırız. Aşağıdaki alıntı buna örnek olarak verilebilir:

Annemin mutlu olmamasının nedeninin hep benim suçum olduğunu sandım. Onun depresif durumunu geçiremediğim için kendimden utandım ve sorunun bende olduğunu düşündüm.

Ida, 52 yaşında

Özsaygı eksikliği ve yüksek standartlar birbirini besler

Bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde şöyle düşünmüş olabilirsiniz:

Ben birlikte olunması zor bir insanım fakat başkalarını mutlu etmek için fazladan çabalarsam beni terk etmezler. Yani fazla çaba göstermezsem yalnız kalacağım.

Ya da:

Aslında ben kimsenin asla sevemeyeceği biriyim fakat fazladan çaba harcarsam insanların arasında olmaya hak kazanabilirim. Yani elimden geldiği kadar çaba harcamazsam herkes beni terk edecek.

Özsaygı eksikliği ve yüksek standartlar birbirini besleyebilir. Sevilmeye layık biri olmadığınızı düşünürseniz ve dengeleyici stratejiler oluşturmazsanız, hayatınızın bir yerinde varsayımınızın tutmadığını göreceksiniz. Tam da sizin gibi bir insanı sevebilecek kişilerle ister istemez karşılaşacaksınız. Bu sayede kendinizle alakalı düşünme tarzınızı düzeltip hatalı düşüncelerinizden uzaklaşabileceksiniz. Standartlarınız yüksekse ve bi-

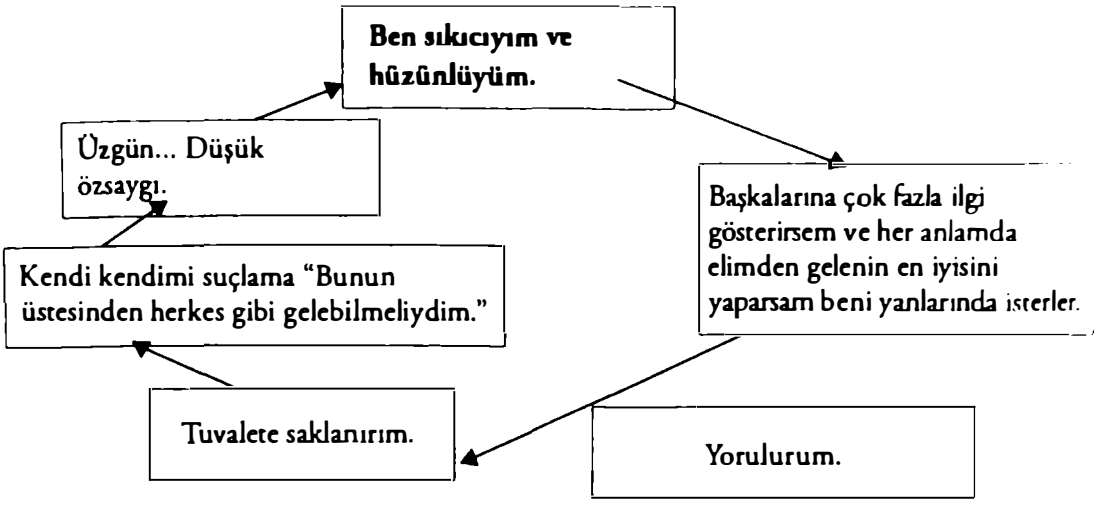
rilerinin sizi sevdiğini deneyimlerseniz, aynı zamanda dengeleyici stratejiler de kullanıyorsanız, başkalarının sizi yardımsever olduğunuz için mi, yoksa siz olduğunuz için mi sevdiğini kesin olarak bilemezsiniz. Sizin sevilebilecek biri olmadığınız varsayımı bu şekilde yerleşir. Hayatınızda tekrar tekrar sevildiğinizi görmenize rağmen belki kendi kendinize şöyle diyorsunuz: Başkalarının sizi sevmesi standartlarınızla alakalıdır; sizinle değil! Bir danışanım, "Sizce sizi seviyor muyum?" şeklindeki soruma şöyle cevap vermişti; "Evet, bunun için para da ödüyorum."

Danışanların sık sık şöyle dediklerini de duyarım; "Burada olabilmek için size para vermiş olmam ne güzel bir duygu... Bu sayede sizi memnun etmeye ya da ilginizi çekmeye çalışmak zorunda kalmayacağım."

Birçok kişi insanların arasında olabilmek için para öder. İnsanlar, normalden fazla bir ilgi ve yardımseverlik için para öder. Para ödeyen tarafsanız, verilen ödemenin mi yoksa kendinizin mi sevildiğini asla kesin olarak bilemezsiniz. Bu durumda özsaygı eksikliği, bu olumlu deneyimler aracılığıyla gelişebilir.

Yüksek standartlar da özsaygıyı olumsuz yönde etkileyebilir çünkü kendinizi tekrar tekrar hayal kırıklığına uğratırsınız. Kendinizden beklentileriniz çok yüksek olduğu için yorulursunuz. Bir de kendinizi suçlamaya eğilimliyseniz, bir kısır döngünün içine girmeniz çok kolaydır.

Kısır döngü



Standartlarınız yüksekse onları aşağı çekmeniz önem taşır. Yoksa kendinize fazla yüklenebilirsiniz. Sadece kendi ilkelerinize odaklanmak bile bir süreç başlatır. Kendi ilkelerinizi çiğnemeye cesaret ederseniz çoğu kez onları çiğnediğinizde meydana geleceğine inandığınız felaketlerin gerçekleşmediğini görürsünüz. Her seferinde işlerin yolunda gittiğini gördüğünüzde -yüksek standartlara uymaksızın- daha az mükemmeliyetçi ve daha rahat olan tarafınız güçlenir.

İlkelerinizi çiğnemek ve standartlarınızı aşağı çekmek size güzel deneyimler yaşatır. Öyle ki çoğu insan -sizi endişelendiren şeyin aksine- sizi yine de sever. Evet, bazıları muhtemelen sizin daha rahat, iletişime daha açık olduğunuzu ve bu sayede sizinle birlikte olmanın daha hoş olduğunu söyleyebilir.

Birilerini memnun etmek için daima bir şeyler yapmak zorunda kalmadan da her şeyin yolunda gidebileceğini görmek, özsaygınızı olumlu yönde etkileyecektir. Standartlarınızı aşağı çekmek aynı zamanda başkalarıyla ilişkilerinizde size daha çok enerji sağlayacaktır. Bu sayede yararlı bir döngüye girmiş olursunuz.

Standartları aşağı çekmenin zorluğu

Hayatınızın çoğunda yüksek bedeller ödediyseniz bunu bırakmak korkutucu olabilir. Bunu küçük adımlarla deneyebilirsiniz. Birisi sizden yardım istediğinde her zaman 'evet' cevabını veriyorsanız, arada sırada 'hayır' demeyi deneyin. Çabanızı biraz sınırlayarak da başlayabilirsiniz. "Evet, çocuklarına bakmak isterim ama sadece 21:00'e kadar çünkü ondan sonra yapmak istediğim başka şeyler var." diyebilirsiniz.

Standartlarınızı aşağı çektiğinizde terk edileceğinizden korkarsanız, bu korkunuz bazı durumlarda gerçekleşebilir. Bazı arkadaşlarınızın sizi çok yardımsever, ilgili ve nazik ve bu sayede arkadaş olunması kolay ve rahat olduğunuz için seçmiş olması düşünülemez bir şey değildir. Belki de verdiğiniz hizmette biraz tembellik ederseniz size olan ilgilerini kaybederler.

Bunu yapmaya başlamadan önce arkadaşlarınızı kaybetmeye hazır olduğunuz konusunda kararlı olmanız iyi olacaktır. Soru şudur: Sizi sadece birlikte olunması kolay olduğu için seçmiş olan arkadaşlarınızı elinizde tutmak için mücadele etmeye değer mi? Ya da her şey göründüğü gibi mi, yoksa daha fazlası mı var diye bakmaya cesaretiniz var mı? Bütün arkadaşlarınızın sizi terk etmesi olası değildir; bunu belki bazıları yapar. Fakat bu durum size, onlar adına yaptıklarınız için değil de sizi siz olduğunuz için sevebilecek daha gerçek arkadaşlar bulma konusunda daha fazla enerji kazandıracaktır.

Terk edilme kaygısı

Aşırı hassas bir çocuğun narin sinir sistemi, yalnız bırakılma ya da yabancılara bırakılma olayını daha güçlü yapıdaki bir çocuğa göre daha feci bir olay olarak algılar. Bu durum küçük bir çocuğun kaygısını artırabilir.

Bazen büyüdüğünüzün tam farkında olmayabilirsiniz. Belki terk edilmekten hâlâ çocukken olduğu gibi çok korkuyorsunuz.

Sanki hâlâ küçük ve yardıma muhtaç bir çocukmuşsunuz ve yalnız başına hayatta kalamazmışsınız gibi.

Küçük çocukların belli ölçüde ilgiye ihtiyaçları vardır. Yoksa yaşamlarını zorluklarla sürdürürler. Fakat yetişkinler ıssız adalarda yalnız başlarına yıllarca hayatta kalabilir. Bu durum, çocukluk döneminin bittiğini, hayatta kaldığınızı ve hayatın artık o kadar tehlikeli olmadığını size hatırlatarak kaygınızı azaltabilir.

Yine de kaygı bedeninizde öyle derine işlemiş olabilir ki sadece yeni deneyimler içinize nüfuz edebilir ve fark yaratabilir. Kelimeler işe yaramasa bile, deneyimler işe yarayabilir.

İşimde başkalarını memnun etmeye çalışmaktan vazgeçmeye karar vermiştim. Bu yönde bir adım olarak, ofis arkadaşıma telefonda yüksek sesle konuştuğunda ne kadar rahatsız olduğumu söyleyecektim. Gecenin büyük bölümünü uyanık geçirdim. Kafamda senaryolar uçuştu. Onun öfkeyle yerinden kalkıp müdürümüze gideceğini ve yanına başka bir ofis arkadaşı isteyeceğini hayal ettim. Öğleye kadar uygun bir fırsatını bulup bunu söyleyebilmek için bekledim fakat hiçbir molada buna cesaret edemedim. Öğle yemeği molasında yürüyüşe çıktım, geri geldiğimde derin bir nefes aldım ve planladığım şeyi söyledim. Kalbim hızla çarpıyordu ve güçlükle nefes alıyordum. Bir sessizlik oldu. Başımı kaldırmaya cesaret edemedim. Saniyeler uzundu. Sonra arkadaşım şöyle dedi: Bence bunu daha önce söylemeliydin. Yine de şimdi söylediğin için memnunum. Bu sorunu birlikte çözdük. İyi bir deneyimdi. Sonrasında onu daha çok sevmeye başladığımı fark ettim ve bence o da aynı şeyleri hissetti. Düşüncelerimizi eskisinden daha fazla paylaşmaya başladık.

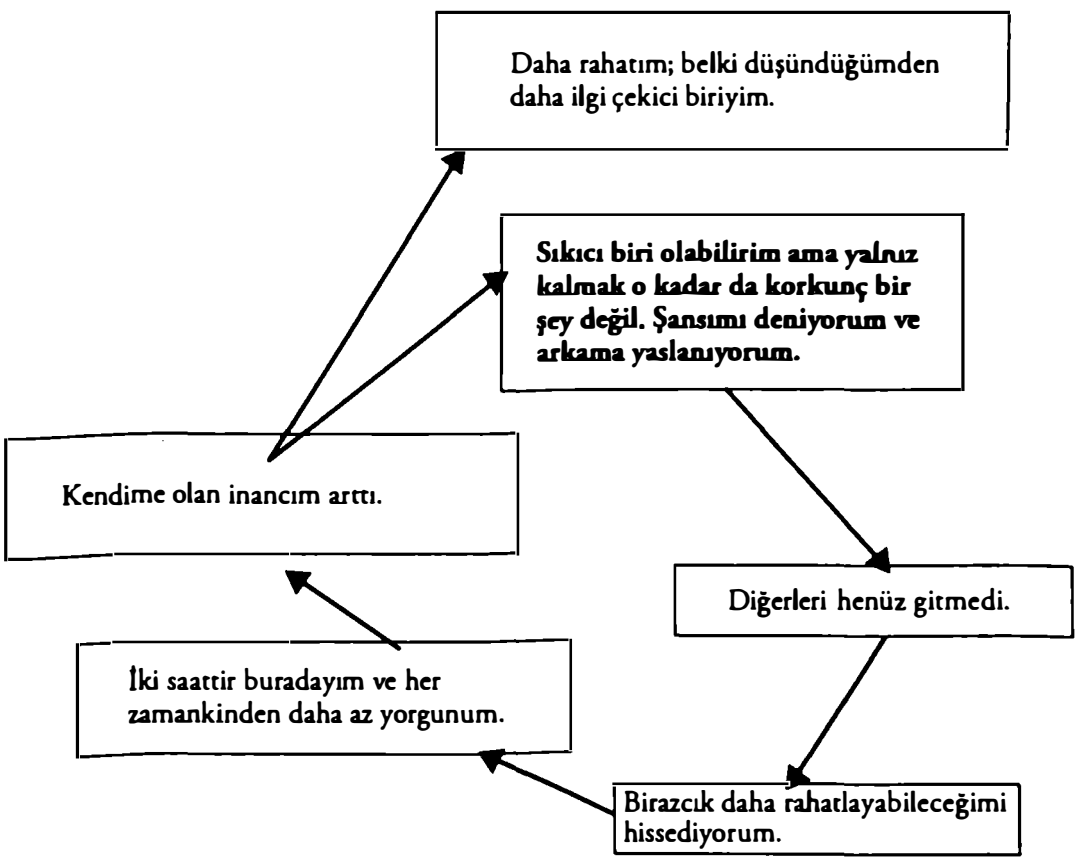
Bu deneyim gerçekten zevkliydi. Sonra eve gittim ve eşime,

geceleyin kalktığında ışığı yakmasının beni ne kadar rahatsız ettiğini söyledim.

Line, 43 yaşında

Uygun olmayan bütün ilkelerinizi bıraktığınızda kendinize daha çok yer açarsınız. Eylem olanaklarınız artar çünkü artık kendinizi esnek olmayan kurallarla sınırlamaktan vazgeçmişsinizdir.

Yararlı döngü



Şansınızı deneyin

Bazıları kendi değerine inanmak ve yüksek bedeller ödemeyi bırakma şansını denemek için bir ömür bekler. Daha hızlı olan yol, inancınız yokken şansınızı denemektir. İnanç da arkasından gelecektir fakat bu, boşluğa atlamak gibi hissedilebilir.

Sevilmeye değer bir insan olabilmek için çok fazla çaba harcıyorsanız, yapmanız gereken şey buna son vermektir. Başkalarının uzak durmak isteyeceğini düşündüğünüz yanlarınızı gizlemek için çok fazla çaba harcıyorsanız, yapmanız gereken şey yine aynıdır.

Şüphesiz içinizde, tam da olduğunuz kişi olduğunuz için sevilme hayali -sevgiyi kazanmaya ihtiyaç duymaksızın- vardır. Bu hayalin gerçekleşmesinin ilk koşulu cesaretinizi toplayıp kim olduğunuzu göstermektir.

BÖLÜM 3

Hayatınızı Kendi Tipinize Göre Düzenlemek

Kendinize yer açın

Duyarlılığınızdan mümkün olduğunca zevk alabilmek için onun keyfini çıkarmak üzere yer açmanız önemlidir. Aslında yapmak istediğiniz bir şeye 'hayır' demek bir kayıptır. Sahip olduğunuz karakter özelliğinin avantajlarının keyfini çıkarmak için hayatınızda yer açmazsanız kayıplarınız çok ağır olacaktır.

Aşağıdakilerden bazıları, sizin zevkinize göre yer açmanız gereken alanlar olabilir:

Doğanın keyfini çıkarmak.

Yaratıcı olmak.

Sadece oturup filozofça düşünmek.

Bedeniniz için iyi bir şey yapmak: Koşmak, dans etmek, masaj yaptırmak, yüzmek, duş almak ya da sadece ayak banyosu yapmak...

Duyularınız için hoş şeyler yapmak: Kendinize güzel kokulu çiçekler almak, lezzetli yemekler yemeye çalışmak, etrafınıza

bakmaktan hoşlandığınız nesneler koymak, sevdiğiniz müzikleri dinlemek...

Hayvanlarla bir arada olmak.

Günlük tutmak, şiir ya da kitap yazmak.

Sanat eserlerini izlemek ya da bizzat yaratmak.

Derin ve nitelikli ilişkiler kurmak.

Kitabın arkasındaki listede yer alan, aşırı duyarlı kişilere mutluluk ve huzur veren uğraşlar için daha fazla ilham almak.

Size iyi gelen şeyleri yapmak için yer açmak, 'hayır' demeniz gereken şeyleri yapmamak.

Sınır koymak

'Hayır' deme konusunda iyi olmak önemlidir. Sınır koymakta zorlanıyorsanız da bunu öğrenmeniz önemlidir. Yoksa çoğu zaman az ya da çok uyarılmış hâlde dolaşırız. Aşırı duyarlı kişiler için 'hayır' demek zor çünkü bizim insanları hoş görme yetimiz diğerlerine göre daha düşük. Daha güçlü karakter özelliğine sahip biri için önemsiz olan bir durum bizim için sorun olabilir.

İki ayda bir görüştüğüm, 200km uzakta yaşayan bir gezi arkadaşım var. Her zaman bende buluşuyoruz. Arabayı ben kullanırsam gideceğimiz yere vardığımızda çok yorulmuş oluyorum. O ise araba kullanırken rahatlıyor. Bu yüzden arabayı o kullanıyor. Hep üç saatliğine buluşuyoruz. Ben arada ikimizin ayrı ayrı dinlendiği bir mola vermeye ihtiyaç duyuyorum. Bunu her zaman söylemiyorum. Onun, bana gelmek için sabah erken kalkmış olsa da buna ihtiyacı olmuyor. Bu yüzden "Benim de böyle bir molaya ihtiyacım olmamalı." diye düşünüyorum. Ama bu molayı vermezsem

son yarım saatte konuşulanları dikkatli bir şekilde dinleyecek hâlim kalmıyor çünkü duyusal olarak aşırı uyarılmış bir hâlde oluyorum.

Lotte 45 yaşında

Sık sık ikilemde kalabilirsiniz: Bir yandan başkalarına zorluk çıkarmak istemezsiniz ve diğer yandan sonunda aşırı uyarılarak ya da hasta olarak başkalarına daha da fazla zorluk çıkarmamak için duyarlılığınızı dikkate almanız gerekir.

İkilemde kaldığınızda bunu ifade etmeniz iyi olur:

-Kabalık etmek istemiyorum ama geç olmadan eve gidersen iyi olur çünkü git gide yorgunluğum artıyor ve çok yorgunken senin söylediklerini doğru düzgün dinleyemiyorum.

-Biraz daha kalabilmeyi isterdim ama bitkin düşmek üzere olduğumu hissediyorum. Birazdan eve gitmezsem yarınki işlerimi yapmakta zorlanacağım.

-Keyifli konuşmamızı bırakmak benim için zor... Ama biliyorum ki konuşmamıza daha az yorgun olduğum bir zamanda devam edersek bundan ikimiz de daha çok keyif alacağız.

Bazen bir ikilem hakkında herkesi memnun edecek bir çözüm bulmak için çok fazla kafa yorarsınız. Sonunda bunu uygun şekilde söyleyemeyecek kadar bitkin düşersiniz. Sonra da kimseler fark etmesin diye ya kendinizi ön kapıdan dışarı atarsınız ya da sessizce arka kapıdan çıkarsınız.

İkilemi yüksek sesle söylediğinizde bazen her şey kendiliğinden çözülür ve diğerleri de karara katıldıklarını hisseder.

Misafirler çok uzun kaldığında

Misafirperverlik kültürümüzün bir parçasıdır. Misafirlere eve gitmek istediklerini söyleyene kadar tekrar tekrar kahve ikram etmek âdettendir. Çoğu insan başkalarıyla bir arada olmaya aşırı duyarlı kişilere göre daha uzun süre dayanabilir; biz ise sık sık çıkmaza gireriz.

Bazı aşırı duyarlı kişiler, misafirlerin çok uzun süre kalacağı ve kendilerinin tamamen bitkin düşeceği korkusuyla misafir çağırmamayı tercih eder.

Yıllarca süren deneyimlerin ardından artık misafirlerle önceden tahminen ne kadar kalacaklarını konuşmak benim için doğal hâle geldi. Beni iyi tanıyanlar duyusal olarak yüksek duyarlılığa sahip olduğumu bilir. Bu durumda uzun süre bir arada olacaksak her birimizin kendi odasında bir mola vermesi olağan bir durum hâline geldi.

Bazen bunu söyleyebilmek için hâlâ kendimi toparlamam gerekiyor. Ara sıra -yorgunsam- bunu söylemekten kaçınıyorum ve kendimi de molanın gerekli olmadığına inandırıyorum. Kendime dikkat etmememin bedelini ya sonlara doğru dikkatimi tam olarak veremeyerek, tam anlamıyla orada olamayarak ya da ertesi gün normalde olduğumdan çok daha yorgun olarak ödüyorum.

Uzun süre insanlara maruz kalmaktan yorulduğunuzu ve aralıksız bir şekilde saatlerce süren birliktelikler yerine, küçük dozlarda sosyalleşmekten hoşlandığınızı söylemeye cesaret ederseniz rahatlarsınız.

İstemediğiniz bir şeye 'hayır' demek zorunda kaldığınızda

Hassas olmak işte burada özellikle zordur. Belki de başkaları kadar dayanıklı olmadığınız için yıllardır kendinize kızgınsınız. Belki de hassas sinir sisteminiz için stres yaratsa da öfkeyle

hareket edip insanlarla bir arada olmaya kendinizi zorladınız. Çünkü sahip olduğunuz bu sınırlılığı kabul etmek istemediniz ve sizin de diğer çoğu kişi gibi dayanabileceğinize olan inancınızı kaybetmek istemediniz.

Bazen benim için dayanılması zor olan bazı şeylere 'evet' diyorum çünkü başkalarının yapabildiğini yapamamayı kabullenemiyorum. 'Evet' demiş olduğum bir etkinliğe katılamayacağımı söylerken vicdanım çok rahatsız olunca, neredeyse bütün enerjimi kendimi iyi göstermeye harcadığım için o kadar yoğun bir sosyal yorgunluk yaşıyorum ki doğru düzgün iletişim kurmakta bile zorlanıyorum. Sonraki birkaç gün yorgun ve mutsuz oluyorum.

Helle, 31 yaşında.

Öfkeli olduğunuzda -kendinize ya da başkalarına karşı- mücadele etmeniz gereken bir şey var demektir. Üstesinden gelebileceklerinizi kabullendiğiniz gün -ister az ister çok olsun- öfke üzüntüye dönüşür. Aslında yapmak istediğiniz bazı aktiviteleri yapmaktan vazgeçtiğiniz için üzülmek daha iyidir.

Bazı aşırı duyarlı kişiler, bazen kendilerini yalnız hissettiklerini söyler.

Giderek daha çok şeye 'hayır' diyorum ve sosyal ortamlardan kendimi geri çekiyorum çünkü sonunda dayanamayacağımı biliyorum. Bunu yapmaya başladığımdan beri kendimi daha iyi hissediyorum. Ama bazen kendimi yalnız hissediyorum. Örneğin; iş arkadaşlarımın toplandığı, gülüşüp eğlendikleri bir ofisin önünden geçerken içimde bir özlem duyuyorum. Onların arasında olmak isterdim, diye düşünüyorum.

Martin, 40 yaşında

Aşırı duyarlı biri olduğunuzun farkına vardıktan sonra yorgun ve üzgün olduğunuz bir dönem geçirebilirsiniz. Bir gün diğerleri kadar güçlü olabileceğiniz hayalinden sıyrılmanız zaman alabilir.

Genelde bir kapı kapandığında, başka bir kapı ya da kapılar açılır. Diğer kişiler gibi güçlü ve enerjik olmaya çalışmaktan vazgeçtiğinizde ve bunun yerine hassas olma konusunda kendinize izin verdiğinizde, hayatınızı buna göre düzenlediğinizde büyük bir baskı, yüksek tempo ve duyarsız bir çevrenin üstesinden gelmenize gerek kalmadan da mutlu olabildiğinizi fark edeceksiniz. Aşırı duyarlı kişiler doğru bir çevrede diğerlerinden daha iyi durumda olabilir.

Her şey taşıyabileceğinizden daha ağır gözüktüğünde kullanabileceğiniz iyi fikirler ve tavsiyeler

Uyaranlar dışarıdan da içeriden de gelebilir. Kendi düşüncelerinizve hayalleriniz nedeniyle de aşırı uyarılabilirsiniz. Öncelikle dışarıdan gelen uyaranlar hakkında bir şeyler söylemek istiyorum.

İzlenimlerin %80'i gözler yoluyla gelir. Çoğu izlenimden basitçe gözleri kapatarak kaçınılabilir. Gün içinde gözlerinizi kapadığınız ve görsel dikkatinizi dinlendirdiğiniz anlar yaratın. Gözlerinizin kapalı olmasından hoşlanmıyorsanız hareket etmeyen nötr bir şey bulup ona bakın. Örneğin; otobüste ya da trende giderken ya da televizyonun karşısında otururken ve başkaları seyrettiği için televizyonu kapatamadığınız zamanlarda gözlerinizi kapatmayı deneyebilirsiniz.

Gözlerden gelen izlenimler koyu renkli güneş gözlüğü, şapka ya da şemsiyeyle de sınırlandırılabilir.

Dışarıdan gelen sesli izlenimler kulak tıkacı ya da müzik dinlediğiniz kulaklıklarla sınırlandırılabilir. Benim için iPod güzel bir buluş. Onu her zaman yanımda taşıyorum ve beni rahatsız

edebilecek sesleri duymamak için kullanıyorum. Yakınımda bir telefon konuşması olduğunda, onu duymamak için hemen kulaklığımla müzik dinlemeye başlıyorum.

Bir konferans vereceğim zaman, başlamadan önceki son beş dakika boyunca dinlediğim belli tür bir müzik var. Kendimi tamamen müziğe bırakıyorum ve onunla gevşeyip aynı zamanda kendi özümle bağlantıya geçiyorum. Bir seferinde kulaklıklarımı unutmuşum, o zaman müziğin yarattığı farkı anladım. Konferansım bittiğinde her zamanki gibi hissetmiyordum; tam olarak orada değildim çünkü son beş dakikada bilincimin yakaladığı parça parça konuşmalar dikkatimi dağıtmıştı ve kendi özümle bağlantıda olarak iletişim kurmamı engellemişti.

Sesli izlenimlerin bizi ne kadar gerdiğinin her zaman farkında olamıyoruz. Bazen bunu sonradan fark ediyoruz. Örneğin; çok kalabalık bir kafede oturup kendimi iyi hissedebilirim hatta kendimi gürültüden soyutlayıp yanımdaki kişiye odaklanabilirim. Fakat açık havaya çıktığım anda eğer ki içimde bir şeyler gerilmişse ancak o zaman anlarım ve içimdeki o gerginliğin rahata erdiğini hissederim ve sonrasında yorgun olurum.

Güneş gözlüğü takıp, kulaklıkla müzik dinleyerek dolaşmaya başladığımdan beri daha uzun süre dolaşabildiğimi ve eve geldiğimde normal hâlime göre daha az yorgun olduğumu fark ettim. Daha önce bu konuda fazla düşünmemiştim.

Hans, 33 yaşında

Uyku hakkında birkaç öneri

Duyusal olarak aşırı uyarıldığınızda ki bu hoş olmayan bir durumdur; yorganın altına girip uykuya sığınma fikri baştan çıkarıcıdır. Bu şekilde hayatınızı harcayabilirsiniz. Uykudan mah-

rum olduğunuzda uyumak iyidir. Uyku aşırı uyarılmaya karşı bir çözüm değildir. Aksine yoğun bir şekilde rüya görürseniz uyku sizi daha da uyarabilir.

Birçok aşırı duyarlı kişi, yatağa aşırı uyarılmış hâlde yattığında iyi uyuyamadığını söyler. Uyumadan önce huzurlu hissetmeniz önemlidir.

Neredeyse her akşam, uyuyacağım zaman oturup bir şeyler yazıp çiziyorum. Bu şekilde geçirdiğim günü açıklığa kavuşturmuş ve kendimi de arıtmış oluyorum. Bunu yaptığım zaman daha iyi uyuyorum.

Rita, 70 yaşında

Size gelen izlenimleri yatarken ya da yarı uykuluyken değil de dikey hâldeyken yani ayaktayken daha iyi sınıflandırabilirsiniz. Sessizce oturup çok az şey yapmak, aşırı uyarılmaya karşı çok etkilidir. Kendinizi aşırı uyarılmanıza ve yorulmanıza neden olacak bir duruma soktuğunuzda, kendinizle barışmak için kullandığınız zamanı ben vejetatif zaman diye adlandırıyorum. Bu tabii ki aşılması gereken bir zamandır. Bu çok hoş olmayabilir ve bazen onun, sisteminiz üzerindeki olumlu etkisini ilk olarak ertesi gün fark edersiniz.

Vejetatif olmak için ayırdığınız zaman içinde kendinizi tamamen pasif hâlde tutmanıza gerek yoktur. Önemli olan, dikkatinizin dinlenmesine izin vermektir. Dışarıdan kendinize daha fazla bir veri yüklemeyin ki enerjinizi toplayasınız ve böylece daha önceden size aktarılan verileri sınıflandırmak üzere içinize dönebilir ve rahat bir nefes alabilirsiniz. Aynı zamanda rutin bir iş yapabilirsiniz. Bu, elinizde bulaşık yıkamak ya da spor yapmak olabilir. Bu süre içinde hiçbir şeyi gerçekleştiremediğinizi

düşünseniz de aslında özünüzde bir şeyler değişmiştir. Sonrasında yenilenmiş enerjinizle tam anlamıyla orada olursunuz.

Aşırı duyarlı ve hassas kişilerin çoğu, zorlu bir günün öncesinde de kendilerine biraz vejetatif zaman ayırma ihtiyacı hissedebilir. Eğitim vereceğim bir günün akşamını sakin geçirmeye ihtiyaç duyarım. Bir eğitim gününe, zihnim bir gün öncesinden kalan işlenmemiş izlenimlerin hatıralarıyla dolu hâlde değil de boş bir tahta gibi boşaltılmış hâlde başlamam gerekir.

Çok fazla uyuyarak hayat boşa harcansa da canlandırıcı bir güç şekerlemesi küçümsenmemelidir. Yarım saatten fazla uyursanız daha derin uyku aşamasına geçersiniz ve bu gün içinde akıllıca olmaz. Uyandığınızda kendinizi harap hâlde ve uykuda asılı kalmış gibi hissedersiniz ve tekrar tam anlamıyla uyanmakta zorlanırsınız. Bu yüzden gün içinde uyumayı seçerseniz alarmınızı kurmayı unutmayın.

Su, egzersiz ve beden teması iyidir

Aşırı duyarlı birçok kişi sudan hoşlanır. Suyu içmek, su kenarında yürüyüş yapmak, onunla duş almak ya da yüzmek... Hepsi iyi gelir. Ben neredeyse günlük olarak ayak banyosu yapıyorum. Ayaklarıma çok iyi geliyor. Sonrasında onları yağlayıp ovuyorum. Bu beni rahatlatıyor ve iyi hissettiriyor. Yatmadan önce yapılırsa iyi bir uyku uyumayı da sağlıyor.

Bedeninizle temasınız ne kadar iyiyse, anksiyete ve aşırı uyarılma da o kadar az olur. Gerginseniz ayaklarınıza masaj yapın. İnsan bedeniyle çeşitli şekillerde iyi bir temas kurabilir. Bazıları koşar ya da dans eder, diğerleri gevşeme egzersizleri ya da bedenle ilgili imgeleme yapar. Solunum ve bedenin bir arada kullanıldığı egzersizler özellikle yararlıdır.

Dışa dönük bir şey yapamayacak kadar aşırı uyarılmış durumda olduğum için spora başladım. Bazen salonumun zemininde spor yapıyorum. Spor bedenimle iyi bir temas

kurmamı sağlıyor, aynı zamanda vakit kaybettiğim hissini azaltıyor. Üst kollarım da fena olmadı.

Jens, 42 yaşında

Kendinizi ifade etmek aşırı uyarılmayı dengeler

Geribildirim almak sizi duyusal anlamda çok fazla uyarırken kendinizi ifade etmek ise ters bir etki yaratır. Kendiniz konuşmadan başkalarını dinleyip onlardan geleni fazlasıyla alırsanız çabucak bitkin düşersiniz. Kendinizi ifade etmek size iyi gelir. Bu nedenle ilişkilerinizde kendinize özen göstermeniz ve başkalarını, kendinizi ifade ettiğiniz ölçüde dinlemeniz önemlidir. Ayrıca birçok aşırı duyarlı kişi günlük tutarak ya da müzik ve sanat yardımıyla kendini ifade etmekten mutluluk duyar.

Uyaranlar içeriden geldiğinde

Olumsuz düşünmeye eğilimliyseniz karanlık düşünceler ya da kendinize yönelik suçlamalar ile kendinizi zorlayabilir ve aşırı uyarabilirsiniz. Böyle bir durumda düşüncelerinizi daha iyi yönetebilmek için bilişsel teknikleri uygulayabilirsiniz. Bölüm 8'de bilişsel teknikler hakkında ayrıntılı bilgi bulabilirsiniz.

İnsanın düşüncelerinin neyle ilgili olduğuna dikkat etmeye çalışması her koşulda iyidir. Yaratıcı olmayıp beni zorlayan şeyler düşünmeye başladığımı fark edersem, buna müdahale edip kendimi durduruyorum. İyi bir fanteziye sahibim, zihnimde kolay ve hızlı bir şekilde bir görüntü serisi başlatabiliyorum.

Örneğin; bodrumdan alışkın olmadığım bir ses gelirse oraya gidip bir hırsızla karşılaşacağımı düşünmeye başlıyorum. Sonra iç ekranımda başlı başına bir film oynuyor. Bütün detayları ve duruma nasıl müdahale edeceğimi düşünüyorum. Birden neler düşündüğümü anlıyorum ve tamamen gergin bir hâlde oturduğumu fark ediyorum. Zamanı dinlenmek için ayırdıysam bu

benim için bir talihsizlik hâline dönüşüyor. Bana faydası olmaksızın beni aşırı uyaran bir aktivite yaptığımı fark ettiğimde dönüp duran düşünceleri hemen durduruyorum ve beni olası bir hırsızdan koruyan bilincime bütün bu görüntülerden dolayı teşekkür ediyorum. Bazen düşüncelerimi daha uygun ve yapıcı yönde kullanmak üzere serbest bırakmak için hızlı bir sonuç hayal etmem gerekiyor.

Başkalarına duyarlılığınızdan bahsetmek

İnsan aşırı duyarlı olduğunu kime söylemelidir? Bu, konferans verdiğimde sık sık karşılaştığım bir sorudur.

Genelde yakın çevreden kişilerin aşırı duyarlı olmanın ne anlama geldiğini bilmelerinin iyi olacağını düşünüyorum. Bazı kişilerin işyerinde bu durumu söyleme konusunda iyi deneyimleri bulunmaktadır. Müdürlerinin sonrasında daha sevecen ve ilgili olduğunu görüyorlar. Bazılarıysa bu durumun ciddiye alınmadığını, aksine hastalıklı bir durum olarak ve iş yükünden kurtulmak için bir yol gibi görüldüğünü hissediyor.

Ben 'aşırı duyarlı' kelimesini kendimle ilgili olarak nadiren kullanırım. Neye ihtiyacım olduğunu, benim için özellikle iyi olan şeyleri ve nelerin bana iyi gelmediğini söylüyorum. Başkalarının benim özel yeteneklerimin ve kısıtlılıklarımın aşırı duyarlılıktan kaynaklandığını bilmeleri önemli değil. Önemli olan, bunu benim bilmem ve aynı durumda olan başkalarının da olduğunu bilmek. Bu, durumumun garip olduğunu düşünen insanların arasında, bana kendime destek olma konusunda kesinlikle cesaret veriyor.

BÖLÜM 4

İletişim ve Yakınlık Kurma Becerinizi En İyi Nasıl Kullanabilirsiniz

Aşırı duyarlı kişiler nitelikli iletişimi tercih eder

Aşırı duyarlı ve diğer hassas kişiler kolayca enerjilerini tüketen ve kendilerini aşırı uyaran bir konuşmanın içinde bulabilirler. Eminim ki samimi ve ilgili bir dinleyici olmak istersiniz. Kendinizi diğer kişinin yerine koyduğunuzun fark edilmesi sizin için doğal bir durumdur. Aşırı duyarlı biri olarak sahip olduğunuz bu beceri nedeniyle bazen insanların bırakmak istedikleri hayal kırıklıklarını üstlenebilirsiniz. Bir süre sonra ne yazık ki günün geri kalan kısmı için sosyal enerjiniz kalmayabilir. Kimi ya da ne tür konuşmaları dinlediğiniz, enerjinizi ne tür ilişkilere kullandığınız konusunda seçici olmak önemlidir. Enerjiniz şüphesiz sınırlı miktardadır. Bu nedenle onu anlamlı ya da size faydalı şeyler için kullanmanız gerekir.

Aşırı duyarlı kişiler başkalarıyla yoğun ve derin ilişkiler kurma konusunda yeteneklidir. Biz bazı şeyleri çoğu kişiden daha fazla algılarız. İki aşırı duyarlı kişi başkalarının duyabildiğinin

ya da görebildiğinin ötesinde bir yakınlık ve iletişim kurabilir. Bu tür bir ilişki bizim enerjimizi tüketmez, aksine bize enerji verir. Genelde kendi enerjilerini yalnız başına şarj etmeyi tercih eden içe dönük olanlara bile.

Aşağıda görüşmelerinizi nasıl daha iyi yönetebileceğiniz ve gereksiz yere enerjinizi tüketen bir durumda kendinizi nasıl ifade edebileceğiniz konusunda çeşitli öneriler yer almaktadır.

Ara vermesini öğrenin

Bir başkasının konuşmaları arasında boğulur gibi hissettiğim zamanlar oldu. Ara vermeyi istemezsem, söylenenlerle ilgilenemeyecek durumda oluyorum. Bu durumda boğulmamak için sadece suyun üstünde kalmaya çalışıyorum ve bu durumun üstesinden gelmekten başka bir şeye enerjim kalmıyor.

Bir çıkış yolu bulabilmek için enerjinizin kalmadığı zamanlar yaşamış olabilirsiniz. Sıkışıp kalırsınız. Bu durumdan kurtulabilmek için bir ara vermeye ihtiyaç duyarsınız. Bu sayede kendi içinize yönelip ne söylemenin ya da ne yapmanın size en iyi geleceğini bulma olanağınız olur.

Bu durumun içine girmeden önce bazı stratejiler düşünmek iyi olabilir. Bu sayede o sırada strateji geliştirmek için çok fazla enerji harcamanız gerekmez. İşte size birkaç öneri:

-Karşınızdaki kişiye nazikçe ama yetkili bir şekilde "Bir dakika!" deyin. Gerekirse elinizle konuşmayı durdurmak için jest yapın ve bakışlarınızı aşağı indirin. Bu şekilde dikkatinizi içinize yönelttiğinizi gösterirsiniz. İhtiyacınız olan zamanı kullanın. Diğer kişi sizin verdiğiniz arayı bölerse ve konuşmaya devam ederse tekrar "Bir dakika!" diyebilirsiniz ve elinizi kaldırabilirsiniz. Gerekirse, "Söylediğini biraz düşünmem gerekiyor." ya da "Evet, biraz zaman alabilir, tekrar dinlemeye hazır olduğumda söyleyeceğim." diye de ekleyebilirsiniz.

-Şöyle söyleyin; "Artık seni dinleyemediğimi hissediyorum."

- Rahatsızlık hissederseniz şöyle diyebilirsiniz; "Şu anda hissettiğim şey, ikimizin arasında geçen bu konuşmanın beni bir şekilde rahatsız ettiği. Bana bu rahatsızlığın nedenini bulma konusunda yardımcı olur musun?"

Bu biraz daha ileri bir yöntemdir ve sadece sevdiğiniz ve sizi seven, aynı zamanda aranızdaki alanı keşfetmeye açık olan arkadaşlarınız söz konusu olduğunda işe yarar.

-Cep telefonunuzun alarmını kurun. Bu şekilde alarm, yorulacağınızı tahmin ettiğiniz saatte çalar. Alarm çaldığında şöyle diyebilirsiniz; "Birazdan kaçmam gerekiyor."

Konuşmaların monolog değil, diyalog olmasını sağlayın

Kendinizi ifade ettiğinizde geribildirim almanız gerekir. Bu sayede mesajınızın nasıl karşılandığını bilebilirsiniz. Bu, özellikle sonradan arpacı kumrusu gibi karşı tarafın ne düşündüğünü düşünmeye eğilimliyseniz önemlidir.

Bu önemlidir çünkü bir değiş tokuş olması gerekir. Yoksa mesajınızı günlüğünüze yazmakla da yetinebilirdiniz. Bir şey verdiyseniz ve geriye bir şey almadıysanız kendinizi bir boşluk ve tükenmişlik duygusu içinde bulabilirsiniz; üstelik yaptığınız şeyin bir işe yarayıp yaramadığını bilmeden.

Aynı şekilde bir başkasını dinlediyseniz sizin de geriye bir şey vermeniz gerekir. Bu durum genelde kendilerini dinleyici konumunda bulan aşırı duyarlı kişiler için özellikle önemlidir. Kendini ifade etmek aşırı uyarılmayı dengeler. Başka birinin söylediklerini dinlemişseniz doğal olarak kendi düşüncenizi belirtmek ya da bunun sizi nasıl etkilediğini ifade etmek için bir boşluk ya da fırsat ararsınız. Sadece dinlerseniz ve geribildirim yapamazsanız duygusal anlamda çıkmaza girersiniz.

Hangi tepkiyi vermek ya da almak istediğinizi bulun

Mesajınız ne kadar kişisel olursa, vereceğiniz tepki de o kadar önemli olur. Şunu düşünelim, karşınızdaki kişiye o anda yorgun ve üzgün hissettiğinizi söylediniz.

Belki yanınızdaki kişinin sizi nasıl algıladığını bilmek istersiniz. Bu yüzden o kişi "Zaten yorgun görünüyorsun!" ya da "Kendin hakkında açık davranıyorsun." derse sizin için iyi olur. Diğer kişi kendi deneyimi ile ilgili bir şey söylemezse siz sorabilirsiniz. "Benimle ile ilgili izlenimlerin neler?" Durum tersine olursa şunları duyarsınız; "Seni nasıl gördüğümü duymak ister misin?"

Bazı eğitimlerimde katılımcılardan eve gidip üç kişiye şunları sormalarını istiyorum; "Beni nasıl görüyorsun?" Sonrasında gelip genelde çok iyi bir deneyim yaşadıklarını söylerler. Genelde bundan çok etkilenirler. Çoğu, sonrasında daha enerjik ve kendi kendisiyle daha mutlu hisseder. Bir seferinde bir katılımcı, iyi arkadaşlarının onu nasıl gördüklerini söylemelerinin, son zamanlarda yaşadığı en güzel deneyim olduğunu söylemişti. Bazıları başkalarının onlara söyledikleri hakkında bir şekilde endişelenmişlerdi ve bu konu üzerinde çalışmaya karar vermişlerdi. Başkalarının bizim hakkımızdaki görüşleriyle ilgili düşüncelerimiz ne kadar iyiyse buna uygun şekilde, hayatımızı o kadar iyi sürdürebiliriz. Çoğumuz başkalarının hakkımızdaki düşüncelerini duyma konusunda bir zorluk yaşar, bazılarımız da bencil görünme korkusuyla sormayız. "Eğitimdeki hocam üç kişiye sormamı istedi, ne diyorsunuz?" diyebilmek sizi çok rahatlatabilir.

Bazen diğer kişinin kendisini sizin yerine koyup koyamayacağını ve bunu isteyip istemediğini bilmek istersiniz. Belki de iç dünyanızı tanımlayan birkaç söz duymak hoşunuza gider. Bu yüzden yanınızdaki kişinin, "Bu durumda olmak zor olmalı." ya da "Ben bu durumda olsaydım, daha iyi hissetmek için sabırsızlanırdım." demesi hoşunuza gider. Belki siz de şöyle

dersiniz; "Evet, tam da böyle hissediyorum." ve onaylandığınızı bilerek rahatlamış bir hâlde iç çekersiniz. Belki de şöyle dersiniz; "Hayır, tam öyle değil, ona yakın..." Tam olarak yapamasa da birinin kendisini bizim yerimize koymaya çalışması güzel bir şeydir. Diğer kişi kendiliğinden, kendisini bizim yerimize koymaya çalışmazsa şunu sorabilirsiniz; "Benim yerimde olmak nasıl bir şey dersin?" Siz kendinizi onun yerine koymak istersenız şöyle diyebilirsiniz; "Senin yerinde olmak ..... olmalı."

Almak isteyebileceğiniz üçüncü tepki, karşınızdaki kişiye söylediğiniz ya da yaptığınız şeye karşı o anda onun neler düşündüğünü bilmektir. Sizin adınıza sevindi mi, rahatsız mı oldu ya da üzüldü mü? Tepki kendiliğinden gelmezse şunu sorabilirsiniz; "Bunu söylediğimde ne düşündün?" ya da "Bunu duymak seni nasıl etkiledi?"

Dördüncüsüyse şu olabilir; söylediğinizi açıklamaya teşvik edilebilirsiniz. Diğer kişi "Bu konuyu biraz daha açar mısın?" derse hoş olur. Böyle olmazsa siz sorabilirsiniz; "Bana, söylediklerimle ilgili soru sorarsan sevinirim." Ya da tersine olabilir; "Söylediklerinle ilgili soru sormamı mı istersin yoksa bölünmeden anlatmak mı istersin?"

Beşinci gereksinim küçük görünse de çok önemli olabilir. Bu, kişinin söylediklerinin duyulduğunu bilmesidir. Bazen söylediğiniz şeyin duyulup duyulmadığından ya da doğru duyulup duyulmadığından emin olamazsınız. Bunu şöyle söyleyerek anlayabilirsiniz; "Bana son olarak ne söylediğimi söyler misin?" ya da durum tersine olabilir; "Sana söylediklerinden son duyduklarımın neler olduğunu söyleyeyim mi? Bu sayede doğru duyup duymadığımı anlayabiliriz."

Çift terapisinin neredeyse her türünde terapist çiftlerden, birbirlerinin ne dediğini duyma konusunda alıştırma yapmalarını ister. Bu, önemsiz görünse de çok önemli olabilir. Diğer kişinin, sizin için en önemli olan şeyi tekrar etmesini duymak şunu sağlayabilir, bunu sonsuza kadar tekrarlamak zorunda kalmazsınız. Artık duyulduğunuzu biliyorsunuz. Terapi

yaparken danışanın söylediklerini sık sık tekrarlıyorum. Bu, bir konuşmanın oldukça yavaş ilerlemesini sağlayan bir yöntem. Konuştuğumuz şeyler zor konularsa dikkatli davranmak iyi olabilir.

Görülmek: Beni nasıl görüyorsun?
Seni nasıl gördüğümü duymak ister misin?

Empati: Benim yerimde olmak nasıl bir şey sence?
Senin yerinde olmak ..... olmalı.

Düşünceler ve duygular: Böyle söylediğimde ne düşünüyorsun ya da ne hissediyorsun?
Söylediklerinin beni nasıl etkilediğini bilmek ister misin?

Söylenen şeyi açıklamaya teşvik edilmek: Bana söylediklerimle ilgili soru sorarsan sevinirim.
Söylediklerinle ilgili soru sormamı ister misin yoksa bölünmeden anlatmak mı istersin?

Duyulduğunu hissetmek: Bana son olarak ne söylediğimi söyler misin?
Sana söylediklerinden duyduklarımın neler olduğunu söyleyeyim mi? Bu sayede doğru duyup duymadığımı anlayabiliriz.

Bu çeşitli tepkileri bilince, nasıl bir tepki almak istediğinizi her durumda hissedebilirsiniz. O zaman bunu isteme konusunda alıştırma yapabilirsiniz. Aynı zamanda başkalarına cevap vermek için izin isteme konusunda da alıştırma yapabilirsiniz.

Bu sayede hassas bir kişi için çok yorucu olabilen bir 'konferans' ya da monoloğu sonuna kadar dinlemek zorunda kalmazsınız. Konuşma bu şekilde daha çok diyaloğa dönüşür ve siz de paylaşımda bulunarak enerji kazanmış olursunuz.

Bunun uygulamada zor olduğunu düşünüyorsanız yalnız değilsiniz. Bu konuda ustalaşmak oldukça fazla uygulama yapmayı gerektirir ve her ilişkide işe yaramaz.

Bir konuşmayı nasıl derinleştirebilirsiniz ve tekrar sıradan/yüzeysel hâle nasıl getirebilirsiniz?

Duyarlı bir kişi olarak bir konuşmayı derinleştirme ihtiyacı hissedersiniz. Bir konuşma çok yüzeyselse, bu konuşmanın uzun süre ilginizi çekmesi zor olur. Belki de ilgili görünmeniz gerektiğini hissedip bunu göstermek için çok fazla çaba harcarsınız.

Bazen de devam edebilmek için bir konuşmayı tekrar yüzeysel hâle getirmek iyi olabilir; tabii ihtiyacınız olan buysa. Örneğin; zaten çok yorgunsanız ya da daha fazla şey kaldıramayacak durumdaysanız konuşmanın derinleşmesinden kaçınmak gerekebilir.

Derinleşmek

En basit öneri konuşmamaktır. Sessizlik derinleştirir. Terapi sırasında genelde konuşmadan bir süre oturduğumuzda, bir sonraki yanıt daha derinden geliyor. Fakat bazı insanlar böyle aralardan korkar ve bir sessizlik olduğunda durmadan konuşacak bir şeyler bulur. Bu derinlik vermez. Aksine söylenen şeyler muhtemelen hem yüzeysel hem de tutarsız olacaktır.

Basitçe şunu da sorabilirsiniz; "Bu konuyu bana biraz daha açmak ister misin?" Söylenen şeyler hâlâ yüzeyselse, açıkça sormak iyi bir yöntemdir. Net olduğumuzda duygular ortaya çıkar. Örneğin; "Herkes öyle tuhaf ki." dersem ve karşımdaki kişi "En son ne zaman bunu yaşadın?" diye sorarsa net bir şekil-

de cevap vermem gerekir. O zaman belki "Herhalde dündü; arkadaşımı aradım, sesi anlattıklarımla hiç ilgilenmemiş gibi geldi." Burada ilgisizliğin bendeki duygusal karşılığını hissetmeye başlarım. Genel şeyler konuştuğumuzda duygularımızı dışarıda tutmamız kolay olur. Net olduğumuzda artık bunu yapamayız.

Bir konuşmayı derinleştirmek isterseniz, genel olandan net olana geçmelisiniz. Derin bir konuşmayı yüzeysel hâle getirmek için ya da derinleşmekten kaçınmak istediğinizde bunun tersini yapmanız gerekir.

Yüzeye çıkmak

Genellemeler ve açıklamalar bir derinleşme sürecini bölmek için iyi bir yoldur. "Kendimi yorgun ve biraz üzgün hissediyorum." dersem ve karşı taraf durumu genelleştirerek, "Yılın bu zamanlarında herkesin böyle hissettiğini düşünüyorum." derse yorgunluğum hakkında daha fazla konuşmakta zorlanırım. Aynı şey açıklamalar olduğunda da geçerlidir; "Dün geç uyudun herhalde." Her iki durumda da kendi hikâyemi anlatabileceğim bir açıklık bulmak zor olur.

Bu tamamen kötü bir şey değildir. Belki başkalarının da benim gibi olduğunu bilmek beni rahatlatır. Bu durum "Sorun bende değil!" demektir. Ayrıca dediğim gibi bir derinleşmeyi bölmek gayet iyi de olabilir.

Bu yöntemi hem papaz olarak hem de psikoloji dersleri verirken kullandım. Papaz olarak bir cenazede konuşma yapmam gerektiğinde, yapılması gereken birçok şey olur. Defin işlemi planlanır, dualar seçilir ve eve gidip merhum kişi hakkında bir konuşma hazırlayabilmek için elimde yeterli kişisel bilgi olması gerekir. Böyle bir durumda ailelerin kederlerinin ya da öfkelerinin derinine inmelerini tercih etmem. Sıklıkla bir genelleme ya da açıklama yapmak daha nazik bir davranış olur; "Şimdi bu

konuda konuşmayacağız." gibi. Defin işlemi tamamlandıktan sonra yaptığım ziyaret derinleşme için uygundur.

Halk Üniversitesi'nde psikoloji hocası olarak da öğrencilerin çok fazla özel paylaşımda bulunmasını istemem. Büyük bir sınıfta verilen eğitim, bunun için uygun bir yer değildir. Böyle bir durumda, konuşmanın fazla kişisel bir hâl aldığını hissedersem genellemeler ve açıklamalar yaparak konuşmayı uygun bir seviyeye getiririm.

Dört katmanlı iletişim

Birbirimizle kuracağımız iletişimi dört katmana ayırabiliriz. Bunları teker teker anlatalım:

1. Katman: Kısa konuşmalar ve yüzeysel etkileşim

Bu katmanda hep konu değiştirirsiniz. Bu bir kelebeğin bir çiçekten diğerine uçmasına benzer. Bunun avantajı, kısa sürede sohbete girip çıkmaktır. Sohbet etmek bir sanattır.

Dışa dönük kişiler bağlayıcı olmayan bir oyuna benzeyen sohbeti sever. Burada taraflar birbirlerini gaza getirebilir. Çoğu kişi burada sorun yaşar. Bazıları sohbetin zor olduğunu düşünür. Bu nedenle sohbetin ilkelerini bilmek iyi olabilir. Bu oldukça basittir. Sadece yüksek sesle o anda ne algıladığınızı söylüyorsunuz: Yağmur yağıyor. Burası soğuk. Bu kokan ne? Lezzetliymiş. Ayakkabıların ne güzelmiş...

Aşırı duyarlı kişilerin çoğu, sohbet uzarsa hemen hayal kırıklığına uğrar. İnsan belleğini içi boş şeylerle doldurursa yazık olur. Şüphesiz daha yararlı bir konuşmanın içinde olmak istersiniz.

Yine de sohbet edebilmek iyidir. Bir iletişimi başlatmak için iyi bir araçtır. Sıradan bir görüş bunu başlatabilir. Söylenen şeyin kendisi değil de ses ve sesin tonu daha fazla şey söyler. Karşı tarafa bir köprü kurarsınız. Sohbet bilinmeyen ya da alı-

şılmadık durumlarda güven yaratır. Ortak ilgi alanlarınız olup olmadığını anlamanız için iyi bir başlangıç manevrası olabilir. Ayrıca bir sohbetten kolayca çıkılabilir. Sohbet etmekte zorlanıyorsanız alıştırma yapmak iyi olabilir.

2. Katman: İlgi çekici katman

Bu katmanda ortak ilgi alanımız olan bir konuyu ele alırız. Bilgi alışverişi yapılır, taraflar fikirlerini söyler, politika, çocuk eğitimi ya da ilgilendiğiniz başka bir konu tartışılır. Belki hemfikir olursunuz ve bir karar alırsınız. Bazı insanlar bu katmanda sudaki balık gibidir. Çünkü yeni bilgiler edinmeye bayılır ve tartışmak ve ağız dalaşına girmek onlara enerji verir. Aşırı duyarlı kişiler ortak ilgi alanları olan konu hakkında bilgi alışverişinde bulunmaktan hoşlanır. Bu durum agresif fısıltılarla dolu bir tartışmaya dönerse sizin buna katılma isteğini kaybedeceğiniz kesindir.

Bu katman aynı zamanda rol katmanı olarak da adlandırılır. Burada iş, adres, medeni durum, vb. hakkındaki bilgileri paylaşırız. İşte tam burada kendimizi bir rol nedeniyle ifade ederiz. Bir kadın anne rolüyle kurum personeline bazı öğütler verebilir, hemşire ilaçlar hakkında ve ressam renk seçimi hakkında öğüt verebilir.

Bazen bu katmandaki konuşmada kendine güveni en fazla olan etkili olur ve o konuşurken diğerleri dinler. Bunun can sıkıcı bir durum olduğunu düşünüyorsanız bunu bir fırsat olarak değerlendirip kendinizi ifade edebilirsiniz. Bazı durumlarda kendini ifade etmek bir mücadeleye dönüşebilir çünkü herkes bir şeyler söylemek ister. Burada aşırı duyarlı bir kişinin araya girmesi neredeyse imkânsızdır çünkü siz fırsat varken onu kullanma konusunda muhtemelen çok yavaşsınızdır ya da araya giremeyecek kadar naziksinizdir.

Şüphesiz herkesin sesinin duyulmasının önemli olduğu ortamlarda kendinizi daha iyi hissedersiniz. Bazı yerlerde

dinleme kültürünü tanıtmanız mümkün olabilir. Başkaları belki de grupta söz alma biçiminin başkaları için bir sorun olabileceği üzerinde düşünmemiştir. Söz alma biçimi bazı ortamlarda değişiklik gösterebilir.

İkinci katmanda duygular hakkında konuşulmaz. Bu ilk olarak 3. katmanda yapılır.

3. Katman: Gizlilik katmanı

Bu katmanda nesneler ya da üçüncü kişiler hakkında duyguları ve kanıları paylaşırız (Yanımızdaki kişiyle o andaki duyguları paylaşıyorsak 4. Katman'a inmişiz demektir.) 3. Katman'da iç dünyamızı birbirimize açarız. Örneğin; çocukluğunuz, yaşadığınız ilişki, iş arkadaşlarınızla ilgili duygular, kanılar ve benzeri konular hakkında konuşursunuz. Bu katmanda aynı zamanda dedikodu yapabiliriz ve söylentiler hakkında konuşabiliriz. Birbirimize nasıl hissettiğimizi anlama konusunda yardımcı olabiliriz. Bu, duyguların yöneltildiği kişiye bir şeyler söylemek yolunda bir adımdır.

Bu katmanda çok yoğun ve canlı bir atmosfer oluşabilir. Belki de başkalarıyla aynı gemide olduğumuzu, aslında başkalarından o kadar da farklı olmadığımızı hissederiz.

İnsanın içsel dünyası hakkında başka biriyle konuşması hoş olabilir. Bazı yükleri bırakıp rahatlama hissini biliyor olmalısınız.

Bu katmanda zorluk yaşıyorsanız bunun nedeni iç dünyanızdaki bazı yanlarınızdan ötürü utanmanız ve bunları başkalarına söylemeye cesaret edememeniz olabilir. Birinin sırrını paylaşmak her zaman hoş bir durum olmayabilir. Özellikle de diğer kişi ikinizin artık birlik olmanız gerektiği konusunda bir beklentiye girerse. Ayrıca diğer kişi çok öfkeliyse onun duygularına yer açmak zor olabilir. Eğer kendinizi duyusal anlamda aşırı uyarılmış ve üzerinize taşıyamayacağınız bir yükü almış gibi hissediyorsanız, bir başkasının itiraflarını dinlemekte zorlanabilirsiniz.

4. Katman: Doğrudan iletişim

Bu katmanda, aramızda geçenler hakkında konuşuruz. Sen ve ben, burada ve şimdi. Birbirimiz hakkında neyin farkına varıyoruz? İletişim çok yoğun olabilir. Burada karşı taraf için ne ifade ettiğinizi anlarsınız. Bu sayede ruhunuzun beslendiğini hissedebilirsiniz.

Âşık bir kişi sevdiği kişiye, "Seni seviyorum!" derken bu katmandadırlar. Koca, karısına "Bana şu anda baktığın gibi baktığında seni terk etme isteği duyuyorum." derken de aynı katmandadırlar.

Bazı kişiler bu katmana neredeyse hiç inmez. Bazıları da hayatında yalnızca birkaç kez iner. Buna karşılık bu anları hatırlar ve tekrar tekrar düşünür.

Bu katmana inmek hem tehlikeli hem de canlandırıcı bir deneyim olarak hissedilir.

Belki bu kadar doğrudan iletişim kurarak karşı tarafı incitmekten korkuyorsunuzdur. Belki kendiniz incinmekten korkuyor olabilirsiniz. Bu katmandan uzak durmanın dezavantajı, ilişkinin sıkıcı ve cansız bir hâle gelmesi olabilir.

Bir katmandan diğerine nasıl geçilir?

Duyduğunuz, gördüğünüz, kokladığınız, tattığınız ya da teninizle duyumsadığınız şeyin ne olduğunu yüksek sesle söyleyerek ilk katmana gelirsiniz. Örneğin; "Güneş ne güzel parlıyor."

Birden ikiye: Tek tek konular hakkında biraz daha uzun konuşursunuz. Yemekle ilgili bildirilen bir görüş, yemek tarifi alıp vermeye dönüşebilir; hava durumuyla ilgili bir görüş iklim tartışmasına dönüşebilir. Başka bir seçenek olarak ise tamamen yeni bir konuyu ele alırsınız.

İkiden üçe: Kişisel bir şey söyleyerek karşınızdaki kişiyi gizliliğe davet edersiniz. Açıkça sorarsınız; "Bazı insanların durup

dururken hastalık izni almasının kötü bir şey olduğunu düşünmenin nedeni, işte iken daha fazla baskı altında hissedecek olman ile mi ilgili?"

Üçten dörde: Burada öncelikle diğer kişinin de bu katmanda buluşmayı isteyip istemediğini anlamanız iyi olur. Bu sayede diğer kişi de kendisini hazırlamak için biraz zaman kazanmış olur. Aşağıda olası giriş cümlelerine örnekler bulunmaktadır:

"Birbirimiz hakkında ne hissettiğimizle ilgili olarak konuşmak istiyorum, ne dersin?"

"Şu anda sana karşı hissettiklerimi söylemek istiyorum. Duymak ister misin?"

"Bana karşı ne hissettiğini bilmek istiyorum. Bana söylemek ister misin?"

Duyarlı kişiler bu kalıbı ne yönde kullanabilir?

Bir konuşmanın hangi katmanda olduğunu bilmek, neden bazı konuşmaların canlandırıcı, bazılarınınsa aşırı sıkıcı olduğunu anlamaya yardımcı olur. Belirli bazı konuşmaların neden sizi rahatsız ettiğini bilirseniz bunu değiştirmeye çalışırsınız. Başka bir katmana geçmek durumu değiştirebilir. Dördüncü katmana inmeye cesaret ederseniz bu aslında cansız bir ilişkide size enerji ve güç verir.

Bu kalıp, gerçekliğin basitleştirilmiş bir versiyonudur ve birbirimizle olan sözsüz iletişimi göz önüne almaz. Aşırı duyarlı kişiler genelde yakınlık ve derinlik sağlayacak biçimde sessiz kalabilir; tek bir kelime söylemeden.

BÖLÜM 5

Kendinin ve Başkalarının Öfkesi ile Yüzleşmek

Aşırı duyarlı kişilerin öfke ile baş ederlerken farklı stratejileri vardır

Hassas kişiler genelde öfkeden hoşlanmaz. Öfke güçlü bir enerjidir. Kırmızı bölgeye girmişsek, kolayca siyah/beyaz ayrımı yaparak düşünebiliriz ve bir an için kendimizi başkasının yerine koyma becerimizi kaybedebiliriz. Bunlar kendimizde de başkalarında da hoşlanmadığımız özelliklerdir.

Çabucak olup biten bir münakaşa bazı kişilerin ferahlamış hissetmelerini sağlayacak iken, aşırı duyarlı kişilerin hassas sinir sistemlerinin dengesini kaybetmesine neden olabilir. Sonrasında dengeye gelmeniz için uzun zaman geçmesi gerekir.

Öfkenizi en yüksek noktasında ifade etme konusunda muhtemelen çok iyi bir deneyiminiz yoktur. Bu durum kendinizi de aynı ölçüde etkiler. Böyle bir durumda sadece kendi duygularınızı hissetmezsiniz. Başkalarınınkini de hissedersiniz. Başka birini incitirseniz bu sizi de incitir çünkü siz başkalarının acılarını görmezden gelmekte zorlanırsınız. Bu acılar derine inebilir ve siz de muhtemelen suçluluk ve utanç hissedersiniz. Aşırı

duyarlı kişiler genelde saldırganlığı önleyen kişiler olarak görülür. Biz tek kelimeyle kavga etmek istemeyiz. Bunu yapmamak için bizim başka bir sebebimiz daha vardır. Kısa vadede kaybederiz. Böyle çabucak oluşan bir münakaşayı kazanan kişi, kendisini çok fazla etik kuralla sınırlamaz. Karşı tarafın incinip incinmemesinden fazla etkilenmeyen taraf -elindeki tüm kozları kullanmaktan çekinmeyen ve aynı zamanda son çare olarak tartışılan konunun değil de o kişinin üzerine gidebilen taraf- kazanan taraftır.

Hassas bir kişiyseniz, genelde kaybettiğinizi göreceksiniz çünkü siz birçok şeyi göz önüne alırsınız ve uymak istediğiniz belli değerleriniz vardır. Bu durum dışarıdan sanki oyuna kendinizin seçtiği bir engelle katılıyormuşsunuz gibi hissedilebilir.

Kendimi hep zayıf gördüm çünkü istenmeyen bir durumda kavga etmekten vazgeçen hep ben oluyorum.

Helle, 57 yaşında

Yine de durumu uzun vadede daha iyi yönetebilirsiniz. Belki öfkeyle karşılaştığınız anda sessiz ve sakin kalabilirsiniz. Fakat muhtemelen iki gün sonra geri gelip ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi ve gelecekte neleri kabul edip neleri etmeyeceğinizi tam olarak ifade edebilecek durumda olursunuz.

Aşırı duyarlı kişiler için ahlak ve değerlerin önemli olması, daha az duyarlı kişiler için bunların önemli olmadığı anlamına gelmez. Bu, bizim her zaman kendi ahlaki kurallarımıza uyduğumuz anlamına da gelmez. Fakat dünyayı iyi bir yer olarak görmek isteriz ve bu yönde bir katkıda bulunmak için elimizden geleni yaparız. Ayrıca başka insanların öfkesinden mümkün olduğunca kaçınmak isteriz. Bu nedenle de başkalarını kendi davranışlarımızla rahatsız etmekten mümkün olduğunca kaçınırız.

Uygulamalarımda, öfkeyle ilgili sorunu olduğunu söyleyen aşırı duyarlı birçok kişiyle karşılaştım. Bazı kişiler -genelde terapistler- onlara güçlü bir öfkeyle tepki vermemenin ve kendini ifade etmemenin bir sorun olduğunu söylemiş. Bu durumu birlikte ayrıntılı olarak ele aldığımızda onların tamamen başka bir stratejileri olduğunu gördük.

Bir bankanın destek grubunda yer alıyordum. Görevim, başkalarının yapmış olduğu kredi sözleşmelerini onaylamaktı. Genelde kredi sözleşmesini yapmış olan iş arkadaşlarım saat 15:00'te bana gelip, sözleşmenin aynı gün içinde onaylanmasını istiyorlardı çünkü müşteriye çabuk cevap vereceklerine dair söz vermişlerdi. Bu sinir bozucu bir durumdu çünkü benim fazla mesai yapmama neden oluyordu.

Bunun sona ermesi gerekiyordu çünkü strese girmek üzereydim. Bu soruna işaret ettim fakat bir sonuç alamadım. Sinirlenip bağırıp çağırmak yapımda olmadığı için başka bir yol seçtim. Bir sabah toplantısında şunu söyledim: Tam kapanış saati öncesinde acil bir işle gelen kişi, hangi başka işi bırakmam gerektiğine karar versin çünkü ben vaktinde eve gitmek istiyorum. Bunun yardımı oldu. İş arkadaşlarım bunu beğendi ve acil işlerin sayısı ciddi şekilde azaldı.

Gith, 54 yaşında

Sessiz ve sakin bir şekilde söylenen "Hayır.", "İstemiyorum." ya da "Bu benim için uygun değil." sözü, yüksek sesle öfkeyle söylenen sözlerden daha etkilidir. Bu işe yaramadığında yukarıdaki örnekte Gith'in yaptığı gibi bunun bir sonucu olacağı belirtilebilir.

Aşağıda terapi alan, aşırı duyarlı bir kişiyle ilgili bir örnek bulunuyor:

Bir psikoterapist bir seferinde beni gerçekten öfkelendirmeye çalıştı. Bana, daha az dikkatli ve daha agresif olursam daha iyi bir hayatım olacağını söyledi. Buna inandım çünkü sakin zihnimle şunu düşündüm; öfkelenmek konusunda daha iyi olursam, istediğimi daha kolay alabilirim.

Şimdi görüyorum ki ne istediğimi ve istemediğimi sadece sessiz ve sakin bir şekilde söylediğimde bu işe yaramıyorsa, öfkeli yüksek bir sesle söylemek de işe yaramıyor. Bu aslında değişmesi imkânsız bir durum çünkü kendinden bir şey istediğim söz konusu kişi ya buna sahip değil ya da bunu verecek durumda değil.

Geriye baktığımda aslında terapistin beni değiştirme konusundaki iyi niyetini kabul etmemiş olmam gerektiğini görüyorum. İstediğim şeyi yüksek sesle bağırarak elde edebilecek olsam bile, bunu kesinlikle bu yolla yapmak istemem.

Henrik, 48 yaşında

Yukarıdaki örnek tek değil. Birçok aşırı duyarlı kişi, kendi akıllıca ve iyice düşünülmüş stratejilerini bırakıp daha ilkel olanı seçme yönünde terapistlerin saygısızca ve sınırları ihlal eden denemelerini anlatıyor.

Kavgalara katılmak hassas kişilere iyi gelmez. Öfkenin paylaşıldığı bir ortama dahil olmak çok fazla uyarıcı etki yapar. Biz aşırı uyarıldığımızda çaresiz olabilir ve yapıcı olamayabiliriz. Kendimizle olan bağlantımız altüst olur ve bu olmadan kendimizi boşlukta hissederiz. Ben bir psikoterapist olarak genelde çiftlere, kavga etmek üzereyken hemfikir oldukları bir strateji belirlemeleri konusunda yardımcı oluyorum. Bu, "Süre doldu." deyip konuşmaya tekrar ne zaman devam edileceği konusunda anlaşmaya varmak olabilir. Bunu yapmak yerine dışarı çıkıp ayrı ayrı yürümek ya da koşuya çıkmak da bir çözümdür.

Hassas bir kişiyseniz anlaşmazlığın dışına çıkıp huzur bulmaya, kendi özünüzle ve hem kendinize hem de karşıdaki

kişiye yönelik sevgi duygunuzla bağlantınızı güçlendirmeye ihtiyaç duyarsınız.

Bir zamanlar insanın öfkesini -örneğin; bir yastığı- yumruklayarak atabileceği düşünülüyordu. Bazı terapistler, danışanın öfkesini ifade etmesini uygun bulur. Bu yöntem bu kanının arka planında yer alır. Fakat bedeninizle agresif hareketler yaparsanız öfkeyi korursunuz ve daha da kötüsü, onu güçlendirirsiniz. Bu konuda biriyle konuşmak ya da bir gevşeme egzersizi yapmak çok daha etkilidir.

Empati ve derin düşünme becerinizi kullanın

Öfkenin çeşitli nedenlerinin çeşitli gruplara ayrıldığı bir model oluşturdum. Öfkenin nedeni hangi gruptaysa bunun üstesinden gelebilmek için bazı stratejiler belirledim. Bu, kavgalardan hoşlanmayan ve çoğunlukla kavgadan kaçınmak isteyen kişilerin uygulayabileceği iyi bir model. "Find nye veje i følelsernes labyrint" [Duyguların labirentinde yeni yollar bulun] adlı kitabımda bu model hakkında bilgi bulabilirsiniz ve anlaşmazlıklar -ya da sadece rahatsızlıklar- söz konusu olduğunda, derin düşünme becerinizi en basit ve en az çaba isteyen bir strateji oluşturma konusunda nasıl kullanabileceğiniz hakkında bilgi bulabilirsiniz. Ayrıca empatinizle de çok yol alırsınız. Genelde öfke diğer ve daha zayıf duyguları örtbas eder. Aşırı duyarlı kişilerin genelde böyle altta yatan duyguları konusunda özel bir yetenekleri vardır. Bu yetenek çok yaratıcı bir şekilde kullanılabilir. Daha zayıf duyguları yakalarsanız başka bir enerjinin içine girersiniz, burada daha fazla dönüşüm ve şifa vardır.

Öfke meydana geldiğinde yerine getirilmemiş bir istek ya da ihtiyaç vardır. Bu sizin öfkeniz için de geçerlidir. Bunun ne olduğunu bulmak için empati yeteneğinizi kullanın. Belki, istediğiniz şeyi elde etmek için dua edebilirsiniz. Aynı zamanda başka birine istediği şeye yaklaşması konusunda yardımcı olabi-

lirsiniz ve bu sayede öfkeyi azaltabilirsiniz. Gerekirse şu soruyu sorun: Benim ya da başka birinin sana şu anda verebileceği neyi istiyorsun? İstekleri sözle ifade etmek iyidir; başka biri onu veremeyecek olsa da ya da bunu istemese de. İsteklere, ihtiyaçlara ve böylelikle başkalarına karşı bağımlılık duygusuna yaklaşmak, öfkeden uzaklaştıran ve aynı zamanda sağlıklı bir hassasiyet, yakınlık ve ilişkiye giden bir yoldur.

Öfkeyi empati ile karşılamak ne zaman akıllıca olmaz?

Öfkeli bir kişi temelde acı çeken, ilgi ve sevgiye ihtiyaç duyan biridir. Fakat durumu çözüme ulaştırmak mümkün olmazsa ve diğer kişi öfkeli davranışlarıyla sizi rahatsız etmeye devam ederse tabii ki bunun bir sınırı olmalıdır.

Bazı insanlarla birlikte olmak, aşırı duyarlı kişilere iyi gelmez. Bazı aşırı duyarlı kişiler böyle ilişkilerde çok uzun süre kalır çünkü iyi niyetlidir ve kendilerine ardı ardına kötü davranılsa da iyi olana inanmak ister. Empatilerinden çokça sunar ve sessizce karşı tarafın bir gün değişeceğini umar.

Olanlara biraz dışarıdan bakmayı deneyin. Sevdiğiniz bir kişiyi düşünün ve onu kendi yerinizde hayal edin. Bu kişiye karşı yapılan davranışlar çoğunlukla empati ve saygı içeriyor mu? Cevabınız hayırsa empatiyi biraz azaltmak ve bunun yerine bazı taleplerde bulunmak ve o kişiden davranışını değiştirmesini istemek iyi olacaktır.

Hoşlanmadığınız şeyleri söylemezseniz...

Anlaşmazlıklardan hoşlanmıyorsanız, olumsuz düşünceleri ifade etmekten kaçınmak ve her şey yolundaymış gibi davranmak size cazip gelir. Belki kendi kendinize bunun çok da önemli olmadığını söylersiniz. Hoşlanmadığınız bir şeyler olduğunu hissettiğinizde iki hendek arasındaki orta yolu bulmanız gere-

kir. Bunlardan biri diğer kişiyi azarlamaktır. Diğeriyse kendinizi suçlamaktır. Bu ikisinin arasında kendi hakkınızda bir şey söyleme fırsatı vardır. Bu mümkün olduğunca bir bulgu gibi söylenmelidir. Algıladığınız nötr bir bilgi gibi.

Yani şunu demeyin; "Bütün keyfimi kaçırdın." ya da kendinize yönelik olarak, "Ben de fazlasıyla hassasım."

Aşağıda bu saptamalara örnekler bulabilirsiniz:

Bana böyle baktığında midem ağrıyor.

Bana şu anda güzel bir şeyler söylemeni isterdim.

Pancar turşusu yerine salatayı tercih ederim.

Yaptığımız anlaşmalara güvenebilmek benim için önemli.

Kendinizi ne kadar net ifade ederseniz, neden hoşlanmadığınızı ve ne istediğinizi net bir şekilde söylerseniz ilişkiniz de o kadar net olur. Net sınırlar iyi ilişkiler yaratır. İlişkileriniz, kendinizi açığa vurmaya cesaret ettiğiniz ölçüde derinleşir.

Kısa vadede -özellikle öfkeden hoşlanmıyorsanız- kendinize o durumun o kadar da önemli olmadığını söylemek en kolayı olsa da bu uzun vadede iyi bir fikir değildir. Olumsuz şeyleri söylemeye cesaret edemezseniz, ilişkilerinizin yüzeysel olması ve sizi tatmin etmemesi riski ile karşı karşıya kalırsınız.

Hassas kişilerin, gerektiği durumlarda olumsuz düşüncelerini söylememeleri kendine güven eksikliğinden kaynaklanabilir.

Bana sık sık hoşlanmadığım şeyleri kabullenmek yerine, masaya vurup bana saygı duyulmasını sağlamam gerektiği söylendi. Bu iyi niyetli öneriyi yerine getirmeye kalktığımdaysa sesimi yükseltmeye çalıştığım anda sesim çatlak, ince ve kısık bir hâl aldı.

Artık bunun kendime güven eksikliğinden kaynaklandığını biliyorum. İçsel olarak dünyada olmaya hakkım

olup olmadığımdan bile emin değildim. Kendimde sorun olduğunu ve bu insanların arasında olabildiğim için bile minnettar olmam gerektiğini düşünüyordum. Bu durumda etrafımdakilere zorluk çıkaramazdım tabii ki. Öfkemi ifade etmek zorunda kaldığımda âdeta korkuyorum. Bunun nedeni öfkeyi hissetmemem değil, insanın ne zaman bağırması gerektiğini bilmemem de değil.

Jens 45 yaşında

Jens gibi bir adamın, birçok kişinin kendisine söylediği gibi öfkesi üzerinde çalışmaya ihtiyacı yok. Onun esas yapması gereken, kendine güveni üzerinde çalışmak.

Öfke çaresizliği ve kederi örtbas ettiğinde...

Genelde bir anda hissettiğimiz öfke, bağlantıda olmanın daha yapıcı olabileceği duyguları örtbas eder. Bunlarda genelde bizi daha özgün, hayat dolu ve mutlu olduğumuz yere götüren yollar saklıdır. Öfke diğer duyguların üzerine çıkar, o zaman sizin farkında olmadığınız alttaki her şey gizlenir çünkü öfke her yeri kaplar.

Öfkenin içinde o an yaşadığımız gerçekliğin değişmesine dair bir umut yatar. Öfke, yoldaki engelleri kaldırmak için yaratılmış güçlü bir enerjidir. Aynı zamanda değiştirmek istediğiniz şeyler için mücadele etmeye yarar. Öfkeli olduğunuz süre boyunca, siz farkında olun ya da olmayın, değiştirmek için mücadele ettiğiniz bir şey var demektir.

Sorun şu ki mücadele ettiğiniz şey değiştirilemeyecek bir şey olabilir. Örneğin; eşinize öfkeliyseniz -onun esas karakter özelliklerini değiştirmesini umuyorsanız- onu azarlarsanız ya da ona çok fazla sitem ederseniz hayatı hem kendiniz hem de eşiniz için zorlaştırırsınız. Bu hiçbir şeye yaramaz. Esas karakter özellikleri nadiren değişir.

Yaşlı anne babanıza da öfkelenirsiniz. O öfkenin içinde muhtemelen bir umut -olan şeylerin olmamış olması umudu- vardır. Çocukluğunuzda elde edemediğiniz şeyleri mucizevi bir şekilde elde etme umudu. Babanız ya da anneniz sonunda değişir ve siz de masallardaki gibi birlikte mutlu bir hayat sürersiniz. Genelde kaybettiğimizi gözlerimizle görene kadar ve gerçekliği olduğu gibi kabul edene kadar öfkeleniriz. Umutsuz bir mücadeleyi bırakmaya cesaret ettiğinizde öfke kedere dönüşür. Kederin öfkeye göre bir avantajı vardır. Başkaları sizi önemser ve yardım alırsınız. Ayrıca kederin içinde bir süreç yaşanır. Sağlıklı bir keder bir süre devam eder ve sonunda keder sizi kaybettiğiniz şeyden özgürleştirir. Artık gözlerinizin yaşını silip yeni olanaklar aramaya hazır hâle gelirsiniz. Öfkeyse acıya dönüşebilir ve bir ömür boyu sürebilir.

İçinde bir umut saklayan öfke modeli bir sürü ilişkide – örneğin; eski eşler, kardeşler ya da işverenler- rol alır. Umudun ve mücadelenin farkına varırsanız yolunuzu daha kolay bulabilirsiniz. Öfkedeki umudu bulabilirseniz ve mümkünse gerçekliği değiştirirseniz -ya da umudunuzdan vazgeçip kendinizi özgürleştirirseniz- yeni bir hayata başlamaya hazır olursunuz.

Çocukluğunuzdan ya da eşinizden alamadığınız şeyden özgürleştiğinizde, ailenizi ve diğerlerini üstün yanları ve sınırlılıkları olan bireyler olarak görürsünüz; tıpkı kendiniz gibi. Siz başkalarında olmayan şeyi almaya çabalamayı bıraktığınızda yani gerçekliğiniz ve başkalarını değiştirme isteğinizden vazgeçtiğinizde yeni bir çocukluk yaşayamasanız ya da zamanı geriye alıp ilişkinize yeniden başlayamasanız da ilişkiler yepyeni bir karaktere bürünür.

Siz -örneğin; yetişkin çocuklarınızdan gelen bir öfke ile karşılaşırsanız- konuşmanızda çaresizliğe değinebilirsiniz. Bunu yapmak için "Sana yeni bir çocukluk verebilmeyi isterdim." diyebilirsiniz. Vakitsiz ayrılarak doğum gününü mahvettiğinizi düşünen arkadaşınıza, "Daha iyisini yapabilecek durumda olmayı isterdim." diyebilirsiniz.

Ahlakçı tutumdan kaçının

'Olmalıydı' ahlaki bir değerlendirme yapmak için iyi bir kelimedir. Bununla hem kendinize hem de başkalarına yönelik değerlendirme yapabilirsiniz. "Çocuklarıma verecek daha çok enerjim olmalıydı." kendinize yönelik ahlaki değerlendirmeye bir örnektir. Böyle bir durumda öfkeyi içinize yöneltip kendinize saldırırsınız.

Parmağınızı ahlak dersi vermek üzere bir başkasına da sallayabilirsiniz; "Beni biraz daha fazla düşünmeliydin." ya da daha da kötüsü; "Senin için bütün yaptıklarımdan sonra biraz olsun minnettarlık göstermeliydin." İçinizden öfkelenmekten hoşlanıyorsanız ahlaki yargıları düşünebilirsiniz; kendinizle ya da başkalarıyla ilgili olarak. Bu, işe yarar!

Hassas bir kişiyseniz başkalarından çok kendinize karşı ahlaki yargılarda bulunmaya eğilimli olursunuz. Kendi standartlarınıza uygun yaşayamadığınızda kendinize saldırmak kötü bir alışkanlık hâline gelebilir; "Daha iyisini yapmalıydım; anne babamın benim için tüm yaptıklarından sonra, beni aradıklarında daha çok heyecan duymalıydım." Bu şekilde kendinize dönük olumsuz yargılarla kendinize aşırı yüklenebilirsiniz. Sonuçta aşırı uyarılırsınız ve tükenirsiniz.

'Olmalıydı'dan 'isterdim'e; öfkeden kedere...

İnsan istekler ile umut arasında ayrım yapabilir. Umudun gerçekliğe uygun olması gerekir. Umut harikalar diyarına kayarsa sonuçta olmayacak bir şey için hayatınızın büyük kısmını boşuna çabalayarak harcayabilirsiniz. Buna bir örnek; kişinin eşinin esas karakter özelliklerinin bir gün değişeceği umuduyla sevgisiz bir ilişkiyi devam ettirmesidir. Bu insana en çok umudundan vazgeçmenin yardımı olur. Eşinin değişeceği umudu olmadan, o günkü gerçekliği ile bağlantı kurması daha iyi olur ve buna dayanarak bunu kabullenmeyi ya da evden ayrılmayı seçebilir.

İstekler ile ilgili durum farklıdır. Tamamen gerçek dışı olan bir şey de isteyebilirsiniz. Örneğin; ölmüş birinin bir an için geri gelmesi gibi. İçinizden ne isteyeceğinizi siz belirleyemezsiniz. Sarı rengi mi, mavi rengi mi tercih ettiğinizi siz belirleyemezsiniz. Kendi içinizi dinleyerek cevabı bulmanız gerekir. Bir bakıma siz isteklerinizsinizdir denilebilir. Belki siz, mümkün olduğunca doğada olmak isteyen birisinizdir.

İstekler hayat doludur. İsteyebileceğinizden çok farklı bir hayat yaşıyorsanız isteklerinizi fark etmek acı verebilir. Burada kederinizle ve kendi derinliğinizle bağlantıdasınızdır. Ben kendi adıma, acı veren şeylerin çoğunun üzerini kapatınca ortaya çıkan gri ve yavan hissi yaşamak yerine, kendi kederimle bağlantıda olmayı ve bu sayede yaşadığımı hissetmeyi tercih ederim.

Kendinizi ya da başkalarını ahlaki olarak yargıladığınızda, dışa ya da içe dönük olan öfkenizle bağlantıdasınızdır. İsteğinizle bağlantıdayken yerine getirilemeyecek bir şeyse acıyı, yerine getirilebilecek bir şeyse mutluluğu hissedersiniz.

Öfke genelde daha yüzeysel bir katmandır. Birçok kişinin daha alttaki zayıf duygular yerine daha çok öfkeyle hareket etmesinin birçok nedeni olabilir: Belki öfkenin altında yatan kederi taşıyamazsınız. Belki elde edebileceğiniz bir şey olmadığını kabullenince ortaya çıkan çaresizlik duygusuna dayanamazsınız. Aynı zamanda onu etkileyemezsiniz de. Öfkenin içinde kaldıkça mücadele ettiğiniz bir şey vardır. Ne kadar çok mücadele ederseniz o kadar az şeyin farkına varmaya ihtiyaç duyarsınız. Bazıları için olanın olmuş olduğunu görüp öfkesiyle yüzleşmek yerine, onu yaşlı anne babasına yöneltmek daha iyi hissettirir. Çocukluk değiştirilemez. Aldığınız sıyrıklar için artık çok geçtir, olan olmuştur ve onun içindeki kayıplarla yaşamak zorundasınızdır. Gerçekliği taşıyabileceğiniz gün öfke kedere dönüşür.

Kederin içindeyse şifa vardır. Keder, belli bir zamanı olan bir süreçtir. Kederin içindeyken, öfkenin içinde olduğunuz zamana göre, başkalarının ilgisini ve sevgisini daha kolay kabul edersi-

niz. Öfkeliyken size ilgi gösterilmesi için şansınız da daha azdır. Öfke uzaklaştırırken keder, ilgiyi çağırır.

"Bunları başkaları gibi yapabilmeliydim." sözü "Aynısını yapabilmeyi isterdim." şeklinde değiştirilebilir. Burada suçlama çıkarılmıştır ve kedere yer açılmıştır. "Bana daha çok yardım etmeliydin." sözü "Bana daha çok yardım etmiş olmanı isterdim." ya da kısaca "Yardımına ihtiyacım vardı." şeklinde söylenebilir.

Umarım okuyucu olarak, istek üzerinden konuşurken 'olmalıydı' sözü ile ahlaki yargıya varmaya göre tamamen farklı titreşimlere indiğinizi fark edebilirsiniz. Gerekirse kendinizle ya da başkalarıyla ilgili tipik bir yargınızı alıp onu 'isterdim' ya da "İhtiyacım vardı." şekline dönüştürüp ifade etmeyi deneyin. Sonra da kendinizle ilgili hislerinizde nasıl bir değişiklik olduğunu hissedin. Daha hüzünlü olsa da daha fazla huzur verir. Bu durum hassas sinir sistemine sahip biri için öfkeden çok daha iyidir.

BÖLÜM 6

Suçluluk ve Utanç Duygusu

Gerçek utanç duygusu

İki tür utanç duygusundan bahsedilebilir:

- Gerçek utanç duygusu; başka birisini rahatsız eden bir şey yapmış olduğuma dair bir işarettir.
- Abartılmış suçluluk duygusu; suçluluk hissi orantısız olduğunda.

Suçluluk ve güç aynı durumun iki yüzüdür. Suçlu olan taraf aynı zamanda güçlüdür de. Annemin doğum gününde yağmur yağmasından dolayı ben suçlu olamam çünkü hava üzerinde herhangi bir etkiye sahip değilim. Buna karşın, onun doğum gününde yalnız oturmasından dolayı ben de suçlu olabilirim. Annemi ziyarete gidebilirdim; tabii hastanede iki kırık bacakla yatmıyorsam.

Suçluluk duygunuz sahip olduğunuz etkiye uyumlu orandaysa bu gerçek suçluluk duygusudur. Başka birinin mutluluğuna ya da acısına neden olmuşsunuzdur. Sonuncusu olmuşsa bu durumu düzeltmeye çalışmak bazen iyi olabilir. Gerekirse şu soruyu sorun; "Acını azaltmak için yapabileceğim ya da

söyleyebileceğim bir şey var mı?" Yapılabilecek bir şey olmasa bile, diğer kişi bunu sormanızdan dolayı büyük olasılıkla mutlu olacaktır.

Özür dilemek ve durumu düzeltmeyi önermek, hassas kişilere nadiren zor gelir. Muhtemelen siz diğer uçta yer alıyorsunuzdur; suçluluk duygunuz abartılıdır, mazeretleriniz de öyle.

Hep özür dilemek yerine, vicdan azabına dayanmak konusunda alıştırma yapmak sizin için bazen daha iyi olabilir. Kendi seçimlerinizle ilgili olarak bazen ödemeniz gereken bir bedel vardır. Psikoterapist MPF[3] üyesi teolog Bent Falk, suçluluk duygusunu varoluşsal vergi olarak adlandırır. Örneğin; büyükannenizin size önerdiğinden başka bir eğitim seçip onu hayal kırıklığına uğratmışsanız bir sürü mazeret, açıklama ya da başka hizmetlerle durumu iyileştirmeye çalışmak yerine belki de kendinize şunu söylemeniz gerekir: Yaşadığınız vicdan azabı yani babaannenizi hayal kırıklığına uğrattığınıza dair sahip olduğunuz bilinç hâli, kendinize sadık kalmak için ödemeniz gereken bedeldir. Belki de kendinize sadık kalmış olmak buna değer.

Abartılmış suçluluk duyguları

Gücünüzü aşan bir konuda kendinizi suçlu hissederseniz abartılmış bir suçluluk duygusu söz konusudur. Sınırlı etkiniz olmuş bir şeyin tüm suçunu üzerinize alırsanız da aynı şey geçerlidir. Eğer evinizde en son misafir ağırladığınızda ortamdaki rahatsız havanın tek suçlusunun kendiniz olduğuna inanıyorsanız, aslında kendinizden beklentiniz sizde var olmayan bir güce sahip olmanızdır.

Bazıları suçluluk duygusunun aslında kişinin kendisine dönük öfke olduğunu söyler. Bu bazı durumlarda kesinlikle geçerlidir. Abartılmış suçluluk duygularını çaresizliğe ve kedere karşı

3 ÇN: Danimarka Psikoterapistler Derneği üyesi

savunma mekanizması olarak görmek bana çoğunlukla daha anlamlı geliyor.

Örneğin; kötü giden bir evlilikte bir taraf için eşinin artık kendini sevmediği gerçeği ile yüzleşmek yerine kendisini suçlu hissetmek daha kolay olabilir. O hâlde bu durum geçerlidir. Kendisini suçlu hisseden taraf, aslında olanları değiştirebilecek olan taraftır. Evliliğin kötü gitmesinin sizin suçunuz olduğunu düşünüyorsanız kendinizi düzeltmeye başlayabilirsiniz. Bununla meşgul olduğunuz sürece, her şeyin ne kadar kötü gittiğini fark etmekten kaçınabilirsiniz.

Bazı insanlar hastalandıklarında kendilerini suçlu hisseder. Kendilerine bunun nedeninin sağlıksız beslenmiş, yeterince egzersiz yapmamış olmaları olduğunu söyler ya da başka bir şekilde kendilerini suçlar. Suçlu olan taraf aynı zamanda güçlüdür de. Hastalıktan dolayı ben suçluysam o zaman onu iyileştirebilecek güce de sahibim demektir. O zaman hayat tarzımı değiştirmeye başlayabilirim! Burada hayatın ne kadar belirsiz olduğu ve ne kadar sağlıklı beslenirsek beslenelim hastalıklara karşı kendimizi koruyamayacağımız gerçeği görmezden gelinir ya da ölümün er ya da geç kapımızı çalacağı gerçeği.

Hayatın belirsizliğini ve kendi çaresizliğinizi fark etmeye cesaret ederseniz kendinize abartılmış suçluluk duygularıyla yüklenmenize gerek kalmaz.

Çocuklar genelde evde gergin ve üzücü bir ortam olduğunda suçu kendi üzerlerine alır. Belki ebeveyn olarak bazı becerilerden yoksun olan anne babaya bırakılmaktansa suçu üstlenmek, bu sayede güce de sahip olmak daha güvenlidir. Bu durumda suçu üstlenen çocuk kendini iyileştirmeye başlayabilir. Mümkün olduğunca uslu ve kolay bir çocuk olmaya çalışabilir. Çocuk için bunun alternatifi, ebeveynlerin hatalı olduğu gerçeğiyle yüzleşmek olacaktır ki bu çok korkutucudur.

Bazı insanlar, ölene kadar anne ve babalarının hatasızlığına dair ideal görüşlerini korur. Buna karşılık genelde kendilerine yönelik abartılmış olumsuz algıları vardır. Çocukluk ne kadar

kötü ve ne kadar sevgisiz geçmişse ebeveynlerin idealleştirilmesi o kadar güçlüdür.

Bazen yetişkin olarak aile ile ilişkiler üzerinde çalışılması iyi olabilir çünkü çocukken gerçeklerle yüzleşme sürecini başaramamışızdır. Çocukluğun mümkünse bir terapist eşliğinde yeniden hatırlanıp yaşanması, küçük ve başkalarına bağımlı hâldeyken fark etmeye cesaret edemediğimiz duygularımıza yer açıp onları ifade etmemizi sağlayabilir. Sonrasında kişinin anne ve baba algısı, aynı zamanda kendine dair algısı da değişebilir. Çocuklukta üstlenilen bazı abartılmış suçluluk duyguları bırakılabilir ve bu büyük bir rahatlama sağlayabilir.

Özellikle suçluluk duyguları üzerinde çalışmak

Bazen ya o ya da diğeri şeklinde düşünürüz. Ya her şeyin suçlusu benimdir ya da hiçbir şey benim suçum değildir. Gerçek ise genelde ikisinin ortasında bir yerdedir.

Aşağıda kendinizi suçlu hissettiğinizde, kendinize verebileceğiniz bir ödev yer almaktadır. Bu sayede suçluluk duygularınız uygun mu yoksa orantısız mı bunu anlayabilirsiniz.

Diyelim ki başka bir kişinin mutsuzluğundan -örneğin; depresyondaki kız kardeşiniz- dolayı kendinizi suçlu hissediyorsunuz. Onun kendisini iyi hissetmesinde etkili olan bütün faktörlerin bir listesini çıkarın. Liste şöyle olabilir:

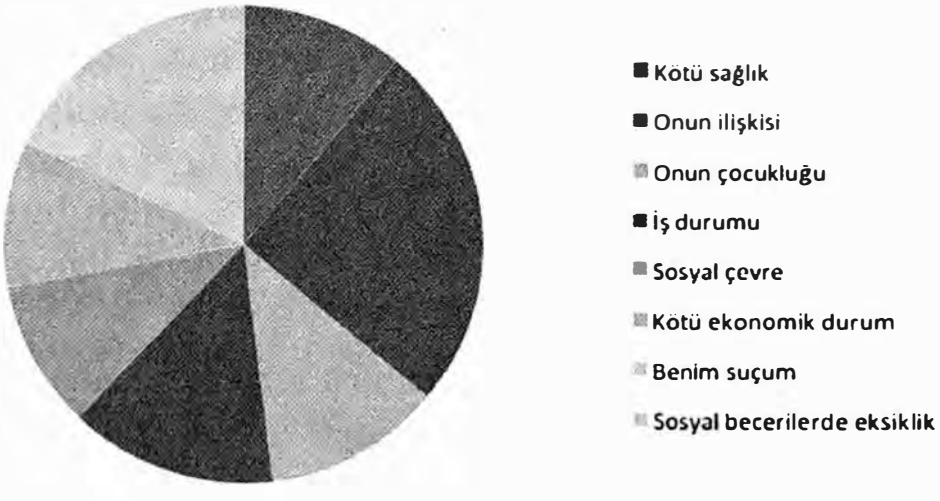
Yaşadığı ilişki
İş durumu
Çocukluğu
Ekonomik durumu
Sosyal becerileri ya da bu konudaki eksiklikleri
Sağlığı
Sosyal çevresi
Ben (onun kız kardeşi)

Bunu yapınca her bir faktörü, tahmin ettiğiniz etki derecesine göre oranlayabilirsiniz. Örneğin; mutsuz çocukluk %12. Sosyal beceriler konusunda eksiklik %13. İş %24. Sağlık %11. Son olarak farklı bileşenleri oranlarıyla gösteren bir daire grafiği oluşturabilirsiniz.

Genelde suçun çok az kısmını ya da çoğunu üzerine almış olan bir danışanım olduğunda bu grafiği kullanırım. Danışan aşırı duyarlıysa genelde suçun çoğunu üzerine alır.

Daire grafiği bazen çok aydınlatıcı olabilir. Bazı kişiler "Hepsi benim suçumdu." yerine "%5'i benim suçumdu." demeye başlayınca çok rahatlar. Fakat abartılmış suçluluk duygusunu bırakmak sadece mutluluk vermeyebilir. Bazıları için durum üzerinde etkilerinin gerçekte ne kadar az olduğuyla yüzleşmek biraz korkutucu olabilir.

Daire Grafiği



Utanç duygusu

Suçluluk duygusu sizin yaptığınız bir şeyle ilgiliyken, utanç duygusu tüm varlığınızla ilgilidir. Kendinizi suçlu hissediyorsanız genelde sizde suçluluk duygusu uyandıran, yaptığınız ya da göz ardı ettiğiniz şeyin ne olduğunu söyleyebilirsiniz. Sonrasında ortada gerçekten bir suç varsa durumu düzeltmeye ça-

laşabilirsiniz ya da suçluluk hissi gerçek değilse bunun üzerinde kendinizle çalışabilirsiniz.

Utanç duygusu söz konusu olduğundaysa durum farklıdır. Utanç duygusunun neyle ilgili olduğunu ifade edemeseniz bile utanç duyabilirsiniz. Bu genelde hatalı olduğunuza dair sisli bir duygudur. Bunun ortaya çıkmasından duyulan kaygı da utanç duygusuna eşlik eder. Genelde utandığınızda saklanmak istersiniz. Belki de size yaklaşan biri olursa öfkeyle karşılık verirsiniz.

Utanç duygusu temelde kusurlu olma hissidir. Bu konuda konuşmak zordur. Genelde insan utandığı için de utanç duyar ve bu konuda konuşmak istemez.

Utanç duygusu çocukluğunuzda yaptığınız şeye karşılık görmediyseniz ortaya çıkabilir. Diyelim ki annenize ya da babanıza bir şey göstermek ya da vermek istediniz ve onlar bunu ya görmezden geldi, reddetti ya da sizi azarladı.

Annesinin üzgün olduğunun farkında olan bir çocuk düşünün. Çocuk annesinin kucağına çıkar ve kollarını onun boynuna dolar. Anne ayağa kalkıp acelesi olduğunu söylerse ve kendisine iyi davranmak isteyen çocuğuna gidip oynamasını söylerse çocuk yaptığı şeyin yanlış olduğu hissine kapılır. Çocuğun gelip annesine ilgi göstermek istediği durumlarda bu gibi şeyler sık olursa çocuk başkalarına ilgi gösterme isteğinden dolayı utanç duyabilir.

Belki de ilgi göstermeyi tamamen bırakır ve daha da kötüsü olabilir: Teselli etme isteğini hissedemez hâle gelir.

Başka bir örnek şu olabilir: Çocuğa, odasında kendi başına oturup keyifli zaman geçirdiği her seferinde sağlıklı çocukların dışarı gidip başka çocuklarla oynadığı söylenir. Bu çocuk, köşesine çekildiğinde kendisinde bir şeylerin yanlış olduğu hissine kapılacaktır. Sonrasında bunu belki gizlice yapacaktır. Köşesine çekildiğinde onu birisi görürse utanç duyacaktır.

Birçok kişi kimseyle konuşmaya cesaret edemedikleri utanç duyguları içinde ölür. Bazılarıysa utanç duygusuyla mücadele eder ve kendileri olmanın özgürlüğünü yaşar.

Utanç duygusundan kurtulabilen bir kişi için yeni bir deneyim eski deneyimi ortadan kaldırır. Diyelim ki başkalarına ilgi gösterme isteğinden dolayı utanç duyan çocuk yine de bir gün cesaretini toplayıp başka bir insana ilgi göstermek istedi. Belki bu çocuk büyüdü ve etrafındakilerin daha fazla ilgiye ihtiyacı oldu. Bunu yapmak ilk başta endişe verici ve acemice hissedilebilir fakat ilgi iyi karşılanırsa bu kişi yeni ve önemli bir deneyim kazanmış olur. Bu konuda ne kadar çok alıştırma yaparsa bu davranış sonradan o kadar doğal hissedilir ve utanç duygusu tamamen kaybolabilir.

Duyarlılığınızdan dolayı utanç duyuyorsanız

Duyarlı kişiler genel olarak şunlardan dolayı utanç duyarlar:

- Bazen bazı insanların uzakta olmasını istediğiniz için.
- Hızlı cevap vermediğiniz için... Başkalarının, uzun süre düşündüğünüz için doğruyu söylemeyeceğinizi düşünmelerinden korkuyor olabilirsiniz
- Herkese ayak uyduramadığınız için.
- Bazı şeyleri başkaları gibi hafife alamadığınız için.
- Sık sık etrafınızda geçen konuşmaları yüzeysel olduğu için ilginç bulmadığınız durumlar yaşadığınız için .
- Genelde başka herkesten önce bitkin düştüğünüz için.

Utanç duygusuyla kaplanmış duygularınız varsa ve bunları saklamaya çalışıyorsanız konuşmalar zorlaşır. Kelimeler rahatça ifade edilemez. Sırlarınızı saklamak için enerji harcamanız gerekir.

Duyarlı kişilerin kendilerini açmak için cesaretlerini toplamaları konusunda yardımcı olan yöntemlerinden biri de diğer aşırı duyarlı kişilerin söylediklerini duymaktır. Aşırı duyarlı kişilere yönelik verdiğim eğitimlerde, bir kişinin yaşadığı sıkıntıyı

açıkça paylaşmasının diğerlerine de nasıl yayıldığını görüyorum. Diğerleri de onu izliyor ve birbirlerinde kendilerini gördüklerinde bunun verdiği mutluluk gerçekten büyük oluyor.

Sizin utanç duyduğunuz şeylerden utanç duyan başka insanlarla bir arada olmak insanı çok rahatlatır. Sonrasında bu kişilerin bir çoğu evine gidip normalde sakladıkları bazı şeyleri dile getirmeye başlar ve bu sayede utanç duygusundan kurtulmaya başlar.

Annem ziyarete geleceği zaman, ne zaman geleceğini ve ne zaman gideceğini önceden sormaya başladım. Artık açıkça şöyle diyorum; "Anne, biliyorsun sosyalleşmekten hoşlanıyorum ama sadece küçük ölçeklerde. Uzun süren sosyalleşmeler beni bitkin düşürüyor.

Annem başlangıçta benim davranışımdaki bu değişiklikle ilgili bazı yorumlar yaptı. Şimdi, bu duruma alıştı. Bense onun ziyaretlerini sabırsızlıkla beklemeye başladım. Annemin ne zaman eve döneceğini bildiğimde bu ziyaretlerin altından kalkmak benim için daha kolaylaştı.

Inger, 50 yaşında

BÖLÜM 7

Hayattaki Bazı Durumlar

İlişkilerde zorluklar

Birçok aşırı duyarlı kişi yalnız yaşamayı tercih eder. Yalnız yaşamak, bize hoşlandığımız huzur ve sessizlik için iyi olanaklar sunar. Fakat bazen kendimizi yalnız hissedebiliriz. Bu zor bir ikilem olabilir:

Bir sevgilim olmasını istiyorum fakat ailesinde kutlanan bütün özel yaş doğum günü partilerine katılmamı beklerse, bunu kaldıramayabilirim. Kendi ailemi ihmal ettiğim için yeterince vicdan azabı çekiyorum zaten.

Hanne, 45 yaşında

Bir ilişki yaşayan aşırı duyarlı kişilerden sık sık yalnız kalmak için yeterli zaman ve yer bulmanın zor olduğunu duyuyorum.

Ev işleri ve çocuk bakımının neredeyse yarısını yapmazsam karım onu yüzüstü bıraktığımı düşünüyor ve olay çıkarıyor. Onun bu kadar duygusallaşmasından nefret ediyorum. Si-

nir sistemimin dengesi bozuluyor. Bu nedenle kendi payıma düşeni yapmak için uğraşıyorum. Genelde kendimi emir altında hissediyorum. Durum çok kötü olduğunda hem dışa hem de içe dönük iletişimi kaybediyorum. O günlerde sonsuz huzurun özlemini çekiyorum.

Bazen atölyemde biraz huzur buluyorum. Oraya gidip kendim için bir şeyler yapmayı seviyorum. Huzur yine de o kadar uzun sürmüyor. Karım, evde bir şeyler yapmamın daha önemli olduğunu, en azından çocukları da atölyeye alabileceğimi söylüyor.

Kasper, 35 yaşında

Sizin hassas yapınıza anlayış ve saygı gösteren güçlü kişilikli ve dışa dönük bir eşiniz varsa birlikte yaşamanızın birçok avantajı olabilir. Eşiniz her zaman arabayı kullanan, alışveriş merkezlerinde en ağır yükü taşıyan, çocuklarla spora giden ve benzeri şeyleri yapan kişi olmaktan şikâyet etmeyecektir. Bu tür esnek ve güçlü kişiler genelde uyku sorunları yaşamayan kişiler olup, eğer siz uyuyamadığınız huzursuz bir gece geçiriyorsanız gece yarısı onları uyandırıp bana sarılabilir misin diye sorduğunuzda buna gücenmezler.

Güçlü kişilikli eşiniz sizi tam olarak anlayamazsa durum zorlaşır. Belki bir yandan sizin durumunuzu göz önüne alması gerektiğini görür. Fakat aynı zamanda bu durumu, "Sen hep böyle yorgunken iyi ki benim gücüm yerinde." diyerek böbürlenmek için kullanırsa ya da dışa dönük aktivitelerini yalnız yapmak zorunda kaldığı her seferinde ya da fazladan masraf olduğunda iç çekerse sizin üzüleceğiniz ve kendinizi bir yük gibi göreceğiniz kesindir. Bazıları böyle bir eşle yıllarca birlikte yaşar. Böyle çiftlerde genelde bir ya da birden fazla stres semptomları görülür.

Bazıları boşanmayı seçer. Bu zor bir karardır:

Kocamın ruh hâlindeki değişiklikler beni derinden etkiledi. Artık dayanamıyorum. Sonunda boşanmayı seçtim. Çok zordu. Bir sürü insanı üzdüm ve bu aslında en istemediğim şey.

Line, 42 yaşında

Bazıları da kendileri gibi aşırı duyarlı eşler bulur:

Üçüncü denememde ruh eşimi buldum. Dışarıdan bakılınca evliliğimizin sıkıcı göründüğünden eminim. Vaktimizin çoğunu genelde evde geçiriyoruz çünkü ikimiz de araba kullanmaktan hoşlanmıyoruz. Genelde bir aradayken tek kelime etmiyoruz. Fakat ikimiz de birbirimize karşı derin bir yakınlık hissediyoruz ve içimde benim bile doğru düzgün bilmediğim yanlarımı karıma emanet ediyorum.

Egon, 62 yaşında

Bir eş, aile üyesi ya da arkadaş ile kurduğunuz sevgi ilişkisinde derinden yakınlık kurmakta zorlanıyorsanız, "Kom nærmere-om kærlighed og selvbeskyttelse" [Yakına gel-sevgi ve kendini koruma üzerine] adlı kitabımı okumak size iyi gelebilir.

Aşırı duyarlı bir ebeveyn olmak

Bazı aşırı duyarlı kişiler çocuk sahibi olmamayı seçer. Bazılarıysa tek çocukla yetinir. Aşırı duyarlı bir ebeveyn olmak zordur.

İhtiyacım olan molaları vermek zor. Biraz huzur içinde oturmak için tuvalete gittiğimde hemen "Anne, anne... Neredesin?" diye bağırıyor.

Maja, 38 yaşında

Katılımcılardan bazıları, ergenlik çağındaki çocuklarından evden taşınmasını istemek zorunda kaldıklarını çünkü evde yaşayan o yaşlardaki çocuklarla bağlantılı olarak gürültü, karmaşa ve öngürülemezlik durumunun dayanılmaz bir hâle geldiğini anlattılar.

Hassas ruhlu biriyseniz genelde ebeveyn olarak birçok niteliğiniz vardır. Muhtemelen sezgileriniz güçlüdür ve çocuğunuzun ihtiyacını tahmin etme konusunda dikkatli ve iyisinizdir. Ayrıca şüphesiz vicdanlı birisinizdir ve iyi bir ebeveyn olabilmek için elinizden geleni yapıyorsunuzdur.

Bunun dışında ne kadar iyi olmak istediğinize dair muhtemelen yüksek standartlara sahipsinizdir. Her zaman kendi standartlarınıza uygun yaşayamayacağınızı kabul etmek sizi utandırır.

Sorun şu ki enerjiniz biterse kendi köşenize çekilmek zorunda kalırsınız. Bu mümkün olmazsa sinirli biri olursunuz ve fazlasıyla sahip olduğunuz empati tamamen yok olabilir.

İki ebeveyn birlikteyseniz dönüşümlü mola vererek birbirinizi rahatlatabilirsiniz. Bir ya da birden fazla çocuğu olan yalnız bir ebeveynseniz kendinize mümkün olan desteği sağlamanız iyi olacaktır. Ben de iki çocuklu yalnız bir anneydim. Ebeveyn olma yeteneğim, olduğundan fazla olmadığı için sık sık utandım. Örneğin; bütün veli toplantılarına gidemedim. Çocuklarım sabahları kendileri kalkıp okula gitmeyi çabuk öğrendi. Başka ailelerin sabahları kalkıp çocuklarına poğaçalar pişirdiklerini duyunca içimde bir yer cız etti. Ben de çocuklarım için bunları yapabilmeyi isterdim.

Fakat iki çocuğun sabahleyin hazırlanıp çıkması ile bağlantılı tüm stres -özellikle biri son anda uyanınca- benim sistemimi öyle geriyordu ki sakinleşmek ve sonrasında işime odaklanabilecek hâle gelmek için uzun zaman geçmesi gerekiyordu.

Sabahları kulaklarıma kulak tıkacı takıp yatakta kalma, çocuklar evden çıkınca kalkma ve bu sayede sakin bir sabah geçirme yöntemini bulunca, gün içinde olanların üstesinden

daha kolay gelebilmeye başladım. Fakat papaz olarak çalıştığım kilise konseyinden, sabahları kaçta kalktığıma dair kinayeli sözler işittim. Bu cevap vermekten kaçındığım bir soruydu çünkü cevabından utanıyordum.

Çocuklarıma veremediğim şeyler için bugün bile üzüntü duyarım. Sahip olmak istediğim fakat olamadığım bir enerji için... Fakat olanlar oldu ve artık kendime kızgın değilim. Bugün kendi kendine yetebilen ve iyi durumda olan iki yetişkin evlat sahibiyim.

BÖLÜM 8

Psikolojik Rahatsızlıklar

Kaygı ve depresyona karşı korunmasızlık

Aşırı duyarlı kişiler olarak biz, kaygı ve depresyona karşı korunmasız durumdayız. Bu, sahip olduğumuz kişilik özellikleri içinde yer almaz. Biz sadece güvenli ve destekleyici bir çevrede yetişmemişsek bu durumdan etkileniriz. Buna karşın aşırı duyarlı bir kişinin çocukluğunun güvensiz olması için çok fazla şeye gerek yoktur. Daha güçlü çocuklara çarpıp geri tepen deneyimler bizde travmalar olarak kalır.

Aşırı duyarlı birçok kişi kaygı sorunu yaşar. Aşırı duyarlı kişiler olarak bizim genelde iyi bir fantezi dünyamız ve belirgin derecede hassas bir hayal gücümüz vardır. Yeni olanakları hayal etme konusunda iyiyizdir; nelerin kötü gidebileceğini de hayal edebiliriz. Bu, birçok şeyi göz önüne almamızı sağlayan bir beceridir. Bu sayede kazalardan ve hatalardan kaçınabiliriz. Aynı zamanda daha fazla endişeli oluruz.

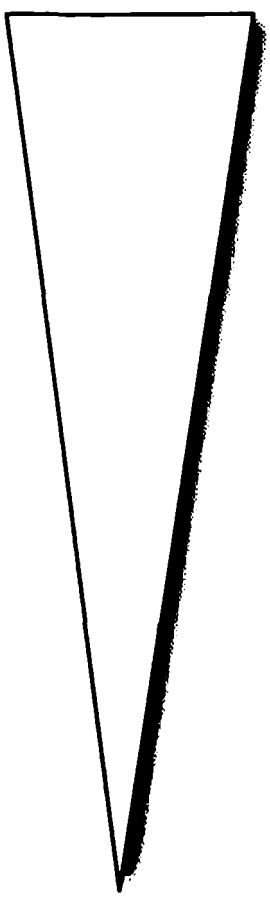
Kaygı kendi içinde doğaldır

Kaygı kendi içinde doğaldır. Bazıları çok az kaygılıdır. Gözü pektir ve bu tehlikeli olabilir. Çocuklarımızı dışarı gönderirken

çoğumuz çocuklarımızın geceleri yabancı şehirlerdeki tehlikeli caddelerden uzak duracak kadar korkak olmalarını umarız.

Aşırı duyarlı gençleri rahatça dışarı gönderebilirsiniz. Onlar dikkatlidir. Sarhoş edici maddeler konusunda daha dikkatlidir, kanunları nadiren çiğner ve başkalarına göre daha iyi araba kullanır; tabii ehliyet almaya cesaret edebilirlerse!

Kaygı çeşitli seviyelerde görülebilir; hafif bir huzursuzluktan şiddetli bir kaygı bozukluğuna kadar değişebilir. Bazı danışanlarım başlangıçta kaygının ne olduğunu bilmediklerini söyler. Fakat onlara kaygının ne olduğu konusunda bir şeyler söyleyince, bazıları kendilerinde de bir çeşit kaygı semptomlarının olduğunu anlarlar. Aşağıda çeşitli kaygı semptomlarına dair şematik bir gösterim bulacaksınız:



Kalp çarpıntısı
Göğüste baskı
Nefes almada zorluklar
Titreme
Terleme
Bacaklarda güç kaybı
Baş dönmesi
Yutkunma kasında ağrı
Diken üstünde olmak
Huzursuz
Heyecanlı
Kaygılı
Endişeli
Gevşemekte zorlanmak
Hafif huzursuzluk

Hiç korkmadıklarını iddia eden insanlar gerçekliği tam olarak anlamamıştır. Hayat tehlikelidir. Hayatta ölüm de vardır ve onun ne zaman geleceğini bilemeyiz. Yarının neler getireceğini bilemeyiz ve bugün yaptığımız seçimlerin sonuçlarını belki de birkaç yıl sonra görürüz. Hayatın içinde bazı belirsizlikler doğaldır.

Buna karşın kaygı hayatı dilediğiniz gibi yaşamanızı engelliyorsa bu konuda tedavi görmek iyi olur. Bilişsel terapide birkaç seansta kaygıdan kurtulursunuz ve kaygınızın üstesinden gelmek için çeşitli teknikler öğrenirsiniz. Aynı bilişsel araçlar depresyonda da işe yarar.

Yine de bilişsel terapinin sorunun tamamını çözdüğü nadir görülür. Fakat kaygıyı ve mutsuzluğun temelini ortadan kaldırabilir. Gerçekten bunu denemeye değer. Bu sayede kendiniz üzerinde başka şekilde çalışabilmek için gerekli enerji serbest kalmış olur.

Yorgunluk ve depresyon

Depresyon, kişinin kendisi ve gelecek olasılıklar hakkında olumsuz düşünmesiyle karakterize edilebilir. İnsan olumsuz düşünmekten yorulur. Yorgun olduğumuzdaysa daha olumsuz düşünürüz. Böylece bir kısır döngünün içine gireriz. Bu döngü iki şekilde kırılabilir.

Daha az yorulmak için bir şeyler yapabilirsiniz. Depresyondaki insanlar bu nedenle yatıp uyumaya meyillidir. Burada, yorgunluğun bazen maskelenmiş mutsuzluk olabileceğini bilmek önem taşımaktadır. Mutsuzluk uyuyarak geçmez. Bu nedenle ağır bir ruh hâli içindeyken yatakta yatmak bazen gerçekten kötü bir fikirdir. Böyle bir durumda uyku yerine başarılı deneyimlere ihtiyacınız vardır. Başarılı deneyimler de genellikle uzun vadedeki bazı hedefler için kısa vadedeki kolaylıkları bir kenara bırakmakla başlar.

Hedeflerinizi düşük tutarsanız yataktan çıkıp posta kutusu-

nu boşaltmak bile sizin için başarılı bir deneyim olabilir. Ne yapmak istediğinizi hissedemeseniz bile, yine de belki sonradan sevebileceğiniz bir şeyler yaparak işe başlayın. Bu bir zamanlar sevdiğinizi hatırladığınız bir şey de olabilir. Belki o aktivite zamanla sizi mutlu eder. Keyifli aktiviteler enerji seviyemizi artırır. Kitabın arkasındaki listeden ilham alın. Ya da Jens'in stratejisini kullanın:

Kendimi gerçekten kötü hissettiğimde yapılması gerekenler listemi buluyorum. Bu listede yapıp üzerini çizince beni çok rahatlatacak olan, uzun zamandır bekleyen bir iş buluyorum. Bu genelde çok da zevkli olmayan bir iş oluyor. Bu yüzden uzun zamandır bekliyor zaten. Onun hoş bir şey olmaması önemli değil. Böyle bir durumda zaten hiç keyfim yokken, keyfimin daha da kaçması mümkün değil. Pis su borusunu temizlemek gibi bir işi bitirdiğimde keyfimin biraz olsun yerine gelmeye başladığını hissediyorum. Belki sadece eksi 8'den eksi 7'ye ama olsun... Bunu yine de hissedebiliyorum ve bu bana umut veriyor.

Jens, 55 yaşında.

Duygular ve düşünceler yakından ilişkilidir; bilişsel temel model

Duygular ve düşünceler karşılıklı etkileşim içindedir. Duygularınızı doğrudan kontrol edemezsiniz. Kötü olduğunu düşündüğünüz bir yeni yıl hediyesi alınca, bundan memnun olmaya karar veremezsiniz. En fazla onu beğenmiş gibi yapabilirsiniz. Aynı şekilde öfkelenmemeyi ya da kıskanmamayı seçemezsiniz, her ne kadar bu duygulardan mahrum olmak sizin için çok daha iyi olsa da.

Duygularınız üzerinde tam kontrolünüz olmasa da onları düşünceleriniz yoluyla etkileyebilirsiniz. Duygularınızı doğrudan kontrol edemezsiniz fakat düşüncelerinizi kontrol ederek ve neye odaklanacağınızı seçerek, kısmen de olsa bunu yapabilirsiniz.

Aynı olay, hakkında ne düşündüğünüze bağlı olarak çeşitli duyguları harekete geçirebilir. Diyelim ki yolda bir iş arkadaşınız ile karşılaştınız ve arkadaşınız size selam vermedi. Bu konuda farklı şekillerde düşünebilirsiniz. "Kesin bana kızgın." diye düşünürseniz belki korkarsınız. "Ne yaptığını sanıyor? Selam vermesi gerekirdi." diye düşünürseniz öfkelenirsiniz. "Herhalde beni görmedi." diye düşünürseniz hissedeceğiniz duygu nötr olacaktır ve "Herhalde gözleri iyi görmüyor -iyi ki benim gözlerim hâlâ iyi görüyor- ben daha gözlük bile kullanmıyorum." diye düşünürseniz, evet o zaman da mutlu olursunuz.

Depresyona eğilimliyseniz aşırı olumsuz düşünmeye meyilli olursunuz. Depresyondaki bir kişi, kendine selam vermeyen bir iş arkadaşıyla karşılaşınca, bu olayın bir dizi olumsuz düşünceyi başlatması riskiyle karşı karşıyadır. Örneğin; "Beni neden sevmiyor ki? Belki de geçen pazartesi biraz geç geldiğim içindir. Geçen sene de bir kez geç gelmiştim. Benden başka herkes her şeyin üstesinden geliyor. Ben farklıyım ve bunu beceremiyorum. Kesin benim tuhaf biri olduğumu fark etti..."

Olumsuz düşünmeye eğilimliyseniz düşüncelerinizi iyi yönde kontrol etmek ve olumsuz düşünce dizilerini fazla ilerlemeden durdurmak için yardım almak size iyi gelecektir.

Önemli olan kendinize hangi soruları sorduğunuzdur. "Haftalık dergi işinde yetenekli değilim, bende ters giden şey ne acaba?" şeklinde bir soru sorarsanız kendi hatanıza odaklanırsınız. Buna karşın, "Ben niye sokaklarda yaşayan evsiz biri olmadım?" diye sorarsanız sahip olduğunuz yeteneklere odaklanırsınız, "Kendimi niye kornişe asmayı düşünmedim?" diye sorarsanız, mutluluğunuza, umudunuza ve değerlerinize odaklanırsınız.

Söz konusu olan, olabildiğince pozitif düşünmeye çalışmak değildir. Çok iyi niyetliyseniz, başınıza bela alabilirsiniz. Ben, ne söylersem söyleyeyim insanların söylediklerimden hoşlandığını düşünürsem, bir eğitim ya da konferans vereceğim zaman belki de hazırlık yapmaya bile ihtiyaç duymam. Tabii ki kimse uzun vadede doğru düzgün hazırlanmamış bir kimseyi dinlemek istemez.

Asıl önemli olan mümkün olduğunca gerçekçi düşünmektir. Bulunduğunuz ortamı çok olumlu olarak algılarsanız gözlüklerinizdeki pembeliği temizlemeniz gerekir. Bu sayede dünyayı olduğu gibi görebilirsiniz. Bu sayede dünyada yolunuzu bulmak da kolaylaşacaktır.

Olumsuz düşünmeye eğilimliyseniz bu sefer gözlüklerinizdeki siyahlığı temizlemeniz gerekir. Bu sayede dünyayı ve kendinizi olumsuz çarpıtmalardan bağımsız olarak görürsünüz. Bunda başarılı olursanız ruh hâliniz daha iyi olacaktır ve enerjiniz yükselecektir.

Çok hassas bir kişiyseniz olumsuz düşünceler biraz da olsa kalabilir. Daha güçlü kişilerin yapabildiği gibi olanları kolayca hafife alabileceğinizi beklemeyin. Tetikte olmak sizin doğanızın bir parçasıdır. Bu aynı zamanda akıllıcadır çünkü siz olumsuz sürprizlerden başkalarına oranla daha çok etkilenirsiniz. Sizin aşırı duyarlı sinir sisteminiz dengesini daha kolay kaybeder.

Bazen kendinizi olabileceklerin en kötüsüne hazırlamak akıllıcadır.

Bazıları size sakin olmanızı ve bu kadar endişelenmemenizi söyleyebilir. Bu daha güçlü kişiliğe sahip olanlarda işe yarar. Hassas bir sinir sistemine sahip olanlar içinse durum başkadır.

Doğuştan kalp yetmezliği olan oğlumuzla düzenli olarak kontrole gidiyoruz. Ben hep kendimi olabilecek en kötü şeye hazırlamaya ve oğlumun belki de ameliyat olabileceğini düşünmeye alışkınım. Bu durumu yıllardır idare edebildim fakat hâlâ endişeliydim ve bana bunu söyleyenler oldu. İyi

niyetli arkadaşlarım olaya daha iyi bir gözle bakmamı ve bu kadar olumsuz düşünmek yerine en iyi olana dair umudumu korumamı önerdi.

Kontrole gittiğimiz bir sefer arkadaşlarımın önerisini uyguladım. Umutluydum! Çocuğumla Rigshospitalet adlı hastanenin kapısından girerken kendi kendime, "Her şey yolunda gidecek." diyordum. Fakat böyle olmadı. En azından umduklarım gerçekleşmedi. Cevap olumsuzdu. Oğlumun ameliyat olması gerekiyordu.

Bir şok yaşadım. Kendimi hem çaresiz, hem de bomboş hissediyordum. Sanki başım ile bedenimin geri kalanının bağlantısı kesilmişti. Sorulması gereken soruları soramadım. Öyle korkmuştum ki o zaman 12 yaşında olan ve kendisi de korkmuş olan oğluma destek olabilecek hâlde değildim. Eve geldiğimde kendimi kaybettim; her şey bir anda karardı ve tekrar kendime gelmem uzun zaman aldı.

Ameliyata kadar iç sesimi dinlemeyi öğrenmiştim. Her şeyi ayrıntılarıyla düşündüm, bütün ameliyat sürecini hayal ettim. Gözümde olabilecek sahneleri canlandırdım ve kendimi seyirci olmanın zor olacağı sahnelere hazırladım. Sonunda oğluma mezara giderken eşlik etsem bile, kendimi olabileceklere elimden geldiğince hazırladım. Ameliyat sırasında ayakta durup oğlumun yanında ona destek olabildim. Solunum makinesinden çıkarılacağı zaman bile, babası buna dayanamadığı için dışarı çıkmak zorunda kalsa da ben orada kaldım. Çünkü buna hazırdım.

Artık kontrole giderken olabilecek en kötü şeye hazırlıklıyım. Ailem bana hâlâ daha iyimser olmam ve önceden kederlenmemem gerektiğini söylüyor. Ama ben biliyorum ki kendi iç sesimi dinlemem gerek. Yaşadığım şoktan sonra, kendimi en kötü olana hazırlamak için harcadığım enerji işe yarıyor. Ve cevabın olumlu olduğu her seferde kendi içimde bayram ediyorum.

Louise, 41 yaşında

Hassas bir sinir sistemine sahipseniz düşünülebilecek en kötü şeye kendinizi hazırlamanız genelde iyi olacaktır. Bu sayede o durumun içindeyken kendinizi fazla kaybetmezsiniz.

Aşırı duyarlı kişilik özelliği dışarıdan bakıldığında kaygı bozukluğuna benzeyebilir

Yabancılarla tanışmaktan kaçınan aşırı duyarlı bir kişiyi düşünelim. Başkaları için bu durum onun başka insanlardan korktuğu izlenimini verebilir. İyi niyetli terapistler onu, mümkünse bir dönem için günde birkaç kez korktuğu şeyi yapmaya teşvik edecektir. Onlar, danışanın sonrasında yabancılarla tanışma konusunda kendisini daha iyi hissedeceğini düşünür. Aşırı duyarlı olmanın nasıl bir şey olduğunu bilmeyen bir terapistle geçirilen bir terapi sürecinde bu kişiye ev ödevi olarak birçok yabancının olduğu yerlere gidip onlarla iletişim kurma konusunda alıştırma yapması önerilir.

Bu danışanın, yabancılardan kaçınmasının esas nedeni başkadır. Bunun nedeni korku değildir. Sadece yabancılarla tanışmak onu fazla yorar ve tüketir. O da kendini bu duruma karşı korumaktadır. Yabancılarla tanışmaya zorlanırsa bitkin hisseder ve aslında çok iyi olan empati ve durumsal farkındalık özelliklerinde azalma olur. Bu durum amaçlananın aksine onun yabancılarla ilgili rahatsızlığını artırır.

Bazı aşırı duyarlı kişiler, onları çoğu başka insan gibi olmaya zorlayan, çok duyarlı olmayan bir terapiste gitmek konusunda kötü deneyimler yaşar. Kısıtlılıklarının üstesinden gelme ve daha çok risk alma, konuşmadan önce düşünmeyi bırakma ve daha anlık davranma gibi konular üzerinde çalışmaya teşvik edilir.

Aşırı duyarlı kişilerle ilgili şöyle bir örnek de verilebilir. Böyle bir kişi öğle arasında kantinde rahatsızlık hissetmektedir. Bir terapist kendisine kaygısı üzerinde çalışması gerektiğini, sık sık korktuğu şeyi yapması gerektiğini söyleyebilir. Bu daha güçlü

kişilikli biri için en doğru tedavi olacaktır. Fakat aşırı duyarlı bir kişi için sorun daha karmaşık olabilir. Belki kantinde çok fazla gürültü ve karmaşa vardır. Bu kişi orada olmaktan bu nedenle hoşlanmıyordur. Belki masadaki konuşmalar çok yüzeyseldir ve bu kişinin ilgisini çekmiyordur. Çoğu kişi konuşmadan hoşlanmıyorsa ve konuşmaya çok fazla katılmazsa kendini suçlar. Buna karşın konuşmadan keyif aldıkları izlenimini vermeye çalışırlarsa olmadıkları biri olmaya çalışırlar ve bu da kaygı yaratır.

Bazı aşırı duyarlı kişiler için öğle yemeklerini yakındaki yeşil bir parkta yemek daha faydalıdır. Çoğu kişi kantine gitmek yerine ofiste kalıp yemeğini orada yemeyi seçer. Bununla ilgili başka sorunlar olabilir fakat birçok kişi için en azından haftanın bazı günlerinde bunu yapmak en iyi çözümdür.

Bu sorunu biliyorsanız ve öğle arasında iş arkadaşlarınızla bir arada olmak zorundaysanız orada olmaktan keyif almaya çalışabilirsiniz. Çok fazla gevezelikten hoşlanmadığınızı kabullenirseniz ve orada oturup sessiz kalabilirseniz, doğru yoldasınız demektir. Genelde kendinizi bir şeyler söylemeye zorluyorsanız bunu yapınca bile rahatlarsınız ve daha çok enerji kazanırsınız.

Aşırı duyarlı bir kişi olarak öncelikle kendinizi olduğunuz hâliyle sevebilmeniz gerekir. Sonra da çevrenizi daha az uyarıcı ve sizin ihtiyaçlarınıza daha uygun bir hâle getirmeniz gerekir. Bu aşamaya gelince sorunların çoğu kendiliğinden çözülmüş olur ve siz daha aktif hâle gelirsiniz. Ayrıca sosyal birliktelikleri daha çok sevmeye başlarsınız ve onlara ayıracak daha çok enerji bulursunuz.

Duyarlı bir sinir sisteminin nedeni başka sorunlar da olabilir

Aşırı duyarlı kişilik özelliğinizi anlama ve kendinizi bununla özdeşleştirmenin bazı avantajları vardır. Fakat dikkat edilmesi gereken hususlar da vardır.

Duyarlı bir sinir sisteminin başka nedenleri de olabilir. Bir

travma yaşadıysanız ve sizde travma sonrası stres bozukluğu[4] geliştiyse aşırı duyarlı karakter özelliğine benzeyen şekilde hassas ve endişeli olursunuz. Bu durumda kendinizi aşırı duyarlı olmakla özdeşleştirirseniz belki de ihtiyacınız olan tedaviyi alamazsınız. Aynı durum diğer psikolojik rahatsızlıklar için de geçerlidir. Hem aşırı duyarlı olmanız hem de psikolojik bir rahatsızlığınızın olması da mümkündür. Aynı zamanda aşırı duyarlı biri olsanız da psikolojik bir rahatsızlığınız varsa bunun için tedavi almayı reddetmemeniz önemlidir.

Kederli bir durumda bu kederi yaşamaktan kaçınmak da bir insanı endişeli ve hassas yapabilir. Bir zamanlar bir danışanım vardı; adına Jens diyelim, karısı evden gittiğinde ciddi bir kaygıya bağlı büyük endişeler yaşıyordu. Hem bilişsel terapiyi hem de ilaç tedavisini denemişti fakat bunların etkisi sınırlı olmuştu. Jens'in, 4 yaşındayken babaannesini kaybettiği ortaya çıktı. Büyükanne ve büyükbabayı kaybetmek çoğumuzun yaşadığı bir deneyimdir. Kendisi de bunun özel bir durum olabileceğini düşünmemiş.

Bu konuda sorular sormaya başladığımda, babaanne ve dedenin aileyle birlikte yaşadığını, annenin dışarıda çalıştığını, çok aktif, yoğun olduğunu ve yakınlık kurmakta zorlandığını öğrendim. Jens'e bakan aslında babaanneydi ve onunla birincil olarak ilgilenen, kendisini bağlı hissettiği kişi oydu. Babaanne öldüğünde aile Jens'i bir şekilde 'korumaya' çalıştı. Jens cenaze törenine katılmadı ve onunla kimse bu konuda konuşmadı.

Jens'ten babaannesine bir ayrılık mektubu yazmasını istediğimde, kederi ortaya çıktı ve keder üzerine uzun süreli bir

---

4 Şiddetli travmanın yol açtığı bir psikolojik rahatsızlık. Bu örneğin bir savaş travması, tecavüz, hırsızlık ya da başka bir kişinin ölümüne tanık olmak olabilir. Travma sonrası stres sendromu olan biri genelde aşırı temkinlidir ve çok hassas bir sinir sistemi vardır. Travma sonrası stres sendromunun belirtilerinden biri, kişinin geriye dönüşler yaşamasıdır (travmatik durum ile ilgili mağdur kişinin bilincinde, kendisi bundan kaçınmaya çalışsa da izinsiz ortaya çıkan anılar). Travma sonrası stres sendromu iyileştirilebilir ve uygun tedaviyi almak önemlidir.

çalışma sonrasında Jens, önceden olmadığı kadar güçlü bir kişi oldu.

Jens aşırı duyarlı bir kişi olduğunu düşünerek buna göre davransaydı önceden yaşanmamış kederin çözümlenmesi için doğru yardımı alamayacaktı.

Aynı zamanda çocukluktaki bir travma üzerinde çalışılıp çözülürse de o kişi daha güçlü olabilir. Aşırı duyarlı kişilere, hayatlarını buna göre düzenlemekle yetinmemeleri önerilir. Sizin de bir terapide büyüyebilecek travmalar konusunda dikkatli olmanız önemlidir.

Şunu hatırlamak önemlidir; durumunuz ya biri ya diğeri şeklinde tanımlanmayabilir. Hem aşırı duyarlı olabilirsiniz hem de psikolojik bir rahatsızlığınız olabilir. Hem hayatınızı aşırı duyarlı kişilere uygun şekilde düzenlemek hem de psikolojik rahatsızlık için tedavi almak sizi mutlu edecektir.

BÖLÜM 9

Gelişme ve Büyüme

Psikoterapide aşırı duyarlı kişiler

Hassas kişiler psikoterapiden çok fayda görebilir. Genelde ev ödevleri konusunda özenli davranırlar ve her bir görüşme üzerinde derin düşünürler. Terapist ile konuştukları hakkında diğer görüşmeye kadar düşünmeyen danışanlar için her terapi seansı arasında kısa aralıklar olması uygundur. Bu sayede süreç işlemeye devam eder. Aşırı duyarlı danışanlarım içinde, seanslarımız arasında konuştuklarımız üzerinde düşünmeyen sadece bu kişiler oldu. Bu nedenle aşırı duyarlı danışanların çok sık gelmeleri gerekmez. Süreci kendi kendilerine devam ettirebilirler.

Aşırı duyarlı kişilerle çalışırken ara sıra yaşadığım bir sorun var. Bazen süreç öyle hızlı ilerliyor ki kişi takip edemiyor ve bunalıyor. Burada benim görevim, her şeyin çok hızlı gitmemesini sağlamak. Bazen sadece danışanın söylediklerini tekrarlamakla yetiniyorum. Benim tekrarımı dinlemek aşırı duyarlı kişide hemen yeni düşünceleri başlatır. Bu sayede bir adım ilerler. Bazen sadece benim nazik ilgime ihtiyaç duyar. Sonra da kendileri çalışmaya devam eder.

Bana bir danışan gelmeden önce, yapacağımız konuşmanın amacıyla ilgili olarak biraz düşünürüm. Danışan aşırı duyarlı bir kişiyse bu hazırlık biraz zor olur. Gelen kişinin bir önceki

konuşmamız üzerinde tekrar tekrar düşünmüş olduğunu, düşündüğüm amaca belki de ulaşılmış olduğunu ve danışanın artık bambaşka bir yerde olduğunu defalarca gördüm.

Aşırı duyarlı bir kişi için psikoterapide esas amaç genelde kişinin özsevgisini artırmaktır çünkü çoğunun kendine güveni azdır. Bunu da kendilerinden yüksek beklentilerle dengelemeye çalışırlar. Bu şekilde kısır bir döngüye girerler. Yüksek beklentiler defalarca yetersiz kalır ve bu da kişilerin kendisi ile ilgili duygularını olumsuz etkiler. Biz genelde davranış kuralları ve özsaygı üzerinde çalışırız.

Özsevgi; kendini desteklemek

Hassas bir ruha sahipseniz bir arada olduğunuz insanların sizin yerinizde olmanın ne demek olduğunu anlamadığı durumlarla karşılaşabilirsiniz. Sizin de başkaları gibi olmayı öğrenmeniz gerektiğini düşünebilirler.

Burada kendi kendinizi desteklemeniz önemlidir. Bu konuda iyiyseniz başka herkes sizin hatalı olduğunuzu düşünse bile, siz böyle durumlarda kendinizi iyi hissedersiniz.

Ailemde herkes büyükannem ile büyükbabamın evlilik yıldönümlerine katılmamamın çok kötü olduğunda hemfikirdi. Fakat ben yapabileceklerimin dönem dönem sınırlı olduğunu ve bunu göz önüne alınca aslında gerçekten çok çaba harcadığımı biliyorum. Bu yüzden kendimle övünüyorum.

Rasmus, 32 yaşında

Bazı insanlar kendi kendilerine konuşmalarında hiç onaylayıcı sayılmaz. Genelde bunun ne kadar kötü olduğunun kendileri de farkında olmaz. Belki kendi içlerinde ne kadar zamandır böyle konuştuklarını bile hatırlamaz ve bunun başka yolunu bilmez.

Bir danışan benimle konuşurken heyecanlandığında kendisine karşı öfkeyle konuştuğunu fark etti. Şöyle diyordu; "Topla kendini!" ya da "Rahat olsana biraz."

Aşağıda konuşmamızdan küçük bir alıntı yer alıyor:

Terapist: Heyecanlı olan kız kardeşin olsaydı, ona da aynı şeyleri mi söyleyecektin?

Danışan: Tabii ki hayır! Bunu yapamam.

T: Ona ne söylerdin?

D (düşünüyor): Herhalde ona, onun rahatlaması için yapabileceğim bir şey olup olmadığını sorardım.

Sonraki ev ödevi de genelde eve gidip hayali heyecanlı kız kardeşe sevgi dolu bir mektup yazmak olur. Kardeşin göreceği bir mektup değil fakat bir sonraki terapi seansına getirilip yüksek sesle okunacak bir mektup.

Kendinizi sırtınızdan bıçakladığınız durumlar olduğunu fark ederseniz, bir sonraki sefer için hazırlıklı olmak iyi olacaktır. Bu durumu şimdiden hayal edin. Diyelim ki bir hata yapınca kendinize karşı aşağılayıcı bir şekilde konuşuyorsunuz. Daha yeni bir hata yapmış olduğunuzu hayal edin. Bu hayal edilen durumda kendinize dışarıdan bakmanız gerekiyor. Kendinize sevgi dolu bir şeyler söylemeyi deneyin. Kendinize, hata yaptığınız anda okumanın iyi olacağı sevgi dolu bir mektup yazın. Mektubu cüzdanınıza ya da çantanıza koyup her zaman yanınızda taşıyın. Her hata yaptığınızda onu çıkarıp okuyun. Aşağıda böyle bir mektuba örnek verilmiştir:

Sevgili Sussie

Hata yapmakta haklısın. Bütün insanlar bazen hata yapar. Bu hatayı birisini rahatsız etmek için yapmadığını biliyorum ve bu hata yüzünden kimsenin seni rahatsız etmeye hakkı yok. Normalde ne kadar özenli olduğunu ve başkalarını memnun etmek için ne kadar çabaladı-

ğını biliyorum. Elinden geleni yaptığından eminim. Bu yeterince iyi Sussie. Bir insandan daha fazlası beklenemez. Omzunu sıvazla ve bir anlığına içine odaklan. Ne kadar değerli olduğunu hisset.

Sevgiler, Sussie

Sussie mektubu bana okuduğunda ağladı. Sanırım kendisine bu şekilde konuşulmasını ne kadar özlediğini fark etti; çocukken alamadığı şeyi kendisine verme yolunda...

Kendinize karşı sevgi dolu sözler söyleme ya da yazma konusunda zorlanıyorsanız kendi yerinizde sevdiğiniz bir insanı hayal edin. Sonrasında onun adını kendi adınızla değiştirebilirsiniz.

Kökleşmiş alışkanlıkları değiştirmek zaman alır. 30 yıldır kendinize karşı kötü sözler söylediyseniz bunu bir günden diğerine bırakamazsınız. Bunu defalarca denemeniz, üzerinde çok çalışmanız ve dayanıklı olmanız gerekir. Fakat sonrasında yeni alışkanlıklar daha güçlenir ve eskileri yavaş yavaş kaybolmaya başlar.

Bu sayede çok fazla enerji kazanabilirsiniz. Kendinize kötü sözler söylemeniz, aynen başkalarının söylemesi gibi sinir sisteminizi yıpratan, sağlıksız bir durumdur. Her fırsatta kendinize karşı onaylayıcı konuşmaya çalışın. Aşağıda kendi kendine karşı işlevsel bir desteğin nasıl olacağına dair bir örnek verilmiştir:

Bir gece kız kardeşim aradı ve bana bağırdı çünkü annemiz için çok az şey yaptığımı düşünüyordu. Önceden olsaydı, çaresizlik içinde bütün gece uykusuz kalırdım. Bu sefer kendime şöyle dedim; "Sevgili Anna, senin elinden gelenin en iyisini yaptığını biliyorum. Sorun yok." Sonra kollarımı boynuma doladım ve uykuya daldım.

Anna, 49 yaşında

Kendinizi desteklemeyi öğrenince, her zaman için elinizin altında olan ve gösterdiğiniz çabayı -bazen çok görünmese deonaylayacak biri var demektir.

Kendine karşı merhametli olmak

Bazı insanlar kendi kendine merhametli olmayı uygun bulmaz. Bir terapi sırasında bir danışanla çocukluğu hakkında konuştuğumuzda şunu sorabilirim; "O zamanki hâline, o küçük çocuğa şimdi baktığında ne hissediyorsun?"

Cevap genelde şöyle olur; "Benim için üzücü bir durumdu." ve hemen sonrasında "İnsan böyle konuşmamalı."

Aslında onun, durumun ne kadar üzücü olduğunu fark etmesine seviniyorum. Özsevginin -psikoterapiye gelenlerin çoğunda bu çok az oluyor- uyanmaya başladığını görüyorum.

İnsan kendisini, üzücü durumdaki biriyle sağlıksız bir şekilde özdeşleştirebilir. Bir kadın düşünün; başkalarıyla beraberken hep aynı şeylerden şikâyet eden, durmadan bunu tekrarlayan bir kadın. Bu kadının sorunu aslında kendisine karşı çok merhametli olması değildir.

Bu kadının muhtemelen özsevgi ile hiçbir bağı yoktur. Bu nedenle bu kadar kötü durumdadır. Onun bu kurban psikolojisinin altında çok büyük bir kederin üzerini örten büyük bir öfke olduğu kesindir. Derinlerdeki o kederi hissetmeye cesaret ettiği ve aslında ne kadar kötü durumda olduğunu görüp kendisine merhamet gösterdiği gün, bu kadının artık aynı hikâyeleri tekrarlamaya ihtiyacı kalmayacaktır.

Bazen danışanlardan kendilerine sarılmalarını ya da samimi bir şekilde kendi omuzlarını sıvazlamalarını isterim. Danışanlar genelde bunu yapmayı pek istemez. Bazıları bunu yaparken ağlamaya başlar çünkü sevgi dolu bir dokunuşu ne kadar özlediklerini fark ederler. Ağlamaları sona erdiğinde kendilerini daha iyi hisseder, yeni ve çok yararlı bir şey öğrenmiş olurlar.

Barışma

İnsanın kendisini, başkalarına zorluk yaratan biri olarak görmesi zor olabilir. Özellikle de kişinin bunu engelleyen davranış kuralları ya da başkalarıyla beraberken ne kadar rahat olunması gerektiğine dair yüksek standartları varsa. Aşırı duyarlı kişiler olarak bazen başkalarının belli konularda kendilerini sınırlamalarını istemek zorunda kalabiliriz.

Üst kattaki komşuma gidip gürültüyü azaltmasını istemekten hiç hoşlanmıyorum. Gülümsemeye ve dostça davranmaya çalışsam da sinirli göründüğümden eminim. Hoşlanmadığım sesleri duyunca içten içe olumsuz bir ruh hâline giriyorum. Neyse ki komşum beni gerçekten nazik bir şekilde karşılıyor.

Helle, 57 yaşında.

İnsanın kendisiyle barışması, aynı zamanda başkalarına zorluk yarattığını kabullenmesi anlamına gelir. İnsanın kendisiyle barışması hayati bir görevdir. Bu sadece aşırı duyarlı kişiler için değil, herkes için geçerlidir.

Gençken hayatımızı nasıl yaşayacağımıza dair birçok hayal kurarız. Fakat sonradan yani büyüdükçe -hayatın ne kadar karmaşık olduğunu ve hayatımız üzerinde ne kadar az etkimiz olduğunu gördükçe- bazı hayallerimizi bir kenara bırakmak zorunda olduğumuzu kabullenmemiz gerekir. Bunların içinde iyi şeyler yapacağımızı hayal etsek de bizi utandıran şeyler de vardır.

Burada kişinin kendisine empati duyması önemlidir. Örneğin; "Daha iyi yapabilmeyi isterdim." ve "Bu kadar oldu ve bu da yeterince iyi." diyebilmek. Yani "Bu yeterince iyi ve kendimi sevmeye devam edebilirim."

Kendi kendine olmanın mutluluğu

Kişinin aşırı duyarlı olduğunun bilincinde olması çok fark yaratır. Farklı olmak artık o kadar korkutucu ve yasaklı bir şey değildir. Aynı ikilemlerin içinde olan başkalarıyla da karşılaşabilirsiniz. Eğitimlerime katılanlar arasında kendileri olma konusunda en cesaretli davrananlar genelde diğerlerine örnek olur. İnsanın kendisi olmaya cesaret etmesi bulaşıcı bir şeydir.

Artık kendime bana doğal gelen tempoda yani yavaş yürüme konusunda izin vermeye başladım. Kendimi hep hızlı yürümeye zorladım. Artık bunu bıraktım. Artık bir yere varmam daha uzun zaman alsa da bu bedenime iyi geliyor.

Lisa, 28 yaşında.

Duyarlı karakter özelliği tedavi edilemez. Diğerlerinden daha fazla mola vermeye, kendimize daha çok özen göstermeye devam edeceğiz. Kendi içimizde ne kadar rahatlarsak dış dünyada o kadar az enerji kullanırız ve o kadar güçleniriz.

Aşırı duyarlı kişiler bazı alanlarda diğerlerine göre daha çok zorlanırlar. Başka alanlardaysa daha yetkin olabilirler. Maymunlar üzerinde yapılan bir çalışmada, diğerlerinden daha fazla tepki veren yavru maymunların (duyarlı maymunlar) huzursuz anneler tarafından büyütüldüğünde daha mutsuz oldukları görüldü. Fakat bu yavrular daha sakin bir annenin yanına konduğunda büyüyünce sürünün liderleri oldu (Suomi, 1987).

Çocukluğunuz ideal bir çocukluk olmayabilir. Ebeveynlerinizle aranızda yeterince güvenli bir bağlantı yaşamadıysanız savaşı sonsuza dek kaybetmiş sayılmazsınız. Eski yaralar iyileştirilebilir ve çocuklukta eksikliğini duyduğunuz sevgiyi kendinize vermeyi öğrenebilirsiniz. Bunu öğrendiğinizde başkalarıyla da sevgi alışverişinde bulunabilecek koşulları sağlamış olursunuz.

BÖLÜM 10

Duyarlılık Konusunda Yapılan Araştırmalar

Duyusal girdilere verilen sert tepkiler

Yeni doğmuş bebekler bile duyusal veri girişlerine farklı tepkiler verir. Onlara pipetle su verirsek ve bu suyun tatlılık derecesini âniden değiştirirsek bebeklerin bazıları sakin bir şekilde emmeye devam ederken bazıları şiddetli tepki verirler. Yapılan bir araştırma, bu değişime en şiddetli tepkiyi veren bebeklerin iki yıl sonra diğerlerinden daha utangaç ve temkinli olduklarını ortaya koydu (LaGasse, 1989).

Amerikalı psikolog ve araştırmacı Jerome Kagan bu araştırmadan "The Long Shadow of Temperament" [Huyların Uzun Gölgesi] adlı kitabında bahsetmektedir. Burada ayrıca huy ve kalıtım hakkındaki kendi araştırmasını da açıklamaktadır. Jerome Kagan dört aylık 500 bebek üzerinde araştırma yaptı ve bebeklerin yaklaşık beşte birinin diğerlerine göre farklı davrandıklarını buldu. Bu bebekleri başlangıçta çekingen olarak adlandırdı çünkü bunlar diğerlerine göre daha dikkatli ve temkinliydi. Sonradan bu tanımlamayı şiddetli tepki veren çocuklar olarak değiştirdi.

Bir çocuğun şiddetli tepki vermesi, Kagan'a göre çocuk duyusal olarak yeni algılara maruz bırakıldığında onlarda daha büyük bir içsel heyecanın kaydedilebileceğidir. Bebekler patlayan bir balona, bilinmeyen bir renk karmaşasına maruz bırakıldı ve anneleri onlara bakıp gülümsedi fakat normalden farklı olarak bir şey söylemedi. Bu deneyimlere maruz bırakılan beş çocuktan dördü sakin ve rahat kaldı; biri ise bağırdı ve el kol hareketleri yaptı.

Jerome Kagan çocukları iki, dört, yedi ve on bir yaşlarına gelince tekrar bir araya getirdi ve her seferinde şiddetli tepki veren çocukların sonradan da duyusal olarak yeni dürtülere maruz kaldıklarında şiddetli tepki vererek diğerlerinden ayrıldığını buldu.

'Şiddetli tepki veren' ifadesi 'dışa dönük tepki veren' ifadesiyle karıştırılmamalıdır. Bu bambaşka bir şeydir. Burada söz konusu olan içsel bir tepki ya da harekettir. Şiddetli tepki veren bebekler etraflarında yeni bir şey olduğunda oldukça fazla bağırır ve el kol hareketleri yapar fakat büyüdüklerinde bu çocuklarda şiddetli bir içsel tepki görüleceği kesin değildir. Yabancı biri geldiğinde muhtemelen bu çocukların anne ya da babalarının arkasına saklandıklarını görürsünüz. Bağıran ve el kol hareketleri yapan bebekler ergenlik döneminde fazla gürültü yapmaz. Aksine daha sakin ve çekingen tipler olur ve yaşam hakkında yaşıtlarına göre daha derin düşünür.

Amerikalı psikolog ve araştırmacı Elaine Aron araştırmalarını daha çok diğer incelemelere dayandırmaktadır. Kagan'ın şiddetli tepki veren çocuklarının aslında aşırı duyarlı çocuklar olduğunu düşünmektedir.

Elaine Aron aşırı duyarlı yetişkinlerin farklı izlenimlere verdikleri tepkileri onları bir beyin tarayıcıdan geçirerek kendisi araştırdı ve araştırma sonuçları 2014 yılında "Brain and Behavior" adındaki uluslararası bilimsel dergide yayınlandı:

Mutlu ya da üzgün insanların resimlerine bakarken 18 kişinin beyni tarandı. Bunlar hem yabancılara ait hem

de o kişilerin eşlerine ait resimlerdi. Aşırı duyarlı kişilerde, ayna-nöron sistemi[5] dahil olmak üzere empati ile ilişkilendirilen beyin bölgelerinin diğer deneklere göre belirgin şekilde daha aktif olduğu görüldü. En büyük aktivite, aşırı duyarlı bir kişi eşinin gülümseyen resmini gördüğünde gerçekleşti. Diğer kişilerin duyguları -hem pozitif hem negatif- aşırı duyarlı kişilerde diğerlerine göre daha fazla etki uyandırır.

Deneklerin sayısı fazla olmasa da sonucun çok belirgin bir şeyi gösterdiğine ikna oldum. Sonuç çok anlamlı ve benim aşırı duyarlı kişilerle yaşadığım deneyimlerle de büyük ölçüde uyumlu. Aşırı duyarlı kişilerin beyinlerindeki tepkilerin eşlerini mutlu gördüklerinde en fazla olmasından dolayı özellikle memnunum. Bu durum aşırı duyarlı kişileri sadece tehlikeler ya da bilinmedik durumlar karşısında şiddetli tepki veren kişiler olarak görme eğilimiyle çelişmektedir. Onlar, bu çalışmanın altını çizdiği gibi pozitif deneyimlere de şiddetli tepki verir.

Yeni bir ifade

Duyarlı kişiler zaman içinde kaygılı, çekingen, nevrotik ya da daha kötüsü; sinirli olarak tanımlanmış olan kişilik tipinin yeni bir ifadesidir. Toplumda dışa dönük ve güçlü kişileri, sessiz, çekingen ve düşünceli tiplere göre -aşırı duyarlı kişiler arasında yaygın olan tipler- daha sağlıklı ve değerli görme eğilimi yaygındır. Bu eğilim psikolojide de görülür. Buna aşağıdaki örneği verebiliriz:

Bugün kişilik psikolojisi alanında kişilik için kullanılan en baskın model beş faktör modelidir. Bu model bir kişinin kişiliğini beş farklı faktöre (nevrotiklik, ekstroversiyon, açıklık, yumuşak başlılık, sorumluluk) göre tanımlar. Ekstroversiyon (dışa

5 Ayna nöron sistemi 90'lı yıllarda bulundu. Bu sistem başka insanların duygularını hissetmemizi ve kendi duygularımızmış gibi yansıtmamızı sağlar.

dönüklük) şu kelimelerle tanımlanır: Sıcaklık, başkalarıyla birlikte olma isteği, baskınlık, aktivite, heyecan arayışı ve pozitif duygular. O hâlde introversiyon (içe dönüklük) nasıl tanımlanır? Basitçe ekstroversiyonun olmadığı hâl! Kişilik tiplerini tanımlamak için bu modeli oluşturanlar dışa dönük ve güçlü kişiler olmalı. Bu model zengin manevi yaşantı ve derin düşünme gibi hem içe dönük hem de aşırı duyarlı kişilerin[6] sahip olduğu tipik özellikleri görmezden gelir.

Çoğu içe dönük ve aşırı duyarlı kişinin kendine güven eksikliği sorunu yaşamasına şaşmamak gerek.

Elaine Aron'a farklı bir yapı sunduğu için teşekkürler.

Her bir kişilik özelliğinin, söz konusu kişinin bulunduğu zamana ve kültüre göre tanımlanması ve farklı insani özelliklerin buna göre değerlendirilmesi çok önemlidir.

Elaine Aron, aşırı duyarlı kişiyi şu özelliklerin karmaşık bir bileşimi olarak tanımlamıştır: Duyusal anlamda narin, vicdanlı, yaratıcı, ilham sahibi, duygusal, empatik, vb. Bu özellikler hayatta zorluklara neden olabilir ve/veya yaratıcılık, empati ve yakınlık için bir kaynak olabilir.

Elaine Aron, aşırı duyarlı kişileri yansıtan bir kişilik tanımı yaratmıştır. Burada kendimizle ilgili farklı bir söylem bulabiliriz; sadece daha korkak ya da tuhaf değil, aynı zamanda mutluluğu daha derinden hisseden ve ayrıca bazı özel yeteneklere sahip kişiler olarak tanımlanırız.

Kalıtım ve çevre

Yeni tip tanımı hiç yoktan ortaya çıkmamıştır. Bunun altında birçok görüşme yatmaktadır ve Elaine Aron'un psikoterapist

---

6 Aşırı duyarlı kişilerin %30'u sosyal olarak dışa dönüktür fakat sosyal olarak dışa dönük olan duyarlı kişiler bile kendilerinde introversiyon özelliklerini görür. Bu konuda 1. Bölüme bakınız. Bu sadece gerçekliğin çok farklı bir şekilde tanımlanabileceğine dair bir örnektir.

olarak yıllarca süren deneyimleri sayesinde tanımlar bu tiplere çok uymaktadır.

Farklı kişilik özellikleri ile doğduğumuza şüphe yoktur. Bu konuda gittikçe daha fazla araştırma yapılmaktadır. Yapılan araştırmalar yardımıyla bu, itiraz edilmesi güç bir gerçeklik olarak kanıtlanmıştır. Burada sadece Minnesota Üniversitesi'nde 1979'dan beri tek yumurta ikizleri üzerinde yapılan araştırmalara dikkat çekmek istiyorum. Bu araştırmalar doğuştan gelen özelliklerin kişilik açısından birçok durumda yetişme tarzından daha önemli olduğunu ortaya koydu.

Amerikalı psikolog ve profesör Stephen J. Suomi yavru maymunların kişilik özellikleri açısından, genelde hiç görmedikleri babalarıyla benzerlikler gösterdiğini ortaya koydu.

Son yirmi otuz yılda kalıtımın düşünülenden daha önemli olduğu ortaya konmuş olsa da bu çevrenin önemli olmadığı anlamına gelmez. Aşırı duyarlılığın bir zayıflık mı yoksa zenginlik mi olacağını belirleyen büyük ölçüde çevredir.

Test sonuçları

Bazı insanların diğerlerine göre daha hassas genlerle doğduğu konusunda şüphe yoktur. Aşırı duyarlılığın uygun koşullar altında bir avantaj olduğuna ya da olabileceğine de şüphe yoktur.

Buna karşın aşırı duyarlı kişilerin tam olarak %15-20 oranında olduğu konusu şüphelidir. Fakat 500 bebeği inceleyen ve yaklaşık beşte birinin diğerlerinden daha şiddetli tepki verdiğini ortaya koyan Jerome Kagan'ın araştırması konusunda nasıl bir yorum yapılmalıdır? Bu araştırma beşte bir oranını vermiyor mu? Ne yazık ki bu o kadar kolay değil çünkü Kagan sadece orta sınıf kadınlarının bebeklerine test uyguladı. Bu kadınların çoğu yüksek eğitimliydi. Ayrıca hamilelik ya da doğum sırasında sorun yaşayan kadınlar ayrıldı. Kagan bir toplumun rasgele bir kesimine test uygulamış olsaydı, şiddetli tepki veren çocukların oranı belki de farklı olacaktı.

Elaine Aron'ın %15-20 oranını belirlerken kullandığı yöntemlerden biri, binlerce Kuzey Amerikalıya bir anket uygulamaktı. Fakat Aron'un görüşmelerinin tamamen kendi kendine raporlamaya dayanmış olması bir sorun oluşturmaktadır. Yani insanların kendileri hakkında söylediklerine. Soru sorulan kişilerin davranışları ve benzeri konularda objektif ölçümler yoktur. Bu kişilerin vicdanlı ve empatik olup olmadıkları ailelerine de sorulmamıştır. Bundan çarpık bir sonuç çıkabilir. Bazı kişiler olumlu özellikler olarak algıladıkları her özelliğe çabucak ve kocaman bir çarpı atar. Diğerleriyse kendileri hakkında olumlu düşünme konusunda daha mütevazi davranır ve bundan korkar. Kendilerine, "Ben şimdi vicdanlı mı davrandım?" diye sorabilir ve aşırı uyarıldıkları durumları ve o durumdan bir an önce kurtulabilmek için başkalarının ihtiyaçlarını düşünmedikleri zamanları hatırlar.

Elaine Aron uyguladığı testi Kuzey Amerikalılarla yaptıkları görüşmelere dayanarak geliştirmiştir. Bu test Danimarkalılar üzerinde Kuzey Amerikalılardan farklı çalışır.

Özellikle Danimarkalı kadınların aşırı duyarlı olma konusunda çok olumlu düşündüğünü ve bu kadınların beşte birden fazlasının Elaine Aron'un kriterlerinden[7] 12 ya da daha fazlasına evet cevabı verdiğini tahmin ediyorum, bu sorulardan bazıları belirsiz olup cevabı kişinin okurken hangi bakış açısıyla baktığına bağlıdır.

Bu alandaki araştırmaları çıkış noktası alarak, aynı zamanda psikoterapist olarak aşırı duyarlı kişilerle yaşadığım deneyimlere dayanarak kendi testimi oluşturdum. Bu test 2010 yılında yayınlandığından beri İskandinavya'da birçok aşırı duyarlı kişi

---

7 Elaine Aron birçok versiyonu bulunan bir anket formu hazırlamıştır. En bilineni "Særligt sensitive mennesker" [Aşırı duyarlı kişiler] adlı kitabında yer alan kendi kendine uygulanan testtir. Bu testte 23 soru bulunur, aşırı duyarlı olabilmek için bunlardan 12 ya da daha fazlasına evet cevabı vermek gerekir. Bu test internette birçok yerde bulunabilir.

tarafından kullanıldı. Fakat bu test de -Elaine Aron'unki gibi- sadece teste katılanların ifadeleri üzerine kurulmuştur.

Sadece kendi kendine raporlamaya dayanmayan testler de yapılacaktır. Bu durumda aşırı duyarlı kişilerin oranının %15-20'den daha az ya da fazla olduğu ortaya çıkabilir. Diğer yandan bu rakamın tamamen yanlış olduğunu düşünmüyorum. İsviçreli psikiyatrist ve analitik psikolojinin kurucusu C. G. Jung, her 4 kişiden birinin içe dönük olduğunu ve belli alanlarda içe dönüklük ile aşırı duyarlılığın aynı şey olduğunu belirtti. Aşırı duyarlı kişilerin azınlıkta olduğuna şüphe yoktur. Yoksa farklı olmakla ilgili bu kadar çok deneyim yaşamazdık.

Ben küçük araştırmamda Aron'un 23 sorusu ile 2 hafta boyunca gelen toplam 24 danışanımı test ettim. O zaman henüz aşırı duyarlı kişilere yönelik terapist olarak tanınmamıştım. Araştırma sonucunda danışanlarımın yarısının aşırı duyarlı olduğu ortaya çıktı. Psikoterapide aşırı duyarlı olanların oranının toplumdaki genel orandan fazla olması mantıklıdır. Bunun iç nedeni şunlar olabilir:

- Duyarlı kişiler hassas sinir sistemleri nedeniyle daha kolay sorun yaşar.
- Duyarlı kişiler, güçlü olmanın ve sınırsız bir şekilde dışa dönük olmanın kabul gördüğü bir kültürde baskı altındadır.
- Aşırı duyarlı kişiler bir konuda zorlandıklarında sorunları çok fazla örtbas etmez. Bunun nedeni hem ağrı eşiklerinin başkalarına göre düşük olması hem de genelde derinlemesine düşünmeleri ve kendileri hakkında da derin düşünmeyi sevmeleridir.

EK BÖLÜM

Duyarlı Kişilere Bir Hediye

Birçok kişi bu karakter özelliğini duyup sadece başını sallar ve belki de onu kabullendiğinde ağlar. Bazen bu uzun zaman alır. Çoğu kişi çok yorgun oldukları bir dönem geçirdiklerini söyler. Bence hayatları boyunca hatalı olduklarını düşünmelerinin zorluğunu fark etmek onlara enerji verir. Onlar, hayata karşı artık daha dik durur ve kendileri olma konusunda daha cesaretli olur.

Aşırı duyarlı olduğumun bilincine vardıktan sonra öğle aralarında yavaş yavaş bir şeyler söylemeye başladım. Artık iş arkadaşlarımın olduğu gruba daha çok dahilim.

Maja, 38 yaşında

Eğitimlerime katılanlara hassas kişilere ne kazandıklarını sorduğumda genelde aynı cevabı veriyorlar. Kendilerini daha az hatalı hissediyorlar. Çoğu, hayatlarının büyük bölümünde farklı hissedip kendilerinde bir sorun olduğunu düşünmüşlerdi.

İntiharın eşiğindeydim. Hiçbir şeyde iyi olmadığımı, hiçbir ortama uygun olmadığımı düşünüyordum. Aşırı

duyarlı karakter özelliğini duyduğumda ve bunun bende de olduğunu fark ettiğimde, birden kendimi daha iyi bir şekilde değerlendirebileceğimi anladım. O zaman her şey değişmeye başladı.

Dorthe, 52 yaşında

Duyarlı karakter özelliği konusunda farkındalık sahibi olmak, bizim normallik kavramımızı genişletir. Bu artık sadece güçlü, dışa dönük, enerjik, baskı altında iyi işlev gören ve büyük ofislerde aynı anda birçok işin üstesinden gelen ideal bir tip değildir.

Aslında aynı tür içinde iki farklı tip var. Bunların her ikisi de kendi içinde idealdir. Bu sayede yarışa uyum sağlamakta zorlanan bizler kendimizi diğer tiple özdeşleştirebiliriz. Bu ikinci tipin sadece narin değil, aynı zamanda dünyanın ihtiyacı olan yeteneklere sahip bir tip olduğunu gösterir. Bazı şeyleri yapmakta zorlanan kişiler sadece biz değiliz, bizim de türümüzün onsuz yaşayamayacağı zenginliklerimiz var.

Bu şekilde düşününce hassas bir sinir sistemine sahip olmak birdenbire daha kabul edilebilir hâle gelir. Artık korku filmi seyretmek için sinemaya gitmeye 'hayır' demek uygundur. Ayrıca tüm gün süren gezilere hayır demek ve duyusal olarak aşırı uyarıldığımdan partilerden erken ayrılmak da uygundur.

Hayatımın neden böyle olduğunu ve neden böyle bir düşünce yapısına sahip olduğumu artık anlayabiliyorum. 'Sadece' hassas olduğumu bilmek - zayıf ya da delirmeye yakın değil - büyük bir hafifleme ve rahatlama sağladı. Bazı şeylerin yerine oturması bana büyük bir özgürlük verdi. Artık birçok şeye 'hayır' demek zorunda kaldığım için vicdan azabı çekmeden hayatımı sürdürebilirim.

Lise, 30 yaşında

Aşırı duyarlı kişiler hep gizli olarak yaptıkları ve bunun için bir sürü mazeret bulmak zorunda kaldıkları şeyleri artık açıkça ifade edebilirler. Bu birçok kişiye büyük bir hafifleme hissi verir. Sadece aşırı duyarlı kişilerin değil, hassas kişilerin de hassas olmasına izin vardır. Hassasiyet yanlış bir şey değildir, aksine kişiliği zenginleştiren bir şeydir.

Aşırı duyarlı kişiler hakkında bir şeyler okuyup neden başkalarının yapabildikleri ve benden de yapmamı bekledikleri şeylere bazen 'hayır' demek zorunda kaldığımı anladım. Kendi köşeme çekilince bir sürü mazeret bulmayı bıraktım. Artık olanı olduğu gibi söylüyorum. Duyusal olarak aşırı uyarıldığımdan ve bir molaya ihtiyacım olduğundan bahsediyorum.

Susanne, 35 yaşında

Fikir Listesi

Duyarlı ve hassas kişilere mutluluk ve esenlik veren uğraşılar, ilham veren aktiviteler:

- Kitap okumak
- Radyo dinlemek
- Tiyatroya gitmek
- Konsere gitmek
- Konferansa gitmek
- Bilgece sözler okumak ve bunlar üzerinde düşünmek.

Dışa dönük olmak için enerji gerektiren aktiviteler:

- Başka bir kişiyle kaliteli iletişim kurmanın keyfini çıkarmak. Örneğin; birbirinize masaj yapabilirsiniz, içsel deneyimlerinizi paylaşabilirsiniz ya da sessiz bir yakınlığın keyfini çıkarabilirsiniz.
- Bir çocuk ile vakit geçirmek.

Duyusal olarak aşırı uyarıldığınızda önerilebilen aktiviteler:

Bedeninize iyi gelen bir şeyler yapmak

- Yoga, pilates ya da jimnastik yapmak.
- Haftada bir akşam dışarı çıkmaya hâliniz yoksa, bir eğitmenden egzersizleri öğrendikten sonra egzersiz programları olan dvd'leri satın alabilirsiniz ya da kütüphaneden ödünç alabilirsiniz ve egzersizleri evde kendiniz yapabilirsiniz. Köşeye çekilme ihtiyacı duyduğunuzda telefonunuzu kapayıp dvd'yi koyabilirsiniz ve programı uygulayabilirsiniz.
- Koşuya çıkmak, güç artırıcı antrenman yapmak, bisiklete binmek, suda jimnastik yapmak ya da başka bir spor türünü yapmak.
- Dans etmek: Bazı aşırı duyarlı kişiler evlerinde müzik açıp bedenlerinin içlerinden geldiği gibi hareket etmesine izin vererek de mutlu olur. Bu aynı zamanda iyi bir spordur.
- Sıcak bir duş almak ya da ayak banyosu yapmak.
- Kendinize yüz masajı, el masajı, ayak masajı, vücut masajı yapmak. Aynı zamanda mum yakıp müzik dinlemek, yazın bu dışarıda da yapılabilir.

Doğada vakit geçirmek

- Bahçenize ya da pencerenizin önüne bir şeyler ekmek ve

bitkilerin büyümesini izleyip bunun keyfini çıkarmak.

- Bitkilerinizle ilgilenmek.

- Bir bahçede çalışmak.

- Yürüyüş yapmak.

- Uyku tulumunuzu ve matınızı alıp doğada kuş seslerinin, akan suyun ya da dalga seslerinin olduğu bir yerde kalmak. Oturup meditasyon yapmak ya da uzanmak ve şekerleme yapmak. (En fazla yarım saatliğine, yoksa kendinize gelmeniz zor olur.)

- Güzel doğada yemek yemek. Aşırı duyarlı kişiler yazın bir restoranda oturmak yerine yiyeceklerini paket yaptırıp doğada olmaktan daha mutlu olur. Bu, kapalı bir ortamda çok sayıda yabancının arasında oturmaktan daha az uyarıcı bir durumdur.

- Kışları da uyku tulumu, mat ve termosta sıcak bir içecekle doğada vakit geçirilebilir.

- Bir hamakta uzanmak ve gökyüzünü ya da bir ağacın tepesini seyretmek.

- Kano kullanmak.

- Şemsiye alıp yağmurda gezintiye çıkmak ve şemsiyenin üzerine düşen yağmur damlalarının sesinin, doğadaki yağmur kokusunun keyfini çıkarmak.

Kendinizi ifade etmek

- Yapabilirseniz müzik aleti çalmak ya da şarkı söylemek.

- Kitap, şiir, mektup yazmak ya da günlük tutmak.

Yaratıcı olmak

- Çiçek düzenlemek.

- Seramik yapmak.

- Resim yapmak.

- Heykel yapmak.

Duyularınızı hoşnut etmek

- Güzel kokulu çiçekler almak, zevkinize göre seçtiğiniz yağlardan faydalanmak için aromaterapi lambası kullanmak.
- Lezzetli yemekler yapıp yemek.
- Sanat eserlerini seyretmek.
- Müzik dinlemek.
- Etrafı toplamak ve temizlik yapmak, temiz bir masa örtüsü yayıp keyfini çıkarmak.
- Sıcak toprakta ya da kumda çıplak ayakla yürümek.
- Güneşin bedeninizi ısıtmasına izin vermek.

Ruhunuza huzur verin

- Meditasyon yapmak.
- Farkındalık tekniklerini uygulamak ya da yoga yapmak.
- Gevşeme egzersizleri yapmak.
- Hayal alemine dalmak.
- Düşüncelerin ve fantezilerin uçuşmasına izin vermek.
- Güzel manzaralı bir yer bulmak. Oturup orayı izlemek.
- Oturup ateşe bakmak. Mümkünse bir şöminenin ya da ateşin önünde. Örneğin; mırıldanan bir kedi ile birlikte oturmak.

Hayvanlarla birlikte olmanın tadını çıkarmak

- Bir kedi ile oynamak.
- Bir hayvanı okşamak.
- Bir akvaryumu seyretmek.
- Ata binmek.

- Kuş beslemek.
- Köpek gezdirmek.

Ne Kadar Duyarlısınız? Kendinizi Test Edin

Beş farklı cevap olanağınız bulunmaktadır.
Her bir ifadeyi numaralandırmanız gerekmektedir.

0 = Bana uymuyor.
1 = Bana az uyuyor.
2 = Bana aşağı yukarı uyuyor.
3 = Bana neredeyse tamamen uyuyor.
4 = Bana tamamen uyuyor.

1. Güzel bir müzik duyduğumda heyecanlanırım.
2. Nelerin ters gidebileceğini öngörmeye çalışmak ve kendi adıma önlem almak için başkalarından daha fazla enerji harcıyorum.
3. Yeni olanakları görme konusunda iyiyim.
4. Kolayca ilham alırım ve birçok iyi fikir bulurum.
5. Gök ile yer arasında bizim duymadığımız ve görmediğimiz başka şeyler olduğunu biliyorum.
6. Ağrı eşiğim düşüktür.
7. Sık sık başkalarına kolay gelen şeylerin bana ağır geldiğini görüyorum.
8. Her gün yalnız vakit geçirmeye ihtiyacım var.
9. Başkalarıyla birlikte, hiç kendi başıma kalmadan 2-3 saat zaman geçirmem gerektiğinde genelde bitkin düşüyorum.
10. Bir tartışma çıkmak üzereyken gizlenmek istiyorum.

11. Bana yönelik olmayan bir öfke bile beni zorluyor.
12. Başka insanların acısı içime işler.
13. Rahatsızlık verici sürprizlerden ve hatalardan kaçınmak için elimden geleni yaparım.
14. Yaratıcıyım.
15. Sanat eserleri genelde bana zevk verir.
16. Bir anda birden fazla şeye dikkatimi vermem gerektiğinde diğer kişilerden daha düşük bir dikkat eşiğine sahip olduğumu biliyorum. Örneğin; internette arama yaparken aynı zamanda bir konuşmayı takip etmek benim için zor.
17. Alışveriş merkezi, spor karşılaşmaları ve benzeri gibi fazla uyarıcı ortamlardan hoşlanmıyorum.
18. Televizyonda şiddet dolu sahneler gördüğümde bu beni birkaç gün etkileyebilir.
19. Olanlar üzerinde başkalarından daha fazla düşünürüm.
20. Hayvanların ve bitkilerin nasıl olduğunu sezme konusunda iyiyimdir.
21. Doğaya bakarken kendimi çok mutlu hissederim.
22. Diğer insanlar üzerinde küçük antenlerim var ve onların nasıl olduklarını hissederim.
23. Vicdan azabı çekmeye yatkınım.
24. Yaptığım işi izleyenler olursa strese girerim.
25. Gerçek olanı genelde anlarım ve başkalarının oyunlarını görebilirim.
26. Kolay korkarım.
27. İlişkilerimde genelde yakınlık ve derinlik vardır.
28. Başka insanların çoğunu rahatsız etmiyor görünen seslerden çok rahatsız olabilirim.
29. Sezgilerim iyidir.
30. Yalnız kalmanın keyfini çıkarabilirim.

31. Çoğunlukla temkinli hareket ederim. Nadiren hızlı ve doğal davranırım.
32. Yüksek ses, keskin koku ya da parlak ışık beni çok rahatsız edebilir.
33. Başkalarına göre daha çok huzur ve sessizlik içinde kalma ihtiyacı duyarım.
34. Aç olduğumda ya da üşüdüğümde kendimi bundan soyutlamakta zorlanırım.
35. Kolay ağlarım.
36. Kendimi yeni deneyimlere atmaktan hoşlanırım.
37. Hızlı ve uyanık davranarak istediğimi yaptırdığımda kendimle gurur duyarım.
38. Sosyal birliktelikler beni yormaz. Ortam iyiyse sabahtan akşama kadar, bir köşeye çekilme ve yalnız başıma dinlenme ihtiyacı hissetmeden bunun keyfini çıkarabilirim.
39. Hayatta kalma mücadelesi verilen aktiviteler tam benliktir.
40. Baskı altında çalışmayı severim.
41. Kendini kötü hisseden insanların çoğunun buna kendilerinin neden olduğunu düşünürüm.
42. Etrafımda her ne olursa olsun genelde enerjik ve keyifliyimdir.
43. Genelde bir partiden son ayrılanlardan biriyimdir.
44. Olanları olduğu gibi kabul ederim ve nadiren endişelenirim.
45. Bir hafta sonunu yazlık bir evde arkadaşlarımla birlikte, kendi köşeme çekilme ve yalnız başıma dinlenme ihtiyacı hissetmeden rahatlıkla geçirebilirim.
46. Arkadaşlarımın ve tanıdıklarımın beni sürpriz ziyaretleriyle şaşırtmasından hoşlanırım.
47. Çok az uykuyla idare edebilirim.
48. Havai fişek atmaktan hoşlanırım.

Toplam 1-35 arasındaki ifadeler 1. grubu oluşturur. 1. gruptaki bütün sayıları toplayın. Örneğin; bütün ifadelere 1 cevabını vermişseniz, toplam 35 puan elde edeceksiniz.

36-48 arasındaki ifadeler 2. grubu oluşturur. 2. gruptaki bütün sayıları toplayın. Örneğin; bütün ifadelere 2 cevabını vermişseniz, buradaki toplam puanınız 26 olacaktır.

Sonra, ikinci gruptaki toplamı birinci gruptaki toplamdan çıkarın. İşte, bu sizin aşırı duyarlılığınızı gösteren sayıdır.

Çıkan sayı eksi 52 ile artı 140 arasında olacaktır. Sayı ne kadar yüksekse o kadar duyarlısınız demektir.

Sayınız 60 puan ve üstündeyse bu, sizin muhtemelen aşırı duyarlı bir kişi olduğunuzu gösterir.

Testler konusunda her zaman dikkatli davranmak gerekir. Bir kişi hakkında bir teste dayanarak bir şeyler söylemek gerektiğinde, bu hiçbir zaman için yeterli olmaz. Buraya dahil olmayan başka boyutlar vardır. Ayrıca test sonucu testi yaptığınız gündeki ruh hâlinize göre değişir. Testin, duyarlılığınıza dair bir fikir vermesine izin verin ve ona daha fazla anlam yüklemeyin.

Danca Kaynakça

Aron, Elaine: *Særligt sensitive mennesker. Borgen, 2008*

Aron, Elaine: *Særligt sensitive børn. Borgen, 2010*

Aron, Elaine: *Særligt sensitive og kærligheden. Borgen, 2015*

Buber, Martin: *Jeg og du.* Reitzel, 1992

Cain, Susan: *Ro - styrken ved at være introvert i en højtråbende verden.* Don Max, 2013

Delskov, Athina og Sonne, Lene: *Sensitive børn.* Aronsen, 2014

Falk, Bent: *At være der, hvor du er.* Nyt Nordisk Forlag Arnold Busk, 1996

Falk, Bent: *Kærlighedens pris I & II.* Anis, 2005

Falk, Bent: *I virkeligheden.* Anis, 2006

Grønkjær, Preben: *Forståelse fremmer samtalen.* Gyldendal, 2004

Hart, Susan: *Den følsomme hjerne.* Reitzel, 2009

Hougaard, Esben: *Kognitiv behandling af panikangst og socialfobi.* Dansk Psykologisk Forlag, 2006

Jung, C.G.: *Psykologiske typer.* Gyldendal, 2001

Karterud, Sigmund; Wilberg, Theresa & Urnes, Øyvind: *Personlighedspsykiatri.* Akademisk forlag, 1013

Laney, Marti Olsen: *Fordelen ved at være indadvendt.* Borgen, 2004

Møberg, Susanne: *Mindfulness for særligt sensitive mennesker.* Møberg, 2010

Rosenberg, Marshall B.: *Ikkevoldelig kommunikation*, Giraf-sprog. Borgen, 2005

Sand, Ilse: *Værktøj til hjælpsomme sjæle - især for særligt sensitive, som hjælper professionelt eller privat.* Ammentorp, 2014

Sand, Ilse: *Kom nærmere - om kærlighed og selvbeskyttelse. Ammentorp, 2013*

Sand, Ilse: *Find nye veje i følelsernes labyrint. Ammentorp, 2011*

Toustrup, Jørn: *Autentisk nærvær i psykoterapi og i livet.* Dansk Psykologisk Forlag, 2006

Yalom, Irvin D.: *Eksistentiel psykoterapi.* Reitzel, 2000

Zeff, Ted: *Særligt sensitives guide.* Borgen, 2009

İngilizce ve Almanca Kaynakça

Aron, Elaine: *The Highly Sensitive Persons Workbook. 2001, Broadway Books*

Boyce, W.T., Chesny,M., Alkon,A, Tschann, J.M., Adams,S., Chestermann, B.; Cohen,F., Kaiser,P.; Folkmann, S., and Wara, D. (1995). *Psychobiologic reactivity to stress and childhood respiratory illness: Results of two prospective studies.* Psychosomatic Medicine, 57

Jaeger, Barrie: *Making Work Work for the highly sensitive person. McGraw-Hill books 2004*

Jung, C.G.: *Vesuch Einer Darstellung Der Psychoanalytischen Theorie. 1955 by Rascher & Cie. AG., Zürich*

Kagan, Jerome & Snidman, Nancy: *The Long Shadow of Temperament.* Belknap Press of Harvard University Press, 2004

Kochanska, G, & Thompson, R.A. (1998). *The emergence and development of conscience in toodlerhood and early Childhood.* In J. E. Grusec & L. Kuczynski (Eds.). Handbook and parenting and the transmission of values. New York: Wiley

LaGasse, L., C. Gruber, and L. P. Lipsitt. 1989. *The Infantile expression of avidity in relation to later assessments.* University of Chicago Press.

Suomi, S. J. (1987). *Genetic and maternal contributions to individual differences in rhesus monkey biobehavioral development.* In N.A. Krasnegor, E.M.

Blass. M A. Hofer, & W.P. Smotherman (Eds, perinatal development: A Psychobiological perspektive. New York Akademic Press.

Teşekkür

Psikoterapist MPF teolog Bent Falk, onu yıllardır farklı şartlarda dinlemekten memnun oldum ve onun farkındalığı içinde kendimde varlığından haberdar olmadığım yanlarımı keşfettim. 4. Bölümde özellikle psikolog Niels Hoffmeyer'den ve Institute for Gestaltanalyse'den (Gestalt Analizi Enstitüsü) esinlendim, yıllardır çeşitli iletişim şekilleri konusunda alıştırmalar yaptım. 8. Bölümde özellikle bana psikolojik araştırmaları takip etmenin önemini öğretmiş olan ve bilişsel terapideki potansiyeli gösteren psikolog Peter Storgård'dan esinlendim.

Papaz olarak ya da terapi pratiğimde konuştuğum hassas ruhlu kişilere ve konferanslarıma gelmiş ya da eğitimlerime katılmış olan sizlere teşekkür borçluyum. Kitaba hikâyelerini dahil etmeme izin vermiş olan herkese de teşekkür ederim.

Aynı yazarın diğer kitapları:

Værktøj til hjæpsomme sjæle [Yardımcı ruhlu kişiler için araçlar]

- Özellikle profesyonel ve özel olarak yardımcı olan aşırı duyarlı kişiler için

Yardımcı görüşmelerde basit psikoterapötik araçların nasıl kullanılacağına ve yardımcı olarak kendinize nasıl dikkat edeceğinize dair.

2014

Kom nærmere [Yakına gel]

- Sevgi ve kendini koruma üzerine

Bilinçsiz kendini koruma stratejileri canlı sevgi ilişkilerinin önünde nasıl engel olabilir ve stratejiler farkındalıkla nasıl yönetilebilir.

2013

Find nye veje i følelsernes labyrint [Duyguların labirentinde yeni yollar bulun]

Duyguların ne anlama geldiğine ve nasıl karşılanacağına dair.

2011

Duyarlı kişiler için eğitimler ve konferanslar

Ayrıntılı bilgi için: www.ilsesand.dk