Neden Bunu Bana Daha Önce Kimse Söylemedi?

Hayatın İnişleri ve Çıkışları İçin Günlük Pratikler

DR. JULIE SMITH

Bu kitaptaki araçların çoğu terapide öğretilir, ama bunlar terapi becerileri değil, hayat becerileridir. Her birimizin zor zamanlarımızda yolumuzu bulmamıza ve gelişmemize yardım edecektir. DR. JULIE SMITH bir sosyal medya süperstarı ve deneyimli bir klinik psikologdur. Danışanlarının hayatlarını değiştirdiğine tanık olduğu fikirleri, içgörüleri ve teknikleri her okurunun da aynısını yapabilmesi için bizlerle paylaşır. Bu pratik kitapta Dr. Julie bize şunları gösterir:

Bu kitap sizin zihin sağlığı alet çantanız olacaktır, içinde farklı mücadeleler için farklı aletler bulacaksınız. Karşınıza çıkan her neyse -stres, kaygı, keyifsizlik, güven eksikliği, kendini eleştirme ya da keder - duygularınızı işlemek için fikirler bulacaksınız, başa çıkmanıza yardım edecek yeni perspektifler ve stratejiler kazanacaksınız.

Küçük lokmalar halindeki bilgiler ihtiyacınız olduğu anda aradığınız tavsiyeyi bulmayı kolaylaştıracaktır. Basit diyagramlar beyninizin neden bu şekilde çalıştığını gösterir; görselleştirme, nefes teknikleri ve günlük pratik uygulamalar içerir.

Neden Bunu Bana Daha Önce Kimse Söylemedi'de, hayat karşınıza ne çıkartırsa çıkarsın, kendinizi daha sakin, güçlü ve dayanıklı hissetmek için ihtiyacınız olan her şeyi bulacaksınız.

Neden Bunu Bana Daha Önce Kimse Söylemedi?

DR. JULIE SMITH

Telif Hakkı © 2022 Dr. Julie SMITH
© 2022 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye'de BUTİK YAYINCILIK'a aittir. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Hakları Anatolialit Ajans aracılığıyla alınmıştır

Eserin Orijinal İsmi
"Why Has Nobody Told Me This Before?"
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Yayıncı Sertifika No: 45507

Editör: Birol Gündoğdu
İngilizce aslından Türkçe'ye Çeviren: Pınar Savaş
Düzelti: Fulya Tükel

Dizgi, Mizanpaj:
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10
www.mineraltasarim.com

ER_BU_0044 - 17052022

Baskı, Cilt: Ezgi Matbaacılık San. Tic. Ltd. Şti.
Çobançeşme Mah. Sanayi Cad. Altay Sok. No:10
Yenibosna - Bahçelievler / İstanbul
Tel: (0212) 652 62 62
Sertifika No: 45029

butik
BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Mithatpaşa Mah. Abdülhamithan Cad. No: 37
Kemerburgaz-Eyüpsultan-İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Matthew için...

Eğer benimki mürekkepse seninki de kâğıt. Tüm maceralarımız gibi buraya da birlikte geldik.

İçindekiler

Giriş

1: Karanlık Yerlerde

1: Keyifsizliği anlamak 7
2: Dikkat edilmesi gereken ruh halleri tuzakları 18
3: Yardımcı olan şeyler 31
4: Kötü günleri nasıl daha iyi günlere dönüştürebiliriz? 41
5: Temel öğeleri nasıl doğru yerlerine koyarız? 49

2: Motivasyon Üzerine

6: Motivasyonu anlamak 61
7: Bu motivasyon duygusunu nasıl beslemek gerekir? 65
8: Kendinizi canınızın yapmak istemediği bir şeyi yapmaya nasıl ikna edebilirsiniz? 74
9: Büyük hayat değişiklikleri. Nereden başlamalıyım? 86

3: Duygusal Istırap Hakkında

10: Her şeyin çekip gitmesini sağlamak 91
11: Duygularla ne yapmalı? 97
12: Sözcüklerinizin gücünü nasıl dizginleyeceksiniz? 106
12: Birine nasıl destek oluruz? 111

4: Yas Hakkında

14: Yası anlamak 117
15: Yasın aşamaları 121
16: Yas tutmanın görevleri 126
17: Güç destekleri 134

5: Kendinden Kuşku Duymak Hakkında

18: Eleştiri ve onaylanmamakla başa çıkmak 139
19: Güven inşa etmenin anahtarı 150
20: Siz hatalarınız değilsiniz 160
21: Yeterli olmak 166

6: Korku Hakkında

22: Kaygıyı yok edin! 175
23: Yaptığımız ve kaygımızı artıran şeyler 180
24: Kaygıyı hemen şimdi nasıl yatıştırırız? 184
25: Kaygılı düşüncelerle ne yapmalı? 188
26: Kaçınılmaz olanın korkusu 204

7: Stres Hakkında

27: Stres kaygıdan farklı mıdır? 213
28: Stresi azaltmak neden tek yanıt değildir? 218
29: İyi stres ne zaman kötüleşir? 222
30: Stresin işinize yaramasını sağlamak 229
31: Önemliyse uğraşmak 241

8: Anlamlı Bir Hayat Hakkında

32: "Sadece mutlu olmak istiyorum"daki sorun 253
33: Neyin önemli olduğunu anlamak 259
34: Anlamlı bir hayat nasıl yaratılır? 267
35: İlişkiler 270
36: Ne zaman yardım istemeli? 288

Referanslar 291
Diyagramlar 304
Kaynaklar 305
Destek veren organizasyonlar 306
Teşekkürler 307
Yedek araçlar 309

Giriş

Terapi odamda genç bir kadının karşısında oturuyorum. Benimle konuşurken koltuğunda rahatça oturuyor, kolları açık ve gevşekçe hareket ediyorlar. İlk seansındaki gerilim ve sinirden eser yok. On kadar görüşme yaptık. Gözlerime bakıyor ve bana, "Biliyor musun? Zor olacağını biliyorum, ama yapabilirim," diyor.

Gözlerim batıyor ve yutkunuyorum. Yüzümün her kası gülümsüyor. O değişimi fark etti ve şimdi ben de fark ettim. Bir süre önce bu odaya geldi, dünyadan ve karşılaşması gereken her şeyden korkuyordu. Kendisinden o kadar kuşkulanıyordu ki her yeni zorluk ve mücadele onu korkutuyordu. O gün terapiden başı biraz daha yukarıda çıktı. Benim yüzümden değil; kimseyi iyileştirme ya da hayatını değiştirme gibi şifalı bir gücüm yok. Çocukluğunu deşen ve yıllar süren bir terapiye gerek görmemişti. Bu durumda ve bir sürü başkasında benim rolümün büyük bölümü eğitimciliktir. Ona bilimin söylediklerini ve başkaları için işe yaramış olan şeyleri aktardım. Bir kez anlayıp da kavramları kullanmaya başladıktan sonra bir dönüşüm de başladı. Gelecek için umut hissetti. Kendi gücüne güvenmeye başladı. Sağlıklı ve yeni yollardan zor durumlarla başa çıkmaya başladı. Bunu ne zaman yapsa mücadele etme yeteneğine güveni biraz daha arttı.

Önümüzdeki hafta yapması gerekenlerin üzerinden geçerken başını salladı, bana baktı ve "Neden bunu bana daha önce kimse söylemedi?" diye sordu.

Bu sözleri aklıma takıldı ve başımın içinde çınladı. Bana bunu söyleyen ilk insan değildi. Aynı senaryo birçok kez kendini yinelemişti. İnsanlar güçlü ve ıstıraplı duygularının beyinlerindeki ya da kişiliklerindeki bir hata olduğunu düşünerek terapiye gelirler. Bunlar üzerinde

etkili olabileceklerine inanmazlar. Uzun vadede, bazılarına derin terapi uygunken birçoğunun sadece zihinlerinin ve beyinlerinin nasıl çalıştığına dair biraz eğitim almaları ve zihinsel sağlıklarını gündelik temelde nasıl yöneteceklerini öğrenmeleri gerekir.

Katalistin ben olmadığımı, tanıştıkları bilgi olduğunu biliyordum. Ama insanlar zihinlerinin nasıl işlediğine erişimleri olması için benim gibi birine gelip para vermezler. Elbette bilgi var, ama yanlış bir bilgi denizinde neyi aradığınızı bilmeniz gerekir.

Her şeyin nasıl farklı olabileceği konusunda kocamın başının etini yemeye başladım. "O zaman YouTube'a video koy ya da bir şey yap," dedi.

Öyle yaptık. Birlikte zihin sağlığı hakkında videolar yapmaya başladık. Bu konuda konuşmak isteyen benden başkaları da olduğu ortaya çıktı. Farkına bile varmadan sosyal medyada milyonlarca izleyiciye neredeyse her gün videolar çekmeye başladım. Ancak en fazla insana kısa videoların eriştiğini anladım. Anlamı şu: Altmış saniyelik videolarla konumu anlattığım geniş bir koleksiyonum var.

İnsanların dikkatini çekebiliyor, onlarla zihin sağlığı hakkındaki fikirlerimi paylaşabiliyordum, ama bir adım daha ileri gitmek istiyordum. 60 saniyelik bir videoda birçok şeye değinmezsiniz. Çok fazla detay kaybolur. İşte size detaylar. Bu kavramların girdisini çıktısını bir terapi seansında nasıl açıklayabilirim ve nasıl adım adım onları kullanma rehberi sunabilirim?

Bu kitaptaki araçların çoğu terapide öğretilir, ama terapi becerileri değillerdir. Hayat becerileridirler. Araçlar hepimize zor zamanlarda yolumuzu bulmamızda ve gelişmemizde yardım ederler.

Bu kitapta bir psikolog olarak öğrendiklerimi parçalayarak en değerli bilgiyi, bilgeliği ve pratik teknikleri bir araya topladım. Bunlar benim ve birlikte çalıştığım insanların yaşamını değiştirdi. Bu nokta duygusal deneyimin açıklığa kavuşacağı ve onunla ne yapacağınıza dair açık bir fikrinizin olacağı noktadır.

Zihinlerimizin nasıl çalıştığını anlarsak ve duygularımızla sağlıklı yollardan başa çıkmak konusunda yol işaretlerimiz olursa hem dayanıklılığımız artar hem de hayata tutunur ve zamanla büyüdüğümüzü hissederiz.

İlk terapi seansından çıkmadan önce çoğu kişi evine götürüp sıkıntısını hafifletmede kullanabileceği bir tür araç ister. Bu nedenle bu kitap çocukluğunuzu eşeleyerek neden ya da nasıl zorlandığınızı bulmak üzerinde durmaz. Bu konuda harika kitaplar var. Ama terapide, birinin, geçmiş travmalarını iyileştirmek üzerinde çalışmaya başlamadan önce dayanıklılığını ve rahatsız duygulara güvenle tolerans gösterme becerisini geliştirecek araçlara sahip olduğundan emin olmak isteriz. Nasıl iyi bir zihin sağlığına sahip olacağınızı ve onu nasıl besleyeceğinizi anlamanın böyle bir gücü vardır.

Bu kitap bunları yapmak hakkındadır. Zihinsel sağlığınızı nasıl en tepe noktaya getireceğiniz hakkında bir kitabın ilaç olmaması gibi bu kitap da terapi değildir. Farklı işlere yarayan farklı aletlerle dolu bir alet çantasıdır. Hepsini aynı anda kullanmanın ustası olamazsınız, denemeye kalkmayın. Şimdiki zorluklarınıza uyan bölümü seçin ve fikirleri uygulayarak biraz zaman geçirin. Her fikrin etkili olması zaman alır, dolayısıyla araçlardan vazgeçmeden önce şans tanıyın ve çok tekrar yapın. Sadece bir araçla ev yapamazsınız. Her görevin biraz farklı bir şeye ihtiyacı vardır. Ve araçları kullanmakta ne kadar beceri kazansanız da bazı işler diğerlerinden zor olacaktır.

Benim açımdan zihinsel sağlığımızı tepe noktasına çıkarmaya çalışmanın fiziksel sağlığımız üzerinde çalışmaktan farkı yoktur. Nötr sağlığı –kötü değil, ama çok parlak da değil– sıfır ile ölçeklendirirseniz sıfırın altındaki bir değer bir sağlık sorununa ve sıfırın üstündeki bir değer sağlıklı olmaya işaret edecektir. Beslenme ve egzersizle fiziksel sağlığınızı iyileştirmek modaydı. Oysa son zamanlarda zihinsel sağlığınız hakkında açıkça konuşmak moda oldu. Bunun anlamı bu kitabı

elinize almak için sıkıntı çekmeyi beklemeniz gerekmediğidir, çünkü şu anda sağlıksız ya da zorlanıyor olmasanız da fiziksel sağlığınızı ve direncinizi artırmanızda bir kötülük yoktur. İyi beslendiğiniz, düzenli egzersizle direnç ve güç kazandığınız zaman bedeninizin enfeksiyonlarla daha iyi mücadele edeceğini ve yaralandığı zaman daha kolay iyileşeceğini bilirsiniz. Zihin sağlığı konusunda her şey yolundayken ne kadar çok farkındalığınızı ve direncinizi geliştirirseniz hayatın zorlukları belirdiğinde o kadar iyi mücadele edersiniz.

Bu kitaptan edindiğiniz beceriyi zor zamanlarda yararlı bulursanız her şey düzelmeye başladığı zaman pratik yapmaktan vazgeçmeyin. Kendinizi iyi hissedip ihtiyacınız kalmadığını düşünseniz bile bu beceriler zihninizi besler. Bir kiradan ziyade kredi ödemek gibidir. Gelecekteki sağlığınıza yatırım yaparsınız.

Bu kitapta yer alan şeyler araştırmalara temellenir. Sadece bu da değil. Yardım edeceklerini biliyorum, çünkü kerelerce gerçek insanlara yardım ettiklerini gördüm. Umut vardır. Biraz rehberlik ve farkındalıkla mücadele güce dönüşür.

Sosyal medyada bir şeyler paylaşmaya başladığınız ya da bir kişisel gelişim kitabı yazdığınız zaman insanlar her türlü meseleyi halletmiş olduğunuzu düşünürler. Kişisel gelişim endüstrisinde bu fikri destekleyen çok kişi gördüm. Hayatın önlerine çıkardığı zorluklar onları yaralamamış gibi görünmeleri gerektiğini düşünürler. Kitaplarının hayatta gerekli olan tüm yanıtları içerdiği havasını yaratırlar. Bu masala inanmayın.

Ben psikoloğum. Bu konudaki araştırmaları izlerim ve bunları olumlu yönde değişmek isteyen insanlara yardım etmek için kullanmak üzere eğitim aldım. Ayrıca insanım. Edindiğim araçlar hayatın önüme zorluklar çıkarmasına engel olamaz. Yolunuzu bulmanıza, yön değiştirmenize, bir darbe yiyip doğrulmanıza yardım ederler. Yolda kaybolmanıza engel olamazlar. Ne zaman yolunuzu kaybettiğinizi fark etseniz cesurca sizin için anlamlı ve amaçlı bir hayata dönmenize

yardım ederler. Bu kitap sorunsuz bir hayatın anahtarı değildir. Bana ve birçok başkasına yolumuzu bulmamızda yardım eden araçları içerir.

Şu âna kadarki yolculuk...

Ben evrenin tüm yanıtlarına sahip bir guru değilim. Bu kitap biraz günlük, biraz da rehber niteliğindedir. Bir açıdan kişisel olarak her zaman tüm parçaların nasıl bir araya geldiğini arardım. Yani bu kitap okuyarak, yazarak ve terapide gerçek insanlarla konuşarak geçirdiğim saatlerin ışığında onlara ve bizlere neyin yardım ettiğini anlama çabamdır. Bu, neticede bir yolculuktur. Öğrenmeye ve karşılaştığım insanlara hayran kalmaya devam ediyorum. Bilim insanları giderek daha iyi sorular sorup daha iyi yanıtlar alıyorlar. Bu kitap, insanlık uğraşı sırasında hem bana hem de terapide birlikte çalıştığım insanlara en çok yardım eden şeylerden öğrendiklerimin bir toplamıdır.

Bu kitap hayatınızın geri kalanını yüzünüzde bir gülücükle yaşamanızı garanti edemez. Ama gerçekten bir şey hissettiğiniz için gülümsediğinizden emin olmak adına neleri kullanacağınızı gösterir. Yönünüzü yeniden değerlendirmeniz ve bulmanız, daha sağlıklı alışkanlıklara dönmeniz ve farkındalığa kavuşmanız için gerekli bilgileri tanımlayacaktır.

Bir kutudaki bilgiler çok iyi görünür. Ama ancak onları kutudan çıkartır ve nasıl kullanacağınızın pratiğini yapmaya başlarsanız işe yararlar. Her araç düzenli uygulama gerektirir. İlk keresinde çekici çiviye indiremezseniz daha sonra gelip yeniden denemelisiniz. Ben de aynısını yapıyorum. Kitabıma sadece hem bana hem de danışanlarıma faydası olan teknikleri ve becerileri dahil ettim. Bu kitap benim için de sizin için de bir kaynaktır. Ne zaman ihtiyacım olursa elime alacağım. Umarım siz de aynısını yaparsınız ve ömür boyu kullanacağınız bir alet çantanız olur.

1

Karanlık Yerlerde

1. BÖLÜM

Keyifsizliği anlamak

Herkesin keyifsiz günleri olur.

Herkesin.

Ama bu keyifsiz günlerin sıklığı ve keyifsizliğin derecesi kişiden kişiye farklılık gösterir.

Bir psikolog olarak çalıştığım yıllar boyunca insanların keyifsizlikle ne çok mücadele ettiklerini ve ağızlarını açıp bir şey söylemediklerini gözlemledim. Arkadaşları ve aileleri durumu hiç bilmez. Maskelerler, ertelerler ve beklentileri karşılamaya odaklanırlar. Bazen insanlar bunu yıllarca yaptıktan sonra terapiye gelirler.

Bir şeyi yanlış anladıklarını hissederler. Kendilerini her zaman her şeyleri kontrol altındaymış gibi görünen insanlarla kıyaslarlar. Her zaman gülümseyen ve görünürde enerji dolu insanlarla.

Bazı insanların kendileri gibi olduğu ve mutluluğun bir tür kişilik tipi olduğu fikrini kabul ederler. Ya mutlusunuzdur ya da değil.

Keyifsizliği sadece beynin bir hatası olarak görüyorsak ve onu değiştiremeyeceğimize inanıyorsak onu saklama yoluna gideriz. Doğru şeyleri yaparak ve doğru insanlara gülümseyerek günümüzü geçiririz, ama sürekli bir boşluk ve keyifsizlik hissederiz, hiçbir şeyden bize almamız söylendiği gibi keyif alamayız.

Bir an beden sıcaklığınıza dikkat edin. Son derece rahat ya da üşüyor veya sıcaklamış olabilirsiniz. Ne kadar soğuk ya da sıcak hissettiğiniz bir enfeksiyonun ya da hastalığın habercisi olabilir, ama aynı şekilde çevrenizdeki şeylerle de ilgili olabilir. Belki ceketinizi unuttunuz, aslında genelde sizi soğuktan korumaya yeter. Belki hava bulutlandı ve yağmur başladı. Belki aç ya da susuzsunuz. Otobüsü yakalamaya çalışırken ısınırsınız. Beden sıcaklığımızı hem iç hem de dış çevremiz etkiler ve bizim de etkileme gücümüz vardır. Ruh hali buna çok benzer. Keyfimiz yerinde olmadığı zaman nedeni iç ve dış dünyamızdaki birçok etken olabilir, ama bu etkenlerin neler olduğunu anlarsak bu bilgiyi gitmek istediğimiz yöne yönelmek için kullanabiliriz. Bazen bunun yanıtı bir mont giymek ve otobüsün peşinden koşmak olabilir. Bazen başka bir şeydir.

Hem bilimin onayladığı hem de herkesin genellikle terapide öğrendiği şey şudur: Duygularımızı düşündüğümüzden daha fazla etkileyebiliriz.

Bunun anlamı şudur: Kendi ruh sağlığımız üzerinde çalışmaya başlamalı ve duygusal sağlığımızı kendi ellerimize almalıyız. Ruh halimiz sabit değildir ve kim olduğumuzu tanımlamaz; o bizim deneyimlediğimiz bir duygudur.

Bunun anlamı keyifsizliği ya da depresyonu ortadan kaldırabileceğimiz değildir. Hayat önümüze zorluklar, ıstıraplar ve kayıplar

çıkardıkça bunlar zihinsel ve fiziksel sağlığımıza yansıyacaktır. Ama içinde bize yararlı araçlar olan bir alet çantamız olabilir. Bu araçlarla pratik yaptıkça onları kullanmakta ustalaşacağız. Hayat keyfimizi kaçıran sorunlar çıkardıkça yapabileceğimiz bir şey olacak.

Burada sözü edilen kavramlar ve beceriler hepimiz içindir. Araştırmalar depresyonda olanlara da faydalı olduklarını göstermiştir, ancak reçeteyle almanız gereken kontrollü ilaçlar değillerdir. Bunlar hayat becerileridir. Ruh halimizde irili ufaklı dalgalanmalar yaşarken kullanacağımız araçlardır. Ciddi ve kalıcı zihinsel hastalıkları olanların yeni becerileri bir uzman yardımıyla öğrenmeleri daha iyi sonuç verir.

Duygular nasıl yaratıldı?

Uyku mutluluktur. Sonra saatimin alarmı kulaklarımı deler. Çok yüksek ses ve de bu tondan nefret ediyorum. Bedenime hazır olmadığım bir şok dalgası gönderir. Durdurup yeniden yatarım. Başım ağrıyor ve gerginim. Tekrar durdur tuşuna basıyorum. Yakında kalkmazsak çocuklar okula geç kalacaklar. Gözlerimi yumuyorum ve ofisteki masamın üzerindeki yapılacak işler listesini görüyorum. Huysuzluk. Gerginlik. Yorgunluk. Bugün hiçbir şey yapmak istemiyorum.

Bu keyifsizlik mi? Beynimden mi kaynaklanıyor? Nasıl böyle uyandım? İzini sürelim. Dün gece geç yattım. Yatağa gittiğimde aşağı inip de bir bardak su alamayacak kadar yorgundum. Gece bebeğim iki kez uyandı. Yeterince uyuyamadım ve susuz kaldım.

Yüksek alarm sesi beni derin uykumdan uyandırdı ve uyanırken bedenime stres hormonları salgılandı. Kalbim hızla çarpmaya başladı ve bu da stres gibi hissedilir.

Bu sinyallerin her biri beynime bilgi gönderir. İyi değiliz. Beynim bunun nedenlerinin peşine düşer. Araştırır ve bulur. Uykusuzluk ve susuzluktan kaynaklanan fiziksel rahatsızlığım da keyifsizliğin yaratılmasına yardımcı olur.

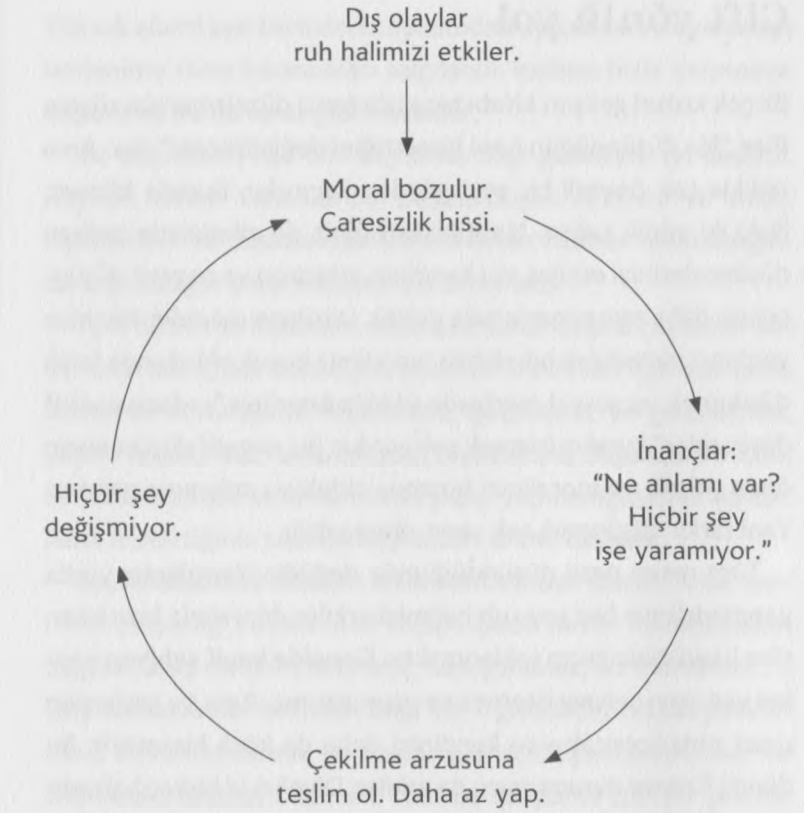
Tüm tatsız ruh hallerinin nedeni susuzluk değildir, ama her şeyin kafanızın içinde olmadığını anlamak önemlidir. Aynı zamanda bedensel durumunuz, ilişkileriniz, geçmişiniz ve geleceğiniz, yaşam koşullarınız ve tarzınızdır. Diyetinizde, düşüncelerinizde, hareketlerinizde ve anılarınızda yapıp yapmadığınız her şeydir. Nasıl hissettiğiniz sadece beyninizin ürünü değildir.

Beyniniz sürekli olanları anlamlandırmaya çalışır. Ama üzerinde çalışacağı hakkında az sayıda ipucu vardır. Bedeninizden bilgi alır (kalp ritminiz, nefesiniz, tansiyonunuz, hormonlarınız...). Duyularınızın her birinden bilgi alır – gördükleriniz, duyduklarınız, dokunduklarınız ve kokladıklarınız. Eylemlerinizden ve düşüncelerinizden bilgi alır. Tüm bu ipuçlarını benzer şekilde hissettiğiniz anılarınızla bir araya getirir ve önerilerde bulunur; neler olduğuna ve bu konuda ne yapacağınıza dair en iyi tahmin. Bu tahmin bazen bir duygu ya da ruh hali gibi gelebilir. Bu duygudan çıkardığımız anlam ve nasıl tepki gösterdiğimiz de bedene ve zihne bir sonraki hareketimizin ne olması gerektiği konusunda enformasyon gönderir (Feldman Barrett, 2017). İş ruh halinizi değiştirmeye geldiği zaman neyin dışarı çıkacağını içeri girenler belirleyecektir.

Çift yönlü yol

Birçok kişisel gelişim kitabı bize zihnimizi düzeltmemizi söyler. Bize "Ne düşündüğün nasıl hissettiğini değiştirecek!" der. Ama sıklıkla çok önemli bir şeyi gözden kaçırırlar. Burada bitmez. İlişki iki yönlü çalışır. Nasıl hissettiğiniz de zihninizde beliren düşüncelerinizi etkiler, sizi kendinizi eleştiren ve negatif düşüncelere daha savunmasız hale getirir. Düşünce modelimizin bize yardımcı olmadığını bilsek bile moralimiz bozuk olduğunda farklı düşünmek ve sosyal medyada sıklıkla önerilen "sadece pozitif düşünceler" kuralını izlemek çok zordur. Bu, negatif düşüncelerin önce gelmiş ve moralinizi bozmuş oldukları anlamına gelmez. Yani farklı düşünmek tek yanıt olmayabilir.

Tüm resim nasıl düşündüğümüz değildir. Yaptığımız ya da yapmadığımız her şey ruh halimizi etkiler. Moraliniz bozukken tüm istediğiniz kaçıp saklanmaktır. Genelde keyif aldığınız şeyleri yapmayı canınız istemez ve yapmazsınız. Ama bu şeylerden uzun süre kopmak size kendinizi daha da kötü hissettirir. Bu döngü fiziksel durumunuzu da etkiler. Diyelim ki birkaç haftadır spor yapamadınız. Çok meşgulsünüz, yorgunsunuz, moraliniz bozuk ve egzersiz yapmak istediğiniz en son şey. Egzersizden kaçındıkça kendinizi daha uyuşuk ve enerjisiz hissedeceksiniz. Enerjiniz düşük olunca egzersiz yapma ihtimaliniz de azalacak ve moraliniz giderek daha da bozulacak. Bu ruh hali sizi işleri daha da kötüleştirecek şeyler yapmaya zorlayacak.



Şekil 1: Keyifsizliğin aşağı yönlü döngüsü. Nasıl birkaç günlük moralsizlik depresyona dönüşebilir. Bu döngüyü erken tanır ve eyleme geçersek kırmak daha kolaydır. Gilbert'ten (1997) uyarlama.

Bu kısır döngülere kolayca kapılırız, çünkü deneyimimizin farklı özellikleri birbirini etkiler. Ancak bu bize nasıl rutine bağlayacağımızı gösterdiği gibi çıkış yolunu da gösterebilir.

Tüm bu şeyler deneyimimizi oluşturmak için etkileşirler. Ama düşüncelerimizi, beden duyularımızı, duygularımızı ve eylemlerimizi ayrı ayrı deneyimlemeyiz. Onları hep birlikte, bir olarak deneyimleriz. Sazların bir araya gelerek hasırı oluşturması gibi her birini teker teker fark etmek zordur. Biz sepeti bir bütün olarak deneyimleriz. Bu nedenle onu parçalara ayırmak için pratik yapmamız gerekir. Bunu yaptığımız zaman ne tür değişiklikler yapabileceğimizi daha kolay görebiliriz. İkinci şekil deneyiminizi parçalamanın basit bir yolunu gösterir.

Deneyimimizi bu şekilde parçalara ayırdığımız zaman sadece bizi kısır döngüye hapseden şeyleri değil, bize yardım eden şeyleri de fark etmeye başlarız.

Çoğu kişi terapiye daha farklı hissetmek istediğini bilerek gelir. Tatsız (bazen yıpratıcı) duygularından kurtulmak isterler ve (neşe, heyecan gibi) zenginleştirici duyguları özlemişlerdir, daha fazla hissetmek isterler. Ama bir düğmeye basarak o gün için arzuladığımız duyguları ortaya çıkartamayız. Ancak moralimizin ve ruh halimizin bedenimizin durumuyla, zaman harcadığımız düşüncelerle ve eylemlerimizle iç içe geçmiş olduğunu biliriz. Deneyimimizin bu diğer parçaları etkileyebileceklerimiz ve değiştirebileceklerimizdir. Beden, beyin ve çevremiz arasında süregiden geri besleme bu parçaları hislerimizi etkilemek için kullanabileceğimiz anlamına gelir.



Şekil 2: Negatif düşüncelerle vakit geçirmek moralimizin bozulma ihtimalini artırır. Moralimizin bozulması da negatif düşüncelere karşı daha savunmasız olmamıza yol açar. Bu, bize nasıl moralsizlik döngüsüne sıkıştığımızı gösterir. Ama aynı zamanda çıkış yolunu da gösterir. Greenberger&Padesky'den uyarlanmıştır (2016).

Nereden başlamalı

Keyifsizliği kavramaya başlamanın ilk adımı deneyimimizin her yönüne farkındalığımızı artırmaktır. Bu, her birini fark etmek

anlamına gelir. Bu farkındalık retrospektif bakışla başlar. Günümüzü gözden geçirir ve daha ayrıntılı incelememiz gereken anları seçeriz. Zaman ve pratikle bunları anda fark etme becerimizi geliştiririz. İşte burada bir şeyleri değiştirme fırsatına kavuşuruz.

Terapide keyifsiz birine bu keyifsizliği bedeninin neresinde hissettiğini sorarım. Yorgun, uyuşuk hissettiğini ya da iştahını kaybettiğini fark edebilir. Morali bozukken "Bugün bir şey yapmak istemiyorum. Çok tembelim. Asla başarılı olamayacağım, çapsızın biriyim," gibi düşüncelere kapıldığını da fark edebilir. Hatta iş yerinde tuvalete kaçıp sosyal medyaya gömülmek isteyebilir.

Bedeninizde ve zihninizde neler olduğuna aşina olduktan sonra bu farkındalığı çevrenizde olanlara, ilişkilerinize bakmaya ve bunların iç deneyiminiz ve davranışlarınız üzerindeki etkisi görmeye genişletebilirsiniz. Detayları öğrenmeye zaman ayırın. *Bunu hissettiğim zaman ne düşünüyorum? Bunu hissettiğim zaman bedenim nasıl? Bu duyguya yol açan günler ya da saatler öncesinde kendime nasıl davrandım? Bu bir duygu mu, yoksa karşılanmayan ihtiyaçlardan kaynaklanan fiziksel bir rahatsızlık mı?* Bir sürü soru vardır. Bazen yanıtları açıktır. Bazen her şey karmakarışık görünür. Bunda sorun yoktur. Keşfetmeye devam etmek ve deneyimlerinizi yazmak, neyin durumu iyileştirdiği, neyin kötüleştirdiği konusunda farkındalığınızı oluşturmanıza yardım edecektir.



Alet çantası: Nelerin moralinizin bozulmasına katkısı olduğu konusunda düşünün

Hem pozitif hem de negatif deneyimlerin farklı yönlerini yakalama alıştırması yapmak için kesitsel formülasyonu kullanın

(bkz. Şekil 2, sayfa.....). ..... sayfada boş bir formülasyon bulacaksınız, bunu kendiniz doldurabilirsiniz. On dakikanızı ayırın ve yaşadığınız günden, üzerinde düşüneceğiniz bir kesit seçin. Bazı kutuları doldurmanın diğerlerine göre daha kolay olacağını göreceksiniz.

Yaşanmış anlar üzerinde sonradan düşünmek, deneyiminizin farklı özellikleri arasındaki bağlantıları, o deneyimi yaşarken de kademeli olarak fark etmenize yardım edecektir.



Şunu deneyin: Formülasyonu doldurmanıza yardım etmesi için aşağıdaki sufleleri kullanabilirsiniz. Ya da bunları sadece günlük sufleleri olarak kullanabilirsiniz.

- Üzerinde düşündüğünüz anda ne oldu?
- Yeni duyguyu hissetmeden hemen önce ne oldu?
- O zamanki düşünceleriniz nelerdi?
- Dikkatinizi neye odakladınız?
- Hangi duygular vardı?
- Bunu bedeninizde nerede hissettiniz?
- Başka hangi fiziksel duyuları fark ettiniz?
- Hangi dürtüler ortaya çıktı?
- Bu dürtülere göre hareket ettiniz mi?
- Etmedinizse bunun yerine ne yaptınız?
- Eylemleriniz duygularınızı nasıl etkiledi?
- Eylemleriniz durum hakkındaki düşüncelerinizi ve inançlarınızı nasıl etkiledi?

Bölüm özeti

- Ruh hali dalgalanmaları normaldir. Kimse her zaman mutlu değildir. Ama bunun merhametine kalmamız da gerekmez. Yardımcı olabilecek bir şeyler yapabiliriz.
- İnsanın moralinin bozuk olması bir beyin işlevsizliğinden ziyade karşılanmamış ihtiyaçlarının yansımasıdır.
- Hayatlarımızın her ânı deneyimimizin farklı özelliklerine göre ayrıştırılabilir.
- Bunların hepsi birbirini etkiler. Nasıl bizi aşağı çeken bir moralsizlik ve hatta depresyon kısır döngüsüne sıkıştığımızı gösterir.
- Duygularımızı oluşturan şeyleri etkileyebiliriz.
- Duygularımızı doğrudan seçerek devreye sokamayız, ama nasıl hissettiğimizi değiştirmek için kontrol edebileceğimiz bazı şeyleri kullanabiliriz.
- Kesitsel formülasyonu kullanarak (bkz. Şekil 2, sayfa...) ruh halimizi etkileyen ve bizi sıkıştıran şeylerin daha fazla farkında olabiliriz.

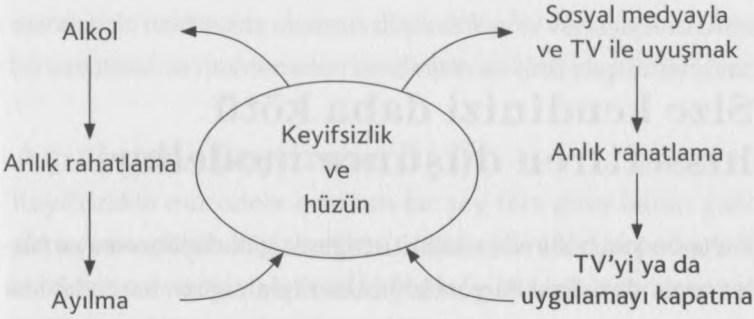
2. BÖLÜM

Dikkat edilmesi gereken ruh halleri tuzakları

Anlık rahatlamanın sorunu

Moralsizlik bizi moralimizi daha da bozacak şeyler yapmaya zorlar. Rahatsızlık ve keyifsizlik tehdidi hissettiğimiz zaman kendimizi daha hafif hissetmek isteriz. Beynimiz deneyiminden en hızlı neyin yardım ettiğini bilir. En kısa zamanda bu keyifsizlikten kurtulmak için ne gerekiyorsa onu yapmak isteriz. Kendimizi uyuşturur ya da oyalar, duyguları uzaklaştırırız. Bazıları bunu alkolle, uyuşturucuyla ve yemekle yapar. Başkaları saatlerce TV izler ya da sosyal medyada oyalanır. Bunların her biri çok davetkârdır, çünkü kısa vadede işe yararlar. Bize açlığını çektiğimiz anlık oyalanmayı ve uyuşmayı sağlarlar. Bu, TV'yi

kapatana, ayılana ya da uygulamadan çıkana kadar sürer, sonra hisler geri gelir. Ne zaman bu döngüye kapılsak hisler daha yoğun bir şekilde geri gelirler.



Şekil 3: Anlık rahatlamanın kısır döngüsü. Isabel Clark'ın çalışmasından uyarlanmıştır (2017).

Keyifsizliğe yönetecek yollar bulmak bu duygulara nasıl tepki verdiğimiz üzerinde düşünmeyi gerektirir; insani rahatlama ihtiyacımıza şefkat duymamız ve bu başa çıkma girişimlerinin hangisinin uzun vadede işleri daha da kötüleştirdiği konusunda kendimize karşı dürüst olmamız gerekir. Genellikle uzun vadede işi yarayan şeyler hızlı davranmamayı gerektirir.

Şunu deneyin: Bu soruları keyifsizlikle mücadele etme stratejileriniz üzerinde düşünmek için günlük sufleler olarak kullanın.

- Kendinizi keyifsiz hissettiğiniz zaman tepkileriniz nelerdir?
- Bu tepkiler ıstırap ve rahatsızlıktan ânında rahatla-

manızı sağlıyor mu?
- Uzun vadeli etkileri nelerdir?
- Size maliyetleri nedir (para değil, zaman, çaba, sağlık, ilerleme alanlarında)?

Size kendinizi daha kötü hissettiren düşünce modelleri

Daha önceki bölümde sözünü ettiğimiz gibi düşünceler ve hisler arasındaki ilişki iki yönlüdür. Üzerinde zaman harcadığımız düşüncelerimiz nasıl hissettiğimizi etkilerken, nasıl hissettiğimiz de ortaya çıkan düşünce modellerini etkiler. Aşağıda keyifsizken deneyimlediğimiz yanlı düşüncelerin bir listesi var. Kulağa tanıdık gelebilirler, çünkü düşünce yanlılıkları normaldir. Farklı derecelerde herkes yaşar. Ama daha çok duygusal durumumuzda ve ruh halimizde dalgalanmalar yaşarken olur. Ne olduklarını anlayarak onları ortaya çıktıkları zaman fark etmeye başlarsak güçlerini tüketmelerini sağlamak yolunda büyük bir adım atmış oluruz.

Zihin okuma

Çevremizdekilerin ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlamaya çalışmak biz insanlar için çok önemlidir. Gruplar halinde yaşarız ve birbirimize bağımlıyız, bu nedenle başkalarının ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlamaya çok zaman ayırırız. Ama keyifsizsek bu tahminlerin çoğunun doğru olduğunu düşünmeye meyilliyizdir. "Arkadaşım bana öyle baktığı zaman benden nefret ettiğini anladım." Ama farklı bir günde, keyifsizlikle mücadele

etmiyorsam neler olduğu hakkında biraz daha meraklı olur ve hatta ona sorarım.

Moraliniz bozuk olduğu zaman başkalarının sizi onaylamasına daha fazla ihtiyaç duyarsınız. Bunu elde edemezseniz otomatik olarak sizin hakkınızda olumsuz düşündüklerini varsayarsınız. Ama bu yanlılıktır ve muhtemelen kendinizin en kötü eleştirmenisiniz.

Aşırı genelleştirme

Keyifsizlikle mücadele ederken bir şey ters gitse bütün günü silmeye meyilliyizdir. Sabah sütü dökersiniz. Her yer batar. Geç kalmak istemediğiniz için kendinizi stresli ve rahatsız hissedersiniz. Bugünün "o günlerden biri" olduğunu varsayarak aşırı genelleme yaparsınız. Hiçbir şey istediğiniz gibi gitmez. Hiçbir zaman gitmez. Evrenden size bir mola vermesini istersiniz, çünkü belli ki o gün sizden yana değildir.

Böyleyken daha fazla şeyin ters gitmesini bekleriz ve bu, umutsuzluğa doğru inen kaygan bir yoldur. Aşırı genelleştirme düşünceleri genellikle bir ayrılığa eşlik eder. İlişkimiz sona erer ve düşüncelerimiz hiçbir ilişkiyi yürütemeyeceğimize ve biriyle mutlu olamayacağımıza yönelir. Bu düşünceler normaldir, ama kontrol etmezsek daha fazla ıstıraba ve moralsizliğe neden olurlar.

Benmerkezci düşünme

Zor zamanlarda ve kendimizi iyi hissetmezken bu bizim odağımızı daraltır. Başkalarının fikirlerini ve bakış açılarını kaale almak zorlaşır; farklı değerlerinin olabileceğini göremeyiz. Bu yanlılık ilişkilerimizde sorun yaratır, çünkü başkalarıyla olan bağımızla ilgili duygularımızı bozar. Örneğin kendimize yaşamak için bir

kural koymuş olabiliriz: "Her yere zamanında gitmek istiyorum." Bunu başkalarına uyguladığımız zaman yerine getiremediklerinde alınırız ya da inciniriz. Kendimizi daha az toleranslı hissederiz, moralimiz daha fazla bozulur ve bu karışıma bir de ilişki gerginlikleri ekleriz. Bu, kontrol edilemez olanı kontrol etmeye çalışmakla aynı şeydir ve kaçınılmaz olarak moralimiz daha da fazla bozulur.

Duygusal akıl yürütme

Düşüncelerin gerçekler olmaması gibi hisler de gerçek değildir. Duygular bilgidir, ama bu bilgi güçlü olduğu zaman, yani duygulara özgü bir şekilde yoğun ve yüksek sesliyse sanki olan bitenin hakiki yansımasıymış gibi ona güvenmek konusunda daha savunmasız oluruz. *Hissediyorum, demek ki gerçek olması gerekir.* Duygusal akıl yürütme yanlı düşünmektir ve hissimizi bir şeyin doğruluğunun kanıtı gibi görürüz, oysa hiç de öyle olmadığına işaret eden bir sürü başka kanıt olabilir. Örneğin bir sınavdan yorgun, moralsiz ve güvensiz çıkarsınız. Duygusal mantık yürütme bunun başarısız olduğunuz anlamına geldiğini söyler. Sınavı başarmış olabilirsiniz, ama beyniniz bilgiyi kendinizi nasıl hissettiğinizden alır ve o anda bir şampiyon gibi hissetmediğiniz açıktır. Keyifsizliği yaratan yorgunluğa eklenen stres olabilir, ama duygularınız durumu nasıl yorumladığınızı etkilemektedirler.

Zihinsel filtre

İnsan beyninin bir özelliği şudur: Bir şeye inandığınız zaman beyniniz çevreyi tarayarak bu inancın doğruluğunu gösterecek işaretler arayacaktır. Kendimiz hakkındaki inançlarımızı zorlayacak bilgi ve dünya psikolojik olarak tehditkârdır. Her

şey aniden öngörülemez olabilir ve bu insana kendini güvensiz hissettirir. Beyin bunu yok etmeye, daha önceki deneyime uyuyorsa ona tutunmaya uğraşır ve bu inanç bile stres yaratır. Zor zamanlarda, kendini keyifsiz hissederken ve başarısız olduğunuza inanırken beyniniz bir süzgeç gibi çalışır, tersini ima eden tüm bilgiyi süzer ve beklentilerinizi karşılayamadığınıza dair her türlü göstergeye yapışır.

Diyelim ki sosyal medyada bir resim yayınladınız ve takipçilerinizden çoğu pozitif yorumlar yaptı. Ama bunlara bakmazsınız. Hızla tarar ve negatif olanları ararsınız. Bulursanız gününüzün önemli bir bölümünü onu düşünerek, kırılarak ve kendinizden kuşku duyarak geçirirsiniz.

Evrim terimleriyle konuşursak: Kendinizi savunmasız hissettiğiniz zaman daha fazla tehdit işareti ararsınız. Ancak karanlık bir yerden geri dönmeye çalışırken zihinsel filtrenin farkında olmak gerekir.

Zorunluluklar ve gereklilikler

Zorunluluklara ve gerekliliklere dikkat edin. Toplum yaşamının gerektirdiği sağlıklı ve normal görev duygusundan söz etmiyorum. Bizi bir mutsuzluk sarmalına sürükleyen bitimsiz beklentilerden söz ediyorum. *Şunu yapmalıyım, böyle hissetmeliyim.*

Zorunluluklar ve gereklilikler mükemmeliyetçilikle yakından bağlantılıdır. Örneğin hiç başarısız olmamanız gerektiğini hissediyorsanız kendinizi bir duygu çalkantısına mahkûm ediyorsunuz demektir ve bir hata yaptığınız ya da engelle karşılaştığınız zaman moraliniz bozulacaktır. Başarı için çalışıp yolumuza çıkan başarısızlıkları kabul etmeliyiz. Kendimizden beklentilerimiz

gerçekçi değillerse onların tuzağına düşeriz. Onları yerine getirememiş olmamızın her işaretinde ıstırap çekeriz.

Bu zorunluluklara ve gerekliliklere dikkat edin. Zaten moraliniz bozuksa ve keyifsizlikle mücadele ediyorsanız en iyi zamanlarınızdaki gibi davranmanızı, öyle olmanızı beklemek gerçekçi ya da yardımcı değildir.

Ya hep ya hiç düşünüş biçimi

Siyah-beyaz düşünüş biçimi olarak da bilinir. Kontrol etmezsek moralimizi daha da bozacak bir başka yanlı düşünme biçimidir. Mutlak ya da uç düşüncelerde kendini gösterir. *Ya tamamen başarılı olurum ya da çapsızın biriyim. Kusursuz görünmüyorsam çirkinim. Bir hata yapacaksam hiç yola çıkmayayım.* Bu kutupsal düşünce tarzı sıklıkla gerçeğe çok daha yakın olan gri alanlara yer bırakmaz. Bu düşünce modelinin her şeyi daha da zorlaştırmasının nedeni bizi yoğun duygusal tepkilere savunmasız bırakmasıdır. Bir sınavda başarısız olmak insan olarak çapsızın biri olduğunuz anlamına gelirse duygusal çöküşünüz daha büyük olacak ve kurtulmak çok daha zorlaşacaktır.

Moraliniz bozukken daha çok böyle kutupsal düşünürsünüz. Bunun nedeni beyninizin her şeyi yanlış anlaması ya da düzgün işlememesi değildir. Stres altında olduğumuz zaman ya hep ya hiç düşüncesi dünya hakkında bir kesinlik ya da öngörülebilirlik duygusu yaratır. Böylelikle daha mantıklı düşünme, argümanın farklı yanlarını değerlendirme ve daha bilgili bir yargıya varma fırsatını kaçırırız.

Şekil 4: Düşünce yanlılıkları örnekleri tablosu

DÜŞÜNCE YANLILIĞI	NEDİR?	ÖRNEK
Zihin okuma	Başkalarının düşündükleri ve hissettikleri hakkında varsayımlarda bulunma.	"Bir süredir aramıyor, çünkü benden nefret ediyor."
Aşırı genelleştirme	Bir olayı ele alıp onu başka şeyleri genelleştirmek için kullanmak.	"Sınavda başarısız oldum. Geleceğim mahvoldu."
Benmerkezci düşünme	Başkalarının bizimle aynı perspektife ve değerlere sahip olduğunu varsayarak davranışlarını bu mercekten yargılama.	"Ben olsam asla böyle geç kalmazdım. Belli ki umurunda bile değilim."
Duygusal akıl yürütme	Öyle hissediyorum demek ki doğru olmalı.	"Suçluluk hissediyorum, demek ki kötü bir ebeveynim."
Zorunluluklar ve gereklilikler	İnsafsız ve gerçekçi olmayan beklentiler kendimizi her gün başarısız hissetmemize neden olurlar.	"Her zaman kusursuz görünmeliyim." "Kendi zirvemden düşmemeliyim."
Ya hep ya hiç düşüncesi	Mutlak ya da ekstrem düşünmek.	"Yüz alamazsam başarılı değilim demektir." "Kusursuz görünmüyorsam dışarı çıkmayacağım."

Yanlı düşünceleri ne yapmalıyız?

Şimdi bazı sıradan yanlı düşüncelerin moralinizi daha da bozabileceğini öğrendiniz, ya sonra? Bu düşüncelere engel olamayız, ama gücümüz onların ne olduğunu görebilmekte (yanlılar) ve onlara nasıl tepki göstereceğimizi yönetebilmektedir. Düşüncelerimizin her birinin birçok muhtemel fikir arasından sadece bir tanesini sunduğunu kabul edersek kendimizi başka düşünceleri de dikkate alma ihtimaline açarız. Bu, orijinal düşüncenin duygusal durumumuz üzerinde daha az gücü olması anlamına gelir.

Onlara istediğimiz gibi tepki verebilmek için önce yanlılığı görmemiz gerekir. Geri adım atmaz da bu yanlılıkları göremezsek gerçekliğin adil bir temsilini sunuyorlarmış gibi ele alabiliriz. O zaman moralimizi daha da bozabilir ve yapacağımız bir sonraki şeyde de etkili olurlar.

Yanlılıkları görmek kulağa kolay gelir, ama her zaman öyle değildir. Verili bir anda sadece açıkça görebileceğimiz bir düşünce deneyimlemeyiz; bir duygu, fiziksel duyu, imge, anı, içgüdü karmaşasını deneyimleriz. Her şeyi otopilotta yapmaya o kadar alışkınız ki sürecin detaylarını kontrol etmek için durmak çok pratik gerektirir.

Düşünce yanlılıklarını ve üzerinizdeki etkilerini görmeye başlamanın birkaç yöntemi:

Başlamak

- Duygular yoğunken açıkça düşünmek zorlaşır, dolayısıyla ânın heyecanı yatıştıktan sonra düşünce yanlılıkları üzerinde düşünmeye başlamak daha kolaydır. Farkındalığınızı geriye bakarak geliştirirsiniz ve bu da kademeli olarak gerçek zamanda farkındalık geliştirir.
- Bir günlük tutmaya başlayın ve üzerine odaklanacağınız (pozitif ya da negatif) özel anlar seçin. O sırada ne düşündüğünüz, hangi duyguları fark ettiğiniz ve bunlarla hangi fiziksel duyuların geldiğini yazın. Düşüncelerinizi yazdıktan sonra yanlılık listesine bakarak o sırada düşüncelerinizin yanlı olup olmadıklarını görün.
- Yaşadığınız anda yazma fırsatınız varsa kalemi elinize alıp düşüncelerinizi, duygularınızı ve beden duyularınızı ifade edin. Bunu yaparken o duygu ve düşüncelerle aranıza mesafe koyan bir dil seçin. Mesela ..... hakkında düşünüyorum ya da şu duyguları hissediyorum. Böyle bir dil kullanmak düşünceden ve duygudan bir adım geri atarak onları mutlak hakikat değil de yaşadığınız bir deneyim gibi görmenizi sağlar.
- Güvenebileceğiniz bir sırdaşınız varsa, yatkın olduğunuz yanlı düşünceleri onunla paylaşabiliyorsanız onları fark ve bertaraf etmenize yardım edebilir. Ama bu değişim ve gelişme yolundaki çalışmanızda sizi kabul eden, saygı duyan ve destekleyen biriyle çok iyi bir ilişki gerektirir. Andan çıkmak kolay değildir ve bunun sizin için işe yaraması dikkatli bir planlama gerekir.

- Bir farkındalık pratiğine başlamanız düşüncelerin ne yaptığı konusunda kuş bakışı bir görüş için gereklidir. Günün belli bir zamanında düşüncelerinize dikkat etmeniz son derece önemlidir. Düşüncelerinizden dışarıya bir adım atarak onları yargılamadan gözleme becerisini geliştirmek için pratik yapmak gerekir.

Bazı işaretler

Düşüncelerimize farkındalık oluşturmaya çalışırken düşünce modelimizin dünyanın yorumlarından sadece biri olduğunun farkına vararak kendimize alternatifleri de düşünme izni vermek için çok çalışmamız gerekir. Bilindik ve ortak düşünce yanlılıklarını belirleyerek onları etiketlendirmek bunu yapmamızda bize yardım edebilir.

Bu, sadece bir kere yapılacak bir şey değildir. Sürekli bir çaba ve pratik gerektirir. Bazen yanlı bir düşünce bulamazsınız. Bazen onları bulabilir ve daha yardımcı bir alternatifle onlara yaklaşabilirsiniz.

Alternatif ararken bazı insanlar doğru yanıtı bulmaya çalışırlar. Alternatif perspektifin doğru dillendirilmesi önemli değildir. Önemli olan bir düşünceyi gerçek olarak kabul etmeden önce durma ve başka görüşleri değerlendirme pratiği yapmanızdır. Genel bir kural olarak daha dengeli, adil ve şefkatli hissedilen perspektifi aramaya ve eldeki tüm enformasyonu dikkate almaya yardım eder. Duygular daha ekstrem ve yanlı düşünceler üretmeye meyillidirler. Ama hayat bundan daha karmaşıktır ve

gri alanlarla doludur. Bir hikâyenin farklı yönlerini düşünmeye zaman ayırırken hakkında açık bir fikrinizin olmamasında sorun yoktur. Dolayısıyla kendinize istediğiniz kadar çitte oturma izni verin. Bilmemeye tahammül etme toleransınızı geliştirin. Bunu yaparsak zihnimizde beliren ilk düşüncelerle hayatı yaşamaya bırakmayı seçeriz ve daha üzerinde düşünülmüş seçimler yapmaya başlarız.

Diyelim ki kahvaltıda sütü döktüm; hemen kendime neden bu kadar sarsak olduğumu ve neden hiçbir işimin doğru gitmediğini sormaya başlarım. Bu, genelleştirmenin ve ya hep ya da hiç düşüncesinin güzel bir karışımıdır. Bu yanlılığı fark eder ve son verebilirsem bir fırsat penceresi açmış olurum ve orada bunu izleyecek olan duygu akışının yoğunluğunu azaltabilirim. Sütü döküp etrafı batırmak hiçbir zaman eğlenceli değildir, ama düşüncelerimizle olan ilişkimiz birkaç dakikalık bir gerginlikle tüm gün keyfimizi kaçıracak bir ruh hali arasındaki farkı yaratabilir. Bu kitaptaki her şey gibi bunu da söylemesi kolay, yapması zordur. Pratik yapmayı gerektirir ve bizi yenilmez yapmaz. Ama yardımcı olur ve küçük anların büyük anlara dönüşmesini engeller.

Bölüm özeti

- Yanlı düşünceler kaçınılmazdır, ama etkileri konusunda çaresiz değiliz.
- Doğal olarak inançlarımızı onaylayacak kanıtları ararız. Sonra başka türlüsünü ifade eden bir kanıt olsa bile inandığımızı deneyimleriz.
- Keyifsizliğimize neden olan şey tehdit ve kayba odaklanmayla gelme eğilimindedir (Gilbert, 1997).
- Eğer bu düşüncelerin gerçek olduklarına odaklanmaya ve inanmaya devam edersek negatife doğru yanlılığımız moral bozukluğumuzu geri besleyerek artıracaktır.
- Bunun neden olabileceği aşağı doğru kısır döngü karşısında bir strateji, kendimizi nasıl hissettiğimizin düşüncelerimizin doğru olduğunun kanıtı olmadığını anlamaktır.
- Başka bir strateji meraklı bir duruşa sahip olmaktır.
- Bilindik yanlılıklara aşina olarak bu düşüncelere biraz mesafe alın, ne zaman ortaya çıktıklarını fark edin ve onları gerçekler değil yanlılıklar olarak etiketlendirin.

3. BÖLÜM

Yardımcı olan şeyler

Biraz mesafe almak

1994 yapımı *Maske*'de, Jim Carry, Stanley Ipkiss adlı bir bankeri oynar. Viking fesatlık tanrısı Loki'nin tahta maskesini bulmuştur. Maskeyi takınca maske başının arkasını kaplayarak onu ele geçirir ve her hareketini etkiler. Banker maske olur.

Yüzünün önündeki maskeyle dünyayı bu mercekten görür. Başka bir perspektife yer yoktur. Maskeyi çıkartıp elinde, kol mesafesinde tuttuğunda, maske Stanley'in duygularını ve davranışlarını etkileme gücünü yitirir. Hâlâ vardır, ama biraz mesafe Stanley'in onun sadece bir maske olduğunu, kendisi olmadığını görmesini sağlar.

Moralimiz bozukken düşünceler bu şekilde son derece tüketici olabilirler. Beyin bedenden işlerin yolunda olmağı sinyalini alır ve bunun nedenine ilişkin durmadan akıl yürütür. Siz farkına bile varmadan negatif, kendinizi eleştiren düşünceler kafanızın içinde yankılanmaya başlar. Bu düşüncelere kapılır ve bizi tüketmelerine izin verirsek moralsizlik döngüsünü daha da aşağı çekebilirler.

Tüm dünyaya pozitif düşünmelerini öğütleyen kişisel gelişim kitapları zihninize gelen düşünceleri kontrol edemediğinizi kaale almazlar. Oysa kontrol edebildiğiniz kısım onlar ortaya çıktıktan sonra yaptıklarınızdır.

Düşüncelerle ve moralimiz üzerindeki etkileriyle başa çıkabilmek için öğrenmemiz gereken en önemli becerilerden biri onlara biraz mesafe almaktır. Düşünceler kafanızın içinde vızıldarken bu kulağa zor gelir, ama insanların düşünceleri kol mesafesine çekerek bize ihtiyacımız olan mesafeyi verecek güçlü bir aracı vardır. Bunun adı üst bilinçtir; düşünceleriniz hakkında düşünmeye verilen süslü bir ad.

Düşünme becerimiz var. Ama düşündüklerimiz hakkında düşünme becerimiz de var. Üst bilinç, düşüncelerden bir adım geri atarak bu düşüncelerin gerçekten ne olduklarını görmemize olanak verecek mesafeyi alma sürecidir. Bunu yaptığınız zaman sizin, hislerinizin ve davranışlarınızın üzerindeki güçlerini kaybederler. Bir şey tarafından kontrol ediliyor ve yönetiliyor hissedeceğinize bu düşüncelere nasıl tepki göstereceğinizi seçebilirsiniz.

Üst bilinç kulağa karmaşık gelir, ama aslında aklınızda beliren düşünceyi ve kendinizi nasıl hissettirdiğini fark etme sürecidir. Birkaç dakika durarak zihninizin nerelerde dolandığına bakabilirsiniz. Nasıl bir düşünceye odaklanmayı –Stanley'in maskeyi takması gibi– ya da onun geçip gitmesini ve bir sonraki düşüncenin gelmesini beklediğinizi seçebileceğinizi fark edin.

Herhangi bir düşüncenin gücü ona ne kadar inandığımızla ilgilidir. Ne kadar doğru ve anlamlı olduğuna inanıyoruz? Kendi düşünce sürecimizi bu şekilde incelediğimiz zaman düşüncelerin ne olup olmadıklarını görmeye başlayacağız. Düşünceler

gerçekler değillerdir. Onlar fikirlerin, yargıların, hikâyelerin, anıların, kuramların, yorumların ve gelecek hakkında tahminlerin bir karışımıdır. Dünyayı anlamlandırmamız için beynimizin sunduğu fikirlerdir. Ama beynin elindeki bilgi kısıtlıdır. Beynin bir başka görevi de size mümkün olan en fazla zaman ve enerji tasarrufunu yaptırmaktır. Bunun anlamı kestirmelere sapması, sürekli tahminlerde ve varsayımlarda bulunmasıdır.

Farkındalık düşüncelerinizi gözleme pratiği yapmak, bir düşünceyi fark ederek ona yapışmamayı, geçip gitmesine izin vermeyi seçecek zihinsel kasınızı geliştirmek ve dikkatinizi nereye odaklayacağınızı bilerek seçmek için harika bir araçtır.

Farkındalık: Spot ışığını yakalamak

Bir önceki bölümde keyifsizliğin bir özelliği olan bazı sık görülen yanlı düşünceleri listeledim. Bazı kişisel gelişim kitapları size "sadece pozitif düşün" diyebilirler, ama sorun gelen düşüncelerimizi kontrol edememizdir. Bazı düşüncelere sahip olmamak istiyorsak bu onları zaten düşünmekteyiz demektir. Bu gerçekçi değildir. Bir sürü insanın hayatı çok zordur. Bu sıkıntılara bir de korkunç zamanlarda pozitif düşünceler üretme yükünü bindiremeyiz. İnsanlar bunu yapamadıklarını fark ettiklerinde bunun kişisel bir başarısızlık olduğunu düşünmeye başlayacaklar ve bu da karışıma özeleştiri ekleyecektir.

Zihnin ürettiği her düşünceyi zapt edemesek de geldiği zaman nasıl tepki vereceğimiz bizim gücümüz dahilindedir.

İş düşüncelere gelince dikkat güçtür. Dikkatinizi bir spot ışığı

gibi düşünürseniz birçok insan rüzgâr nereden eserse bu ışığı serbestçe hareket etmeye bırakır. Tehdit ve tehlike işareti varsa beyniniz arada bir kontrolü ele alır. Ama bu spot ışığını bilinçli olarak yeniden yönlendirmeyi seçebiliriz, deneyimimizin belli özelliklerine bilerek dikkat edebiliriz.

Bu, düşünceleri engellemeye ve onları yok saymaya çalışmakla aynı şey değildir. Bu, bilerek hangi düşüncelere spot çevireceğinize, hangilerine yakınlaşıp sesi açacağınıza karar vermektir.

İnsanlar terapiye ne istemediklerini bilerek gelirler. Kurtulmak istedikleri bazı düşünceleri ve duyguları olduğunu bilirler. Ama nasıl bir gelecek istedikleri sorusuna yöneldiğimiz zaman kendilerine daha önce bu soruyu sormamış olduklarını görerek şok yaşarlar. Istıraplı problemler o kadar ağır gelebilir ve talepkâr olabilirler ki daha fazla onlara ve daha az ne istediğimize odaklanmaya başlarız.

Çoğumuz kendimize ne istediğimizi sormayız. Sorumluluklarımız vardır: rapor verdiğimiz bir patron, ödenecek kredi, doyurulacak çocuklar. Zamanla istediğimiz kadar iyi olamadığımızı görürüz, ama ne istediğimiz ya da neye ihtiyaç duyduğumuz hakkında hiçbir fikrimiz yoktur, çünkü bunu hiç düşünmemişizdir.

Sadece bir şeylere odaklanarak onları hayatınıza getirebilirsiniz demek istemiyorum, ama rotamızda kalmak için nereye gittiğimize bakmamız gerekir.

Dikkatiniz önemlidir ve hayat deneyiminizi yaratmanıza yardım eder. Onu neye yönelttiğinizi kontrol etmenin hayatınız ve moraliniz üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Ama meşgulüz ve hayat daha önce binlerce kez yerine getirdiğimiz sorumluluklar ve görevlerle dolu. İnanılmaz beynimiz bizi otopilota geçirip çoğu şeyi otomatik yaparak işleri kolaylaştırmak ister. Bu nedenle farkındalık meditas-

yonu gibi uygulamalar bu kadar popüler oldu. Pratik yapmamıza olanak sağlarlar. Araba kullanmayı öğrenmek için ders alırsınız. Farkındalık da zihni yönetmek için kullanma dersleri almaya benzer. Sıkıcı, korkutucu ya da zorlayıcı olabilir, ama beyninize o nöral yolu döşeme fırsatı sunar ve bir daha bu becerileri kullanmaya ihtiyacınız olursa çok da çaba harcamanıza gerek kalmaz.

Farkındalık egzersizleri yapmak başta gerçekten zor olabilir çünkü ne yapmanız gerektiğinden, doğru yapıp yapmadığınızdan ve yaparken nasıl hissetmeniz beklendiğinden emin değilsinizdir. Bu kitabın sonundaki alet çantasında sizi yönlendirecek bazı basit adımlar bulacaksınız. Karmaşık olması gerekmez. Derin bir deneyim olması gerekmez. Spor salonunda ağırlık kaldırmaya benzer, ama bu kez zihin kasınız üzerinde çalışırsınız ve geliştikçe dikkatinizi nereye vereceğinizi seçme kabiliyetiniz artar ve böylelikle moralinizi daha iyi yönetebilirsiniz.

Aynı düşünceleri evirip çevirmekten nasıl vazgeçeceksiniz?

Düşünceleri evirip çevirmek bir düşünce çamaşır makinesine benzer. Düşünceleri dakikalarca, saatlerce, günlerce döndürüp durursunuz.

Depresif beynin size kendinizi daha kötü hissettirecek yanlı düşüncelere odaklanacağını biliyoruz. Bu yanlı düşünceleri, evirip çevirmenin psikolojik eşdeğeriyle birleştirirseniz daha yoğun ve uzun sıkıntılara davetiye çıkartırsınız. Araştırmalardan

evirip çevirmenin depresyonun sürmesinde ana etmen olduğunu biliyoruz (Watkins&Robert, 2020). Bunu ne kadar yaparsanız o kadar takılır kalırsınız. Var olan herhangi bir hüznü ya da depresyonu derinleştirir ve uzatır.

Nöral yollar hakkında daha önce söylediğimizi hatırlıyor musunuz? Ne kadar fazla şey yaparsanız nöral aktivite o kadar iyi oturur. Istıraplı düşüncelerle ve anılarla ne kadar çok zaman geçirirseniz aklınıza gelmelerini o kadar kolaylaştırırsınız. Kendinizi sürekli acı veren duyguları yeniden uyardığınız bir tuzakta bulursunuz ve o karanlık yere doğru düşersiniz.

Istıraplı duyguları besleyen bu evirip çevirme eylemine nasıl engel olabiliriz?

Anda bir şeyi değiştirmeye çalışırken kafamızın içinde yeni bir şeye odaklanacak zihinsel kavramları kullanmak son derece zor olabilir. İyi etkiler yaratan aktif bir yaklaşımı olan birçok insan gördüm. Düşünceleri evirip çevirmenin kaygan yokuşundan kaymaya başladığınızı fark ettiğiniz zaman kendinizi "Dur!" kelimesini kullanmaya zorlayın ve bunu hemen fiziksel bir hareket izlesin, örneğin ayağa kalkın ve bulunduğunuz pozisyondan uzaklaşın. Aktivitenizi bir anlığına değiştirin ya da birkaç dakikalığına dışarı çıkın; o anda ne yapmanız mümkünse. Bunu yapmanın çok zor olduğu bir anda fiziksel olarak bedeninizi hareket ettirmek zihninizi de değiştirmenize yardım eder.

Evirip çevirmek bizi en kötü hasletlerin ve en kötü anların içinde yüzmeye davet eder. Bunun kendimizi nasıl hissettiğimiz üzerindeki psikolojik etkilerine bakarak çıkış yolunu bulamadığımız zaman her şeyi yeniden yönlendirmenin yolu bir sorudur: "En iyi halimde olsaydım ne yapardım?" Karanlık zamanlarda ve

depresyondaysanız kendinizden en iyi halinizde yapabileceğinizi yapmayı bekleyemezsiniz. Ama gitmek istediğiniz yönün zihinsel bir resmini yaratabilirsiniz. Hayatımdaki ıstıraplı bir deneyimi kafamda evirip çevirmeye zaman harcıyorsam ve böyle saatler geçirmişsem kendime bu soruyu sorabilirim. Yanıt: "Kalkabilirim, bir duş alıp ruhumu hafifleten bir müzik koyabilirim. Ya da belki dikkatimi çekecek bir aktivite seçebilirim."

Kendinizi düşüncelerinize kaptırmaya yatkın biriyseniz sadece zaman bile düşüncelerin, anıların ve bunların sonucu olan duygusal ıstırabın içeriye dolmasına ve zihninizde dönüp durmaya başlamasına neden olacak kapıyı açacaktır. Bu düşüncelerin birkaç turdan sonra çıkıp gitmesini sağlamada en önemli araçlardan biri insani bağlantılardır. Bir arkadaş ya da bir terapist her birini dikkatle dinler. Zihinlerimize ayna tutmakta ve fark ettiklerini bize geri yansıtmakta çok iyi olabilirler. Kendimizi fark etmemize, sufleler ve ipuçlarıyla düşüncelerimizi evirip çevirmemize engel olmamıza ve sağlığımız için yeni ve daha güçlü bir şeye yönelmemize yardım edebilirler.

Farkındalık

Farkındalık bir zihin durumudur. Hemen bunu oluşturmaya başlayabiliriz: Yargılamadan ve aklımız dağılmadan şimdiki zamana dikkat etmek; düşüncelerimizin ve onlarla gelen duygularımızın ve beden duyularımızın farkında olmak. Bu, sizi hızla keyifsizliğinizden ve sorunlarınızdan kurtarmaz. Ama deneyiminizin ay-

rıntılarının farkında olarak nasıl tepki vereceğinizi daha dikkatle seçmenize yardım edebilir. Bunu nasıl yapacağınızı bilmezseniz zor olabilir. Meditasyon zihnin spor yapmasına benzer. Becerilerinizi kullanma pratiği yapabileceğiniz bir alan sağlar.

Nasıl yapmalı

Farkındalık konusuna aşina değilseniz rehberli meditasyonlar başlamak için iyi bir yerdir. İnternette bir sürü seçenek bulunur ve YouTube kanalıma birkaç tane koydum. Hepsi kendi geleneklerine temellenen farklı teknikler vardır, ama çoğunun amacı zihin açıklığı yaratmaktır. Yeni stilleri deneyin ve hangisinin size daha iyi uyduğunu bulun.

Şükran uygulaması

Şükran uygulaması da dikkatinizi dağıtmanın bir başka yöntemidir. Küçük bir not defterine günde bir kez şükran duyduğunuz üç şey yazın. Sevdiğiniz insanlar kadar büyük ya da işe başlamak için oturduğunuzda kahvenizin tadı kadar küçük bir şey olabilir. Bu etkili olamayacak kadar basit görünse de ne zaman şükretseniz beyniniz dikkatini size tatmin veren duygu durumlarına çevirir. Ne kadar pratik yaparsanız bunu başka durumlarda da uygulamanız o kadar kolaylaşır.



Alet çantası: Şükran duymayı bir alışkanlık haline getirmek

- Şükran duyduğunuz üç şeyi yazın. Hayatınızın geniş, derin yönleri de olabilirler, gündelik hayatınızın en küçük ayrıntıları da. Önemli olan ne seçtiğiniz değil, bilerek dikkatinizi çevirmenizdir.
- Bunlar üzerinde birkaç dakika düşünün ve kendinize şükranla birlikte gelen duyu ve duyguları hissetme izni verin.
- Bunu bir kere yapmak güzeldir. Bunu her gün yapmak dikkatinizi nereye odaklayacağınızı seçmek için zihinsel kasınızı geliştirir ve bu alışkanlığın faydalarını deneyimlemenizi sağlar.

Bölüm özeti

- Zihnimizde beliren düşünceleri kontrol edemeyiz, ama dikkatimizin spot ışığını nereye çevireceğimizi kontrol edebiliriz.
- Bir şeyi düşünmemeye çalışmak onu daha fazla düşünmemize neden olur.
- Tüm bu düşüncelerin mevcudiyetine izin vermek, ama hangilerine zaman ve dikkat ayıracağımızı seçmek duygusal deneyimimiz üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir.
- Dikkatimizin yönünü değiştirmek farkındalık ve şükran pratikleriyle edinilecek bir beceridir.
- Vaktimizi sorunlara odaklanmaya harcarken bir yandan da ilerlemek istediğimiz yöne, nasıl hissetmek ve davranmak istediğimize odaklanmaya ihtiyacımız vardır.
- Düşünceler gerçekler değillerdir. Beynimizin dünyayı anlamlandırmak için bize yaptığı önerilerdir.
- Bir düşüncenin gücü onun biricik hakikat olduğuna ne kadar inandığımıza bağlıdır.
- Bu düşüncelerin gücünü yok etmek için bir adım geri atmalı, biraz mesafe almalı (üst bilinç) ve onların aslında ne olduklarını görmeliyiz.

4. BÖLÜM

Kötü günleri nasıl daha iyi günlere dönüştürebiliriz?

Keyifsizken daha iyi günlerimizde ânında verebildiğimiz kararları vermek zorlaşır. Burada kalmalı mıyım, yoksa biraz daha zorlayıp ne olduğunu görmeli miyim? Arkadaşımı aramalı mıyım, yoksa kendimi biraz daha iyi hissedene kadar beklemeli miyim? Sağlıklı bir şey mi yemeliyim, rahatlatıcı bir şey mi?

Kendinizi kötü hissederken karar vermenin sorunu keyifsizliğinizin sizi daha da keyfinizi kaçıracak şeyler yapmaya zorlamasıdır. Yardımcı olacağını bildiğimiz şeylerse zor gelir. Verilecek en iyi karara odaklanmaya başlarız ve onu yapmadığımız için kendimizi azarlarız. Bu, kafamızın içinde çınlayan mükemmeliyetçiliktir. Mükemmeliyetçilik karar verme sürecini felce uğratır, çünkü her karar belli bir belirsizlik barındırır. Ve her kararın tolerans gösterilmesi gereken negatif yan etkileri vardır.

Keyifsizlikle uğraşırken kusursuz değil iyi kararlar vermeye odaklanmalısınız. İyi bir karar sizi gitmek istediğiniz yönde hareket ettirir. Sizi oraya fırlatması gerekmez.

Yapmak zorunda olduğumuz şey, ne kadar küçük olurlarsa olsunlar kararlar vermeye devam etmektir. Herhangi bir hayatta kalma mücadelesinde karar vermek ve hareket etmek önemlidir. Karanlıkta derin sulardaysanız ve güvenliğe giden yolu bilmenizin imkânı yoksa bildiğiniz şey, bir yön seçip de hareket etmeye başlamazsanız başınızı uzun süre suyun üzerinde tutamayacağınızdır. Moralsizlik hiçbir şey yapmamanızı ister. Ne kadar küçük olursa olsun pozitif bir şey yapmak gitmek istediğiniz yönde atılmış doğru bir adımdır.

Moralimiz bozukken daha zor karar vermemizin nedeni, kararlarımızı nasıl hissettiğimize ve o anda nasıl hissetmek istediğimize göre verme eğilimimizdir. Bunun yerine kişisel anlam ve amaçla karar verirsek odağımız duygusallıktan değerlerimize temellenen kararlara doğru yön değiştirir. Moraliniz bozukken sağlık konusundaki kişisel değerlerinize odaklanın. Fiziksel ve zihinsel sağlığınız konusunda sizin için önemli olan nedir? Gündelik hayatınızı bunu ifade edecek bir şekilde nasıl yaşamak istersiniz? Şu anda bu değerlerinizle aynı hizada mısınız? Bugün yapabileceğiniz ve arzu ettiğiniz gibi sağlığınıza özen göstermenizi sağlayacak yöne sapmanıza yardımcı olacak şey nedir?

Tutarlılık

Keyfiniz kaçıkken ve küçük gündelik işler bile ağır gelirken kendinize ulaşamayacağınız çok uçuk amaçlar belirlemeyin. Her gün yapabileceğinizi bildiğiniz küçük bir değişiklik seçin. Sonra kendinize onu gerçekleştirme sözü verin. Başta aptalca gelebilir, çünkü bu küçük değişiklikler hemen çarpıcı neticeler vermezler. Ama çok daha önemli bir şey yaparlar. Gündelik hayatınızın içine yerleştirebileceğiniz ve zamanla ikinci doğanız olacak yeni bir alışkanlığın yolunu döşerler. Küçük olsun. Tutarlı olsun. Yavaş değişimler sürdürülebilir.

Moraliniz bozukken kendinizi dövmeyin

Özeleştiri ve kendine saldırmaktan söz etmeden keyifsizlik hakkında konuşamayız. Keyifsizliğimiz özeleştirilerimizi ve kendimize saldırılarımızı artırır. Birine kendine zalim davranmamasını söylemek çok kolaydır. Ama bu çocuklukta edinilmiş bir alışkanlıksa kendinize durmanızı söylemeniz yetmez. Bu düşüncelerin gelmesini engelleyemeyiz. Ama onları fark edebiliriz; duygularımız ve davranışlarımız üzerindeki etkilerini azaltabiliriz. Yanlı düşünceleri yakalayıp onlara mesafe almakta kullandığımız aynı araçları kullanabiliriz. Böylelikle bu düşüncelerin gerçeklerle değil de yargılarla yüklü duygular olduğunu, gerçekler olmadığını fark edebiliriz.

Aklınıza koşulsuz sevdiğiniz birini getirin ve kendisiyle sizin

kendinizle konuştuğunuz gibi konuştuğunu hayal edin. Ona nasıl tepki gösterirdiniz? Kendinde neyi görebilecek cesarete sahip olmasını isterdiniz? Kendisiyle nasıl konuşmasını isterdiniz?

Bunu yaparsak sıklıkla başkalarına gösterdiğimiz, ama kendimize göstermeyi ihmal ettiğimiz o derin şefkat duygusuna ulaşabiliriz.

Kendine şefkat göstermekle koşulsuz tolerans göstermek aynı şey değildir. Bu, duymaya en fazla ihtiyaç duyduğunuz şeydir; sizi daha aşağıya çekeceğine kendinizi toplayacak gücü verir. Bu, dürüst, cesaret veren, destekleyen ve şefkatli bir sestir. Bu, üzerinizdeki tozu silkeleyen, dosdoğru gözlerinizin içine bakan ve oraya gidip bir daha denemenizi isteyen sestir. Ebeveyn, kişisel koç, taraftardır. Bu nedenle elit sporcuları raundlar, setler, oyunlar arasında köşelerinde biri bekler. Zihninizi dolduran sözcüklerin güçlü etkisini bilirler. Boks ringinde, tenis kortunda, iş yerindeki bir toplantıda, sınav salonunda aynı kurallar geçerlidir.

Ruh halimizi yönetmenin güçlü bir bileşeni kendimizle sevdiğimiz biri gibi konuşarak cesaret ve destek vermektir.

Bunun yerine nasıl hissetmek isterdiniz?

Keyifsizlikle mücadele ederken odağımıza düşünmek ya da hissetmek istemediğimiz her şeyi yerleştiririz. Bunu yapmak değerlidir; istemediklerimizden uzaklaşmak istiyorsak yerine nereye gitmek istediğimizi bilmemize yardım edebilir.



Şekil 5: Örnek keyifsizlik formülasyonu

Alet çantası: Nasıl hissettiğinizi değiştirmek için ne yapabileceğinizi bulun

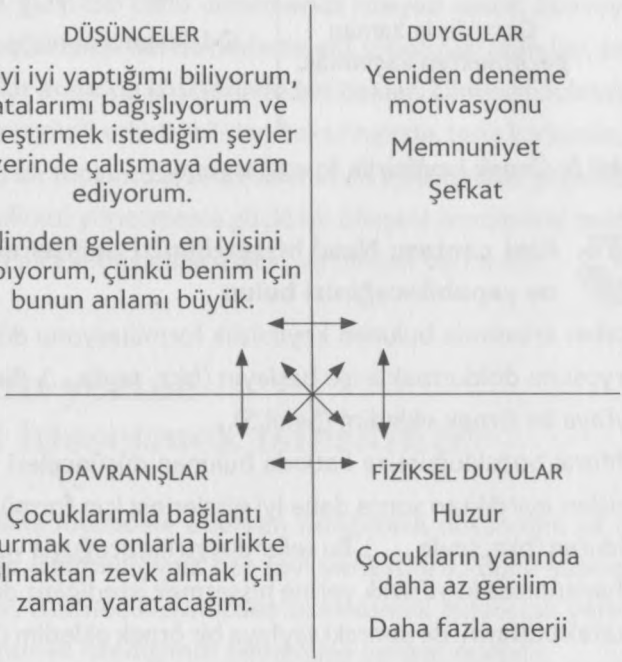
Kitabın arkasında bulunan keyifsizlik formülasyonu döngü senaryosunu doldurmakla işe başlayın (bkz. sayfa....). Bir önceki sayfaya bir örnek ekledim (Şekil 5).

Moral bozukluğunuza katkıda bulunan düşünceleri ve davranışları ayırdıktan sonra daha iyi günleriniz için formülasyonu doldurun (bkz. sayfa .....). Bu sefer duygu kutucuğuyla ve gündelik hayatınızda keyifsizlik yerine hissetmek istediğiniz duyguları yazarak başlayın. Bir sonraki sayfaya bir örnek ekledim (Şekil 6).

Fiziksel durumunuz, düşüncelerinizin odağı ve tüm davra-

nışlarınız bu duyguya katkı sağlar. Formülasyonun geri kalanını doldurmak için aşağıdaki sufleleri kullanın:

- Geçmişte kendinizi böyle hissettiğinizde dikkatinizin odağı neredeydi?
- Kendinizi böyle hissetmeniz için düşünceleriniz/kendinizle konuşmalarınız kulağa nasıl gelmelidir?
- Daha önce böyle hissettiğiniz zaman nasıl davrandınız? Neyi daha fazla ya da az yaptınız?
- Bu şekilde hissetmek için bedeninize nasıl davranmalısınız?
- En iyi halinizdeyken düşünceleriniz kulağa nasıl geliyorlar?
- Neye odaklanmaya meyillisiniz? Bu iç ses o zaman kulağa nasıl geliyor?



Şekil 6: Daha iyi günler için örnek formülasyon. Nasıl hissetmek, davranmak, düşünmek istersiniz?

Bakalım sizin için geçmişte işe yaramış bir şey ortaya çıkıyor mu? Dikkat etmeniz gereken şeyleri ya da gündelik hayatınızdaki gerekli değişimleri fark edebiliyor musunuz? Neyin sizin için işe yaradığını analiz edin.



Şunu deneyin (çözüm odaklı mucize soru): Bu kitabı kapattığınız zaman bir mucize olacağını ve mücadele ettiğiniz sorunların hepsinin yok olacağını hayal edin.

- Sorunun ortadan kalkmasının ilk işaretleri neler olurdu?
- Neyi farklı yapardınız?
- Neye evet derdiniz?
- Neye hayır derdiniz?
- Enerji ve dikkatinizi neye yöneltirdiniz?
- Neyi daha az ya da daha fazla yapardınız?
- İnsanlarla nasıl farklı etkileşirdiniz?
- Hayatınızı nasıl farklı yapılandırırdınız?
- Nasıl kendinizle farklı konuşurdunuz?
- Neyi bırakmakta kendinizi özgür hissederdiniz?

Gündelik hayatınızda yapacağınız küçük değişimleri en ince ayrıntılarına kadar düşünerek bu sorulara verdiğiniz yanıtları keşfetmeye zaman ayırın. Bu, nereye gittiğinize ilişkin bir vizyon yaratmak için harika bir egzersizdir. Ayrıca sorunlar devam etse de bu değişimlerinin bazılarını yapmaya başlayarak hayatın nasıl değişebileceği fikrini keşfetmenize de yardımcı olur. Ne yaptığımız ve onu nasıl yaptığımız bedenimizi ve beynimizi kendimizi nasıl hissettiğimiz hakkında besler; bu nedenle bizim için en önemli olan şeylere ve sorunlarımızın yanı sıra olmak is-

tediğimiz kişiye doğru yönelmek moralimizde büyük değişimler yaratabilir. Bu teknik dikkatimizi sorundan çözüme yöneltir ve ileri doğru giderken bakışlarımızı ufka çevirebiliriz.

Bölüm özeti

- Kusursuz değil iyi kararlar vermeye odaklanın. "Yeterince iyi" sizi doğru yöne yönlendirirken mükemmeliyetçilik karar-verme-felcine neden olur, fakat moralinizi düzeltmek karar vermenizi ve eyleme geçmenizi gerektirir.
- Küçük ve sürdürülebilir değişiklikler yapın.
- Birisinin morali bozuksa ona şefkat gösteririz, çünkü buna ihtiyacı olduğunu biliriz. Moralinizi ve zihinsel sağlığınızı yönetmek istiyorsanız kendinize şefkat gösterme egzersizleri yapın.
- Bir kez sorunu anladıktan sonra onu nereye gitmek istediğinizi anlamanıza yardım etmesi için kullanın ve önünüzdeki ufka odaklanın.

5. BÖLÜM

Temel öğeleri nasıl doğru yerlerine koyarız?

Dünyanın en iyi futbol takımını alalım ve hiç defans oyuncuları olmadan sahaya koyalım. Aniden daha önce hiçbir tehlike arz etmeyen rakiplerin kazanma şansı artacaktır. Defans oyuncuları golcüler kadar heyecan verici olmadıklarından dolayı, oyunu değiştirme güçlerine gereğinden az değer veririz.

Temel öğeleri unutma eğilimimiz vardır. Anneniz erken yatmanızı ve sebze yemenizi öğütleyince gözlerinizi devirirsiniz. Sağ ol, anne. İş defans oyuncularına gelince de, ortadan yok olana kadar elinizde ne olduğunu bilmezsiniz. Kendimizi pek iyi hissetmezsek önce temel ögeleri boş veririz. Arkadaşlarımızı aramayız; fazla kahve içer ve uyuyamayız; egzersiz yapmayı bırakırız. Ne fark eder ki deriz. Bilime göre bu, defans oyuncularınızın her birini sahadan çekmek ve kaleyi açıkta bırakmaktır.

Temel öğeler görkemli değildir. Her şeyi düzeltmeyi vaat eden bir alışveriş gibi bizi yükseltmezler. Ama sağlık bankasındaki nakittirler. Hayat zor gelmeye başladığı zaman bu defanslar ayakta kalmanızı ve düşerseniz doğrulmanızı sağlarlar.

Bu konuda kusursuz olmanıza gerek yoktur. Herkesin üzerinde anlaştığı kusursuz diyet ya da optimum sosyal etkileşim miktarı diye bir şey yoktur. Bunlar kusursuz gerçekleştirilmesi gereken amaçlar değildir. Temellerdir. Defans oyuncularının da golcüler kadar beslenmeye ihtiyaçları vardır, çünkü oyun için çok önemlidirler. Birinin tökezlediği yerde diğeri yardım eder. Defansımız zayıfladığı zaman bu bir hata ya da başarısızlık işareti değildir. Hayattır. Örneğin yeni ebeveynin yaşadığı uykusuzluk üzerinde pek bir kontrolü olamaz. Ama beslenmesine özen gösterir, ailesi ve arkadaşlarıyla bağını kopartmazsa bu dönemi daha iyi atlatır.

Bu ana defansların neler olduklarını anlarsak onları radarımızda tutarız. Düzenli olarak kontrol eder ve onları iyileştirip güçlendirebileceğimiz ufak tefek yollar buluruz.

Bunları daha önce de duyduğunuz için atlama niyetindeyseniz okumanız daha da önem kazanır. Bu defansların gücünü o kadar küçümseriz ki stres altında ya da kendimizi iyi hissetmezken ilk onlara yol veririz. Ama bilim bu konuda son derece açıktır ve güçlerinin sandığımızın çok ötesinde olduğunu özellikle son yıllarda göstermiştir.

Egzersiz

Keyifsizliğiniz hafif ve aralıklı olsa da veya majör depresif bir bozuklukla yaşıyor olsanız da egzersizin güçlü bir antidepresan etkisi vardır (Schuch ve diğerleri, 2016). Antidepresan ilaç kullananlarda egzersiz daha iyi sonuç almalarını sağlar (Mura ve diğerleri, 2014).

Egzersiz beyinde daha fazla dopamin reseptörü olmasını ve daha yüksek seviyelerde dopamin salgılanmasını sağlar (Olsen, 2011). Bu, gündelik haz kapasitenizin artması (McGonigal, 2019) demektir. Hoşlandığınız bir egzersiz bulmak sadece onu yaparken neşe duymanızı değil, hayatın diğer alanlarında da neşe duyma kapasitenizi artıracaktır.

Ne yazık ki egzersiz kavramı görüntünüzü değiştirmek için katlanmanız gereken ıstıraplı bir süreç olarak etiketlendi. Konuşmalar genellikle estetik kazanç uğruna fiziksel acıya katlanmaya odaklı. İnsanların egzersizden kaçmalarına şaşırmamalı.

Uzun süredir bedeninizi hareket ettirmenin size *kendinizi nasıl hissettirdiği* konuşmaların kapsama alanı dışında. Yine de pandemi sırasında insanlar açık alanda egzersiz yapmanın zevkini yeniden keşfettiler. İçeride zaman geçirmeye zorlanınca o gündelik yürüyüş kıymetli oldu. Koşu bandında değil de açık havada, doğada egzersiz yapmanın psikolojik etkisini bilim de göstermeye başladı. Depresyon için bilişsel davranış terapisi gören yetişkinlerin katıldığı bir çalışmada, bir ormanda terapi gören grubun, aynı programı bir hastane odasında alan gruba göre %61 daha fazla gelişme gösterdiği kanıtlanmıştır (Kim ve diğerleri, 2009).

Hareketli sporlardan hoşlanmayanlar için yoganın yavaş hareketlerinin de ruh hali üzerinde etkisi büyüktür; zihni ve bedeni daha çabuk sakinleştirme kapasitemizi artırır (Josefsson ve diğerleri, 2013).

Hayatınıza egzersiz katmak ultra maratonlar koşmanız ya da pahalı salonlarda ağırlık kaldırmanız anlamına gelmez. Ne kadar küçük başlarsanız o kadar fazla momentum kazanırsınız. Başta evden çıkmanız bile gerekmez. Sevdiğiniz bir müziği koyup biraz nefessiz kalana kadar dans edebilirsiniz. Küçük başlar ve hoşunuza giden bir şey yaparsanız sürdürülebilir olması daha muhtemeldir. Bir çalışma bir şey değiştirmeyecektir, ama fiziksel aktivitenizde küçük artışlar hayatınızda önemli bir değişimin katalisti olabilirler.

Egzersiz ruh halinizi biraz düzeltmekten çok daha fazlasına yarar. Sayısız yönden bedeniniz ve zihniniz üzerinde pozitif etkisi vardır. Ama benim sözlerimle yetinmeyin ve kendinize eğlenceli, anlamlı gelecek bir egzersiz bularak bunu kendi gözlerinizle görün.

Uyku

Herhangi birini alın ve uykudan mahrum bırakın, bu insan fiziksel ve ruhsal hastalıklara açık hale gelecektir. Ama uyku ve zihin sağlığı arasındaki ilişki iki yönlü yürür. Zihin sağlığınız stres yüzünden dibe vurduğu zaman keyifsiz ve kaygılı olduğunuzda uykunuz da bir noktada bozulacaktır. Hangisi önce gelirse gelsin

uykunuz bozulunca ruh halinizin ve kendinizi toparlama inancınızın yara alacağı garantidir. Yeterince uyuyamazsanız her şey on kez daha zor gelecektir. Sağlığınızın her alanında uykunun büyük etkisi vardır; yeterince iyi uyuyamadığınızı düşünüyorsanız bunu düzeltmek için zaman ve çaba harcamaya değer.

Uzun süreli insomnia çekenlerin bir uzmanla çalışmaları gerekir. Kendiniz kaliteli uyku düzeyinizi artırmak istiyorsanız başlamanız için bazı ipuçlarını listeledim. Amacımız kusursuzluk değil ve listedeki her şeyi yapmanız gerekmez. Bazen hayatta öyle şeyler olur ki sağlıklı bir uyku modelini izleyemezsiniz. Vardiyalı çalışmak, uzun yolculuklar yapmak, çocuklar, gece geç saatlere kadar bilgisayar oyunu oynamak; bu konuda kendinizi kontrol ederek doğru yöne dümen kırmak için gerekli şeyleri yapabilirsiniz.

- Hareketli egzersizleri gündüz yapın ve akşamları rahatlamaya ayırın.
- Uykudan önce ılık bir banyo bedeninizin uyumak için optimum sıcaklığa kavuşmasını sağlar.
- Uyandıktan sonraki 30 dakikada olabildiğince doğal ışık alın. Uykumuzu düzenleyen sirkadiyen ritmini maruz kaldığımız ışık miktarı yönetir. İçerideki ışık da yardımcıdır, ama en iyisi, hava bulutlu da olsa dış mekân ışığıdır. Sabahları ilk iş on dakika dışarı çıkın. Gün içinde de olabildiğinde doğal ışık alın.
- Geceleri güneş batınca ışıklarınız loş olsun. Ekranlara gelince, araştırmalara göre önemli olan ekranın renginden ziyade parlaklığıdır. Geceleri ekranınızın parlaklığını kısın

ve mümkün olan en erken zamanda ekranı bırakın.

- Gündüz kaygılandığınız şeyleri bitirin. Kararlarınızı verin; planlarınızı yapın; yapılacaklar listenizdeki bir şeyi bitirin. İyi bir uyku gündüz ne yaptığınızla da ilgilidir. Gün ışığında çok daha iyi problem çözeriz, ama bu problemleri öteler ve yok sayarsak tam uyumaya çalışırken aklımıza gelirler. Masanızın üzerini ve zihninizi olabildiğince temizleyin.
- Başınızı yastığa koyar koymaz beyninizin açılıp da kaygılanmaya başladığı geceler için bir kaygı listeniz olsun. Yatağın yanında kâğıt ve kalem bulundurun. Aklınıza gelen kaygıyı yazın. Sadece bir-iki kelime. Bunları diğer kaygılarınız için de yazın. Bu, ertesi gün için sizin yapılacaklar listeniz olacaktır. Kendinize ertesi gün bu sorunlar üzerinde durma sözü verin. Böylelikle zihninizi onlardan arındırıp dikkatinizi dinlenmeye verebilirsiniz.
- Uykuyu zorlayamazsınız. Uykunuzun gelmesini sağlamak seçebileceğiniz bir şey değildir. Bedenimizin ve zihnimizin kendini sakin ve güvende hissettiği bir ortamda uyuyabiliriz. Uykuya konsantre olmayın. Gevşemeye, dinlenmeye ve huzura konsantre olun. Beyniniz geri kalanını halledecektir.
- Öğleden sonra ve gece kafeinden kaçının. Gençlere fazlaca promosyonu yapılan enerji içeceklerinde uykuyu bozan ve kaygıya sebep olan fazla miktarda kafein bulunur.
- Genel bir kural olarak yatmadan önce hiçbir şeyi aşırı tüketmeyin. Özellikle rafine şeker içeren büyük öğünlerden uzak durun. Stres seviyenizi artıran hiçbir şey uyumanıza ve uykuda kalmanıza yardım etmez.

Beslenme

Zihinsel ve fiziksel sağlık aynı sepeti oluşturan sazlardır. Biri hareket ederse diğeri de hareket eder. Son yıllarda bilim bunu gösterdi. Beyninizi nasıl beslediğiniz kendinizi nasıl hissettiğinizi etkiler.

Araştırmalara göre beslenmenizi düzeltmenin depresyon semptomları üzerinde etkisi büyüktür (Jacka ve diğerleri, 2017) ve yediklerimiz konusunda pozitif değişiklikler yapmak yaşlandıkça depresyonu engellemekte yardımcı olabilir (Sanchez-Villegas ve diğerleri, 2013).

Ruh halimizin birçok etmenden etkilendiğini anladıktan sonra tüm yönlerden konuyu ele almak mantıklıdır. Bir an düşünürsek hepimiz bedenimizi daha iyi besleyebileceğimiz yollar buluruz. Dünyada yapılan araştırmalara göre zihin sağlığınızı koruyan tek bir katı diyet yoktur. Akdeniz diyeti zihin sağlığı açısından en geniş ve güçlü kanıtları gösterir, ama geleneksel Norveç diyeti, Japon ve Anglo-Sakson diyetleri de depresyon riskini azaltırlar (Jacka, 2019). Hepsi tam, işlenmemiş gıdalardan, sağlıklı yağlardan ve tam tahıllardan oluşurlar.

Gıdayla ilgili çok fazla yanlış bilgi vardır. Bu konuda başka kaynaklardan da bilgi edinebilirsiniz. Ama ana fikir iyi beslenmeye öncelik vermenizdir (ve kendinizi bu konuda eğitmenizdir). Bu, keyifsizlikle mücadele ederken ve zihin sağlığınızı iyileştirmede çok iyi bir fikirdir.

Ama daha önce de sözünü ettiğim gibi bir gecede büyük hayat değişiklikleri yapmanın, bunları sürdüremeyecekseniz bir anlamı yoktur. Kendinize düzenli bir şekilde "Bugün yapacağım hangi

küçük değişiklik gıda alımımı iyileştirecek?" sorusunu sorun ve bunu her gün yineleyin.

Rutin

Zihin sağlığında ve dayanıklılıkta bir başka önemli defans oyuncusu rutindir. Pandemi rutini birçok insan için altüst edene kadar bu, belki de sağlığımız üzerindeki etkisini en görmezden geldiğimiz şeydi.

Tekrar ve öngörülebilirlik kendimizi güvende hissetmemizi sağlar, ama aynı zamanda değişiklik ve macera duygumuz da vardır. Bir rutinimiz olmasını ve onu arada bir bozmayı isteriz; özellikle de zevkli, anlamlı ve heyecanlı bir şey yaparak.

Kendimizi pek iyi hissetmediğimiz zaman rutinimizi bozarız. Ertesi gün işle ilgili stresli düşüncelerden kaçmak için gece geç saate kadar TV izlersiniz. Sonra sabah kalkamazsınız ve egzersiz yapmazsınız.

Belki bir süreliğine işten ayrıldınız ve öğle uykusu uyumaya başladınız, ama gece uyumakta zorlanırsınız. İşten ayrılmak sosyal etkileşim seviyenizi değiştirir. Günlerce evden çıkmazsınız ve duş yapmak, hatta sabah kalkmak için bile bir neden göremezsiniz. İştahınız artar, ama enerjiniz yoktur, tüm günü kahve içerek geçirirsiniz... rutin değişikliği şelalesi boşanır.

Bunların hepsi görünüşte küçük değişikliklerdir, ama önemlidirler, çünkü bir bütün olarak deneyiminize eklenir ve onu oluştururlar. Büyük bir bardak suya bir damla likör damlatırsanız farkı pek göremezsiniz. Birkaç damla daha damlatırsanız suyun

rengi değişmeye başlar. Yeterince damlattığınız zaman suyun rengi ve tadı çok değişir. Tek başına nasıl hissettiğinizi değiştiremese de her küçük damlanın önemi vardır.

Ayrıca kusursuz rutin yoktur. Size özgü koşullarınıza göre sizin için işe yarayan bir öngörülebilirlik ve macera dengesi oluşturmanız gereklidir. Bunun ne zaman yoldan çıktığını fark ederek doğru yola sokmak bu yolda atılmış büyük bir adımdır.

İnsan ilişkileri

Bedeninize ve zihninize özen göstermek çok önemliyken kaliteli ilişkiler kurmak ve onları beslemek de sağlıklı bir zihne sahip olmak için en önemli araçlarımızdan biridir (Waldinger&Schulz, 2010).

İlişkilerimiz yolunda değilse ruh halimiz ve duygusal durumumuz üzerindeki etkisi fecidir. Bu tersine de işler. Ruh halimizin bozulması ilişkilerimize zarar verebilir. Kendimizi çevremizdeki insanlardan kopuk hissederiz ve derin bir yalnızlık duygusunu besleriz.

Keyifsizken biriyle buluşmak düşüncesi yorucu ve ağır gelebilir. Bu, depresyon tuzağıdır. Bize çekilmemizi, saklanmamızı, kendimizi daha iyi hissedene kadar kimseyi görmememizi öğütler. Biz de kendimizi daha iyi hissetmeyi bekleriz. Ama bunu yaparken kendimizi geri çekeriz. Biraz yalnız kalmak pilleri doldurup enerji verebilir, ancak kolayca aşağı doğru inen bir düşünceleri evirme çevirme ve kendini lanetleme döngüsüne de dönüşebilir ve bu da depresyonu besleyerek sürdürür.

Başkalarıyla olmak, (pek kendimizi öyle hissetmesek de) onları gözlemek, etkileşim kurmak, iletişim keyfimizi düzeltebilir ve

bizi kafamızın içinden çıkartarak gerçek dünyaya geri döndürür. Araştırmalara göre ruh halleri üzerinde kaliteli bir sosyal desteğin yapıcı etkisi vardır (Nakahara ve diğerleri, 2009).

Depresyonla mücadele ettiklerini kimseye söylemeyenler başkalarına en iyi hallerini göstermedikleri zaman onların canlarını sıkacaklarını düşünenlerdir. Ama bilim bunu desteklemez. Sosyal desteğin alana da verene de etkisi büyüktür (Inagaki ve diğerleri, 2012). Demek ki zorlanırken ve keyifsizliğimizden kurtulmaya çalışırken yapabileceğimiz en güçlü şeylerden biri, bizi yalıtılmışlığa ve yalnızlığa iten güçlü dalgaya karşı koymaktır. Bunu isteyene kadar beklememeliyiz gerekir, çünkü önce istek değil eylem gelmelidir. Duygu daha sonra gelir. İnsanlarla gerçek bağlantılar kurmaya başladıkça zihin sağlığınız da iyiye gidecektir.

Başkalarıyla zaman geçirmek onlarla kendimizi nasıl hissettiğimiz hakkında konuşmak anlamına gelmez. Aslında konuşmasak da olur. Yanlarında olmak, gözlemek, gülümsemek yeter. Yapabildiğiniz kadar konuşun. Keyifsizlik ve depresyon başkalarının yanında kendimizi rahatsız ve kaygılı hissetmemize neden olur. Nasıl karşılanacağımızı dert ederiz. O kadar çok zamanı kendimizi eleştirerek geçiririz ki başkalarının da bizi yargıladıklarını varsayarız. Bunun hangi yanlı düşünce olduğunu hatırlıyor musunuz?

Bizi birbirimizden ayrı tutan tüm düşüncelere ve duygulara rağmen insan ilişkisi dayanıklılık konusunda içimizde var olan bir mekanizmadır. Zorlanırken bağlantı yardım eder. İyi kaliteli, güvenli bağlantı. Bunu arkadaşlarınız ve ailenizde bulamazsanız profesyoneller kendi hayatınızda yeni ve anlamlı ilişkiler bulana ve yaratana kadar size yardım edebilirler.

Bölüm özeti

- Zihin sağlığımızın defans oyuncuları sağlıklı olmanın temelini oluştururlar. Onları gündelik olarak beslediğimiz zaman bize fazlasıyla geri öderler.
- Bugün bir şey yapacaksanız bu egzersiz olsun. Hoşunuza giden bir şey seçerseniz yapma şansınızı artırırsınız.
- Uyku ve zihin sağlığı arasındaki ilişki iki yönlü çalışır. Uykunuza öncelik vermek zihin sağlığınıza yardımcı olacaktır ve gününüzde değişiklikler yapmak uykunuzu etkileyecektir.
- Beyninizi nasıl beslediğiniz kendinizi nasıl hissettiğinizi etkiler. Geleneksel Akdeniz, Japon ve Norveç diyetleri zihin sağlığı açısından faydalıdır.
- İnsan ilişkileri strese dayanıklılık açısından güçlü bir araçtır. İlişkilerinizi, biyolojinizi ve psikolojinizi değiştirir.

2

Motivasyon Üzerine

6. BÖLÜM

Motivasyonu anlamak

Yaşadıklarımız mücadele etmemize yardım edecek becerilerden oluşan psikolojik bir alet çantası oluşturdukça motivasyonun bu araçlardan biri olduğunu fark etmek kolaydır. Ama motivasyon bir beceri değildir. Ya olan ya da olmayan bir kişilik özelliği de değildir.

Çoğumuz ne yapmamız gerektiğini tam olarak biliriz, ama kendimizi şimdi yapacak gibi hissetmeyiz. Sonra yine hissetmeyiz. Bazen bir amaç bizi çok heyecanlandırır ve her şey doğru yöne hareket etmeye başlar. Ama birkaç gün sonra bu hisler söner ve başlangıç noktasına döneriz.

Motivasyonun azalıp çoğalması sistemdeki bir hata değildir. Bu, insan olmaktır. Duygularımız gibi gelir gider ve her zaman orada olmasına güvenemeyiz. Ama bunun amaçlarımız ve hayallerimiz için anlamı nedir?

Beyniniz sürekli bedeninizde ne olduğuna dikkat eder. Kalp ritminize, nefesinize, kaslarınıza ne olduğunu bilir, aldığı enformasyona göre harekete geçer, önündeki işe ne kadar enerji

ayırması gerektiği konusunda kararlar verir. Bunun anlamı bu hisler üzerinde sandığımızdan daha fazla etkimiz olmasıdır. Bedenimizin yaptıklarını değiştirmeye başladığımız zaman bunun beynin aktivitesi üzerinde bir etkisi vardır, bu da bedende üretilen duyguları etkiler. Bu, avantajımıza çevirebileceğimiz bir şeydir.

O "keyfimi bozamam" duygusuyla mücadele ederken iki ana saldırı noktası vardır:

- Motivasyon ve enerji duygusunun nasıl oluşturulacağını öğrenerek daha fazla meydana gelme şansını artırmak.
- Motivasyonunuz yokken bile kendiniz için en iyi olacak şekilde davranmayı öğrenmek. Bir parçanız yapmak istemese bile yapmanız gereken şeyi yapma kapasitesini geliştirmek.

Erteleme ya da *anhedoni* (memnuniyetsizlik / zevk alamama)

Burada erteleme ve *anhedoni* arasında bir ayrımdan söz etmek isterim. Herkes erteler. Bizde stres tepkisi uyandıracak ya da hoş olmayan bir duyguyu tetikleyecek bir şeyi erteleriz. Sosyal medya için yüzlerce eğitim videosu yaptım, ama kendimi rahatsız hissettiren ya da doğru iş çıkarması zor bir video yapmam gerekirse yaptığım tüm diğer şeyler nedeniyle üretken olduğumu zannederek bütün gün oyalanırım. Ertelerim, çünkü

o özel videoyu yapmak o gün zor gelir ya da rahatsızlık verir.

Anhedoni farklıdır. Bu, zevk aldığımız şeylerden artık zevk alamamamız anlamına gelir. Depresyon da dahil birçok zihin sağlığı sorunuyla ilgilidir. Böyle hissettiğimiz zaman hiçbir şeyin çabalamaya değmeyeceğini düşünmeye başlarız. Bir zamanlar neşe veren şeyler anlamsız gelmeye başlar. Moralimizi yükseltecek şeyleri yapmaktan da vazgeçeriz, çünkü artık onları arzulamayız.

Önemli ya da sizin için potansiyel önemi olan bir şeyden kaçınmaya başladığınız zaman doğal tepki tekrar hoşlanmanızı beklemektir. Enerjili, motive ya da hazır olana kadar beklersiniz. Ancak bu duygu doğaçlama gelmez, onu eylemlerle yaratmamız gerekir. Hiçbir şey yapmamak uyuşukluğu ve "uğraşamam" duygusunu besler ve her şeyi kötüleştirir. Motivasyon eylemin harika bir yan ürünüdür. Eve değil de dışarı spor salonuna doğru gitmeniz harika bir duygudur; bu enerji ve momentum duygusu bir şey yapmaya başlayınca gelir ve beyninizle bedeniniz bu mücadele için ayağa kalkar. Bazen bu his geçicidir, bazen çok daha uzun sürer. Bunun çoğu diğer etmenlerin onu beslemesine ya da ezmesine bağlıdır.

Bir şey yapmaya başladığımız zaman keyifsizliğimiz "Canım istemiyor," dese bile biyolojik ve duygusal bir değişim geçiririz. Bu, biraz müzik çalmak ya da bir kez spor yapmak tüm sorunlarınızı halledecek ya da hayatınızı değiştirecek demek değildir. Ama yönünüzü değiştiren olaylara geçit verir. Şu yapmayı istemiş olmayı dilediğiniz şeyi yapmaya başlarsanız beyninizi neşe ya da bir motivasyon duygusu verecek şekilde uyarma ihtimaliniz artar.

Depresyonla mücadele eden ve bunun bir parçası olarak da *anhedoni* çeken biri için aktivitelerden alınan haz ve yapma motivasyonu zor geri dönebilir ve bir süre çok inişli-çıkışlı olabilir. Dişimizi sıkmamız, bizim için önemli şeyleri canımız istemese de yaparak bir zamanlar duyduğumuz hazları yeniden duyabilmemiz gerekir.

Bölüm özeti

- Motivasyon doğuştan gelen bir şey değildir.
- Her zaman bir şeyler yapma isteğiniz ve enerjiniz olacağını varsayamazsınız.
- Motivasyon kazanmak için bir parçanız istemese bile sizin için en önemli şeyleri yapabilme kapasitesini geliştirmeniz gerekir.
- Ertelemek genellikle stresten ve rahatsızlıktan kaçınmak için yapılır.
- *Anhedoni* keyif aldığımız etkinliklerimizden artık keyif alamamamız anlamına gelir. Bu, genellikle moralsizlikle ve depresyonla bağlantılıdır.
- Bir şey sizin için önemliyse ve sağlığınıza faydası olacaksa canınız isteyene kadar beklemeyin – yapın.

7. BÖLÜM

Bu motivasyon duygusunu nasıl beslemek gerekir?

Motivasyon bir şey yapmak için bir nedenden fazlasıdır. Bu sözcüğü konuşurken kullandığımız zaman genellikle diğerleri gibi inip çıkan bir heyecan ya da güdü duygusu ifade ederiz. Bazı şeyler bu duyguyu besler; diğerleri yok eder. Yaptığınız hangi şeyleri sıklıkla motivasyon ve enerji izler?

Bilim birçok insan için işe yarar şeyleri söyler. Ama merakla kendi hayatınıza bakarak görebileceğiniz ayrıntılar buna ciddi değer katar. Farkında olmadığınız bir şeyi değiştiremezsiniz. Meşgul olmaya çalıştığınız şeyi gözleyerek ve belgeleyerek geçireceğiniz zaman çok önemlidir ve motivasyon hissini yaratmak için size en iyi imkânı verir.

Bu hissi davet eden bazı şeyler şunlardır:

Bedeninizi hareket ettirin

Motivasyon beyninizdeki özel bir yerden kaynaklanmaz. Kişiliğinizin sabit bir parçası değildir. Harekete geçmek için kullandığımız ana araçlardan değildir. Genellikle hareketin sonucudur.

Ama ya egzersiz yapacak motivasyonunuz yoksa? Belki egzersizi gündelik yaşamın sürdürülebilir bir parçası yapmak için motivasyonunuz düşükken bile yapacak bir hareket formu bulmanız gereklidir. Araştırmalara göre küçük miktarlarda egzersiz yapmak bile hiçbir şey yapmamaktan iyidir ve alışıldık miktarınızdan daha fazla hareket etmek iradenizi güçlendirir (Barton&Pretty, 2010). Kolay gelen, sizi neşelendiren bir şey bulun. Yapılması gereken bir başka sıkıcı iş gibi değil de dışarıda geçirilecek değerli bir zaman gibi görünsün. Buna arkadaşlarınızı, kaliteli müzik ve her gün sıkıntıyla kaçmaya çalışacağınız değil de hevesle bekleyeceğiniz her şeyi katabilirsiniz.

Ne kadar hafif olsa da bir tür egzersiz eklemek motivasyon duygusu olarak karşılık verecektir. Güdülere aykırı davranma stratejisini kullanmanız gerekebilir, çünkü egzersiz yapmak istemeyeceksiniz. Ama bu basit eylemin gününüzün geri kalanına egemen olacak "canım istemiyor" duygusu üzerindeki etkisinin eşi benzeri yoktur. Sadece bunu gerçekleştirin ve kazanmaya başladığınızı göreceksiniz.

Amaçla bağlantınızı yitirmemek

Terapide genellikle danışanlarla bir amaç belirler ve onu nasıl gerçekleştirecekleri üzerinde çalışırız. Ama gerçek çalışma işler yolundan çıktığında gerçekleşir. Destek alamayanlar bu noktada vazgeçmek konusunda savunmasız olabilirler. Ama geleceği güçlendirmek için bu engel üzerinde çalışmamız gerekir. Bu başarısızlığa neyin neden olduğunu anlarsak yeniden ne zaman oluşabileceğini tahmin etmek konusunda iyi bir noktada oluruz ve gelecekte bu engeller çevresinde manevralar yapabiliriz.

Bana kalırsa danışanlarımdan bazılarının bir seanstan sonra kendilerini çok daha motive hissettiklerini söylemelerinin nedeni, amaçlarıyla tekrar bağlanarak zaman harcamalarıdır. Üzerinde çalıştığımız şey hafızamızda taze değilse hemen momentumumuzu kaybedebiliriz.

Moralinizi ya da sağlığınızla ilgili başka bir şeyi düzeltmek isteyin; en önemli şey, amaçlarınızla bağlantınızı yitirmemenizdir, çünkü sürekli beslenmek isterler. Her gün onlara geri dönün. Bunu günlük tutarak yapabilirsiniz. Çok zaman alan bir iş olması gerekmez. Güne başlarken ve gün sonunda deneyiminizi düşünerek birkaç satır yazabilirsiniz. Bu kolaydır, çünkü en fazla birkaç dakikanızı alır. Ama her gün kendinize sadık kalmanız ve amaçlarınıza odaklanmanız anlamına gelir.

Küçük tutun

Herhangi bir büyük görev "canımı sıkamam" duygusu yaratır, bu nedenle küçük ve odağınızda tutun. İnsanlar terapiyle hayatlarını dönüştürürler, ama bu bir gecede olmaz. İkinci seanslarına sorunlarından kurtulmuş ve yepyeni bir zihin yapısıyla gelmezler. Herkes eve bir görev götürür ve ona odaklanır. Bir kerede bir şeye odaklanabiliriz ve yapmak istemediğimiz şeyleri yapmak için sınırlı kapasitemiz vardır.

Ama çoğumuz buna aldırmayız. Hayatın bir yeniliğe ihtiyacı olduğuna karar veririz ve bir kerede büyük bir dönüşüm yapmayı deneriz. Kendimizden çok fazla şey bekler ve tükendiğimizde ya da vazgeçtiğimizde umutsuzluğa kapılırız. Bu olunca da pek yeniden denemek istemeyiz.

Uzun süreli bir amaç konusunda motivasyonumuz azaldığı zaman yol boyunca kendimize küçük ödüller verebiliriz. Dışsal değil içsel ödüller. Kendinizi çabalarınız için kutlamanız ve doğru yöne gittiğiniz için denemeye değer olduğunu düşündüğünüzde sırtınızı sıvazlamanız. Bunu yapmak yeniden çabalamanızı sağlar, çünkü görmek istediğiniz değişimlerin yolunda olduğunuzu bilirsiniz.

Yoldaki gelişmeleri ve küçük zaferleri kabul edersek çabalarımızın dünyamızı etkilediğini fark edebiliriz. Bu şekilde davranabildiğimizi bilmek kendimizi enerjik hissetmemizi ve denemeye devam etmemizi sağlar. Bu, küçük başlamak ve yeni alışkanlıklar geliştirmek için büyük bir nedendir; her birinin içimize yerleşmesini sağlar. Siz sağlıklı davranışlara öncelik vermek alışkanlığını desteklerseniz onlar da sizi destekleyeceklerdir.

Şeytana uymamak

Bazen eyleme geçmemizi sağlayacak motivasyonu geliştirmeyi deneriz. Ama değişim aynı zamanda şeytana uymayacak ve bizi amaçlarımızın tersine yönlendirmeyecek iradeyi gerektirir.

Üç-dört yaşlarındaydım ve dedemlere gittiğimizde onu bahçede bir çim biçme makinesi kullanırken gördüm. Bir şey çalışmıyordu, o da aleti ters çevirdi ve bıçakların arasındaki otları temizlemeye başladı. Bana dönüp "Ne yaparsan yap, o kırmızı düğmeye basma!" dedi.

Çime, kırmızı düğmenin yanına oturdum ve dik dik ona bakmaya başladım. *Basma. Basma.* Acaba basınca tatlı bir klik sesi çıkartan düğmelerden miydi? Basma. Tepesi de pek kaygandı. *Basma.* Elim mıknatıs çeker gibi gidip düğmeye bastı. Makine gürültüyle çalıştı ve bıçaklar dönmeye başladı. Şans eseri o gün kimse parmağını kaybetmedi. Ama yeni bir lanet öğrendim.

Yapmamamız gereken şeyin üzerine odaklanmak iyi bir strateji değildir. Pozitif değişim şeytana uymamamızı istediği zaman ne *yapmamız* gerekir? En önemli şeylerden biri stresi yönetmektir. Stres düşük ve kalp ritmi değişkenliği yüksek olduğu zaman kendini kontrol fizyolojisi optimum düzeydedir. Kalp ritmi değişkenliği her kalp atışı arasındaki süredeki değişikliğin ölçüsüdür. Gün içinde kalp ritminizin ne kadar değiştiğini söyler. Bunu yataktan kalkınca veya otobüsün peşinde koşarken fark edebilirsiniz. Sonra kademeli olarak yavaşlar. Yani bedenimiz gerekli olduğu zaman bizi aksiyona hazırlar ve sonra tekrar iyileşmeye ve toparlanmaya yöneltir. Ama çok stres altında olduğumuz zaman kalp ritmi gün boyunca yüksek kalır (azalan

değişkenlik).

Şeytana direnmek ve iradenizi artırmak için bu bedeni ve zihni sakinleştirme kapasitesine ihtiyaç duyarız. Stresi artıran her şeyin geleceğimiz için yapacağımız bilge seçimler üzerinde negatif etkisi olacaktır. Stres şu anda nasıl doğru hissettiğimize göre hareket etme ihtimalimizi artırır ve bu da amaçlarımızı sabote edebilir. Uykusuzsanız, depresifseniz, kaygılıysanız, iyi beslenmemişseniz kalp ritmi değişkenliğiniz azalır ve amaçlarınıza tutunmakta zorlanırsınız. Sigarayı bırakmaya ya da sağlıksız yiyeceklerden vazgeçmeye veya duygularınızı çok daha sağlıklı bir şekilde regüle etmeye çalışıyor olabilirsiniz; stresten kurtulmak ve iradenizi artırmak için en önemli şey egzersizdir. Hem ânında etki eder hem de etkisi uzun sürer. (Oaten&Cheng, 2006; Rensburg ve diğerleri, 2009).

Yani, hangi değişimin üzerinde çalışırsanız çalışın, küçük küçük de olsa aktivite seviyenizi artırmak devam edebilmek konusunda iradenizi güçlendirmenin önemli bir yöntemidir (McGonigal, 2012).

Stres yönetmekte ve akıllı kararlar verme kabiliyetinde bir başka büyük oyuncu da uykudur. Ertesi gün yüksek stres, odaklanma güçlüğü ve keyifsizlik çekmek için bir gece kötü uyumak yeter. Kendini kontrol etmek enerji gerektirir ve yeterince uyumamışsanız beyniniz bu enerjiye daha zor ulaşır ve yüksek stres tepkilerine daha savunmasız olur, bu da eylemlerinizi kontrol etme kapasitenizi etkiler.

Başarısızlıkla ilişkinizi değiştirin

Motivasyonumuzu kıran bir şey de başarısızlık ihtimalidir. Ama bu, başarısızlıkla ilişkimize bağlıdır. Eğer ayağımızın kayması ve yoldan çıkmak kötüleyerek kendine saldırıyı ve bitimsiz kendini eleştiriyi beraberinde getiriyorsa muhtemelen utanır ve kendimizi yenik hissederiz. Başarısızlığı değersizlikle ilişkilendirirsek yeni bir şeye başlamak ağır gelecektir ve erteleme öndeki ve merkezdeki yerini alacaktır. Kendimizi utancın psikolojik tehdidinden süreci başlamadan sabote ederek koruruz.

Utanç motivasyon konusunda sandığınız kadar yardımcı değildir. Utanç ve kendini eleştiriye yakalandığımız zaman kendimizi yetersiz, kusurlu ve alçak hissederiz. Böyle hissettiğimiz zaman saklanmak, küçülmek, yok olmak isteriz. Kaçma ve kaçınma ihtiyacı yaratır, tozumuzu silkeleyip yeniden denemek istemeyiz. Aslında o kadar ıstırap verir ki bu duyguyu engellemek isteriz ve bu da bağımlı olanlar için risklidir. Bir şeyi sürdürmek ve denemeye devam etmek için motive olmak istiyorsak başarısızlığa nasıl tepki verdiğimiz konusunda dikkatli olmamız gerekir.

Terapide direnç ortaya çıkacaksa kendine karşı şefkatli/merhametli olma fikrine karşı olacaktır. Sıklıkla "Devam isteğimi kaybettim, tembelleştim", "Asla bir şey başaramam", "Öylece kendimi bıraktım" sözlerini duyarım. İnsanlar kendini eleştirmenin motivasyondan ziyade depresyonu artırdığını duyunca şoke olur ve şaşırırlar (Gilbert ve diğerleri, 2010). Kendine şefkat göstermek, kendine nazik, saygılı, dürüst davranmak ve bir başarısızlıktan sonra cesaret vermek motivasyonun artmasını sağlar ve daha iyi sonuçlar verir (Wohl ve diğerleri, 2010).



Şunu deneyin: Kendimizi eleştirdiğimizin ve bunun başarısızlık korkumuz ve motivasyonumuz üzerindeki etkisinin farkında değilsek bunu değiştirmek çok daha zordur. Bir engelden sonra kendinizle konuşurken şu soruların üzerlerinde düşünün.

- Başarısız olduğunuz zaman kendinizi nasıl eleştirirsiniz?
- Buna hangi duyguları eklersiniz?
- Başarısızlığın bir insan olarak sizin bir yetersizliğinizi ya da kabiliyetsizliğinizi ortaya çıkardığını mı düşünürsünüz?
- Buna bağlı bir utanç ya da çaresizlik fark ettiniz mi?
- Bu kendini eleştirmeyi hangi başa çıkma stratejileri izler?
- Bu orijinal amaçlarınızı nasıl etkiler?
- Bir şeyde başarısız olduğunuz ve birinin size şefkat ve cesaretlendirmeyle yaklaştığı bir olayı düşünün. Kendinizi nasıl hissettiniz? Bu yeniden denemenize ve başarmanıza nasıl yardımcı oldu?



Alet çantası: Yeniden doğru yola girebilmeniz için başarısızlığa şefkat ve sorumlulukla nasıl yaklaşabilirsiniz?

Yakınlarda yaşadığınız bir başarısızlığı ya da engeli hatırlayın. Ve sonra aşağıdaki egzersizi yapın.

1. Bu anı hangi duyguları canlandırdı ve bunları bedeninizde nerede hissettiniz?
2. Kendini eleştirme kulağınıza nasıl geldi? Hangi sözcükler ve cümleler geldi ve bunlar size kendinizi nasıl hissettirdi?

3. Bu hislere nasıl tepki verdiniz?
4. Sevdiğiniz ve saydığınız birini düşünün. Aynı başarısızlığa uğrasalar ona nasıl farklı davranırdınız? Neden ona bu saygıyı gösterirdiniz?
5. Yeniden doğru yola girebilmeleri için bu engeli nasıl algılamalarını isterdiniz?

Bölüm özeti

- Motivasyon duygusunu kontrol edemesek de onu daha sık hissetmek için bazı şeyler yapabiliriz.
- Fiziksel hareket motivasyon duygusunu artırır. Küçük miktarlar hiç yapmamaktan daha iyidir ve momentum artırırlar.
- Amaçlarınızla bağlantınızı koparmamak daha fazla motivasyon hissettiğiniz anları artırır.
- Küçük ve sürekli hareketler büyük hareketlere yeğdir.
- Stresli durumlar arasında dinlenmeyi ve tazelenmeyi öğrenmek daha iradeli olmanızı sağlar.
- Utanç sandığınız gibi motivasyona yardımcı değildir. Başarısızlıkla ilişkinizi değiştirmek motivasyonunuza yardımcı olacaktır.

8. BÖLÜM

Kendinizi canınızın yapmak istemediği bir şeyi yapmaya nasıl ikna edebilirsiniz?

Stresimizi ne kadar azaltsak ve motivasyonumuzu artırsak da bu geçicidir; gelir ve geçer. Dolayısıyla her zaman orada olmasına güvenemeyiz. Ayrıca hiç yapmak istemediğimiz şeyler

de vardır. Vergi ödemeleri, sigorta yenilemeleri, çöpü dışarı çıkarmak. Bunların olmasını nasıl sağlarız? Hele de bir yanımız hiç yapmak istemezken?

Duygulara genellikle dürtüler eşlik eder. Bu dürtüler öneriler, dürtmeler, hissettiğimiz rahatsızlığı hafifletmek için bizi şunu ya da bunu yapmaya ya da ardından gelecek ödülü hatırlamaya iten düşünceler olabilir. Bu dürtüler güçlüdür, ama bize söylediklerini yapmak zorunda değiliz.

Zıt aksiyon

Biz çocukken kız kardeşlerimle bir paket nane şekeri paylaşırdık ve kimin nane şekerini çiğnemeden en uzun süre ağzında tutabileceğinin yarışmasını yapardık. Bu sanıldığından daha zordur. Şekeri çiğneme arzusu nedense dayanılmaz olur. Yoğun konsantrasyon ve odaklanma gerektirir. Aklınız başka şeye çelinir de gardınızı indirirseniz beyniniz otopilota geçer ve nane şekeri tarih olur.

Bu oyunu denerseniz farkındalığınızın deneyiminize odaklandığını fark edersiniz. Dürtüyü izlemeniz gerekir. Ve dürtüyle eylem arasında bir boşluk yaratmalısınız. Sadece dikkat ederek dürtüye uyacak mısınız, uymayacak mısınız, bunu seçebilirsiniz. Önünüzdeki görev bir nane şekerini çiğnememek kadar basitse tek ihtiyacınız sizi bu görevde tutan rekabetçi bir kardeştir. Yoğun duygusal durumlarla birlikte gelen içimize işlemiş davranış modellerinin çok daha güçlü dürtüleriyle mücadele etmek çok daha zordur.

Bir dürtünün zıddına davranma becerisi, gitmek istediğiniz yerle daha uyumlu bir davranış modeli seçmek terapide öğrenilen ana beceridir (Linehan, 1993). Zıt aksiyon becerisi duygunuzun size yapmanızı söylediği şeyin bilerek zıddını yapma girişimidir. Bu girişim başa çıkma stratejileriniz size zarar vermeye yatkınlarsa özellikle yardımcıdır.

Farkındalık bu becerinin ana bileşenidir. Deneyimimize ve onunla birlikte ortaya çıkan düşüncelere, duygulara ve dürtülere dikkat edersek bu, bir sonraki yapacağımız şey konusunda durup bilgili ve bazen de önceden planlanmış bir karar almamızı sağlar. Bunun anlamı duygularımızdan ziyade değerlerimizle hareket etmemizdir.

Istırap bariyeri

Motivasyon konusundaki en iyi strateji motivasyonu denklemin dışına çıkarmaktır. İstesek de istemesek de her gün yaptığımız şeyler vardır. Örneğin sabahları kendinize diş fırçalama motivasyonunuz var mı diye sormazsınız. Bu sadece yaptığınız bir şeydir. Bunun nedeni hayatınızın çoğunda gündelik rutininizin tartışılmaz bir parçası olmasıdır.

Beyninizin bir orman gibi olduğunu düşünün. Her eyleminiz için beyniniz farklı alanlar arasında bağlantılar ya da yollar kuracaktır. Bir eylemi düzenli olarak uzun bir süre yaparsanız (diş fırçalamak gibi) bu yollar iyi çiğnenir ve döşenir. Bu rahat, geniş yollara ulaşmak daha kolay olur ve beyniniz gerekenlerin çoğunu üzerinde bilinçli olarak düşünmenize gerek kalmadan yapar.

Ama yeni bir şeye başladığınız zaman yeni bir yol yaratmanız ve bazen bunu sıfırdan yapmanız gerekir. Bu, çok büyük miktarda bilinçli çaba gerektirir. Ve bu yolu sık sık kullanmazsanız her zaman büyük çaba gerektirecektir. Ne zaman stres altında olsanız beyniniz otomatik olarak en kolay yolu seçecektir; bu da çok yürünmüş olan yoldur. Bu yeni davranışı yapabildiğiniz kadar sık ve yeterince tekrarlarsanız yeni bir alışkanlık oluşturmuş olursunuz ve en çok ihtiyacınız olan anlarda kullanabilirsiniz.

Yeni bir alışkanlık oluşturmak konusunda birkaç ipucu:

- Yeni alışkanlığınız, özellikle de eyleme geçmek istemediğinizde yapılabilecek kadar kolay olsun.
- Çevrenizi yeni davranış değişikliğinizi destekleyecek şekilde düzenleyin. Değişimin ilk aşamalarında alışkanlığa güvenemezsiniz.
- Açık planlar yapın ve gerekirse hatırlatıcılar kurun.
- Kısa zamanlı ve daha uzunca zamanlı ödüllerden bir karışım ekleyin. İç ödüller dış ödüllerden daha çok işe yarar. Kendimizi doğru yolda olduğumuz için kutlamamız ve bunu kabul etmemiz ganimetlerden daha önemlidir.
- Bu değişimi neden yaptığınız ve neden sizin için bu kadar önemli olduğu konusunda açık olun. Buna yardımcı olması için bu kitaptaki Değerler Egzersizi'ni kullanabilirsiniz (bkz. sayfa.....). Bu değişim kimliğinizin bir parçası olsun.

Uzun vade için nasıl sebat gösterilir?

Yıllar içinde psikoloji araştırmaları başarının insanın yeteneklerine bağlı olduğu fikrini değiştirdi (Duckworth ve diğerleri, 2007) ve gösterdi ki sabır, sebat ve özellikle de ısrarcı olmak başarma kabiliyetimiz açısından önemli bir rol oynamaktadır (Crede ve diğerleri, 2017). Ama engeller karşısında bile devam edebilecek türden bir sebata nasıl sahip olabiliriz?

Birçok insanın zor yoldan öğrendiği şey bunun tükenene kadar devam etmek olmamasıdır. Uzun vadeli amaçlarımız ve korumak istediğimiz değişiklikler üzerinde çalışırken çabanın stresini dinlenmenin tazelemesiyle dengelemeyi öğrenmeliyiz. Daima çalışamayız ya da daima enerjili ve taze olamayız. Bedenimizi dinleyerek çabalamaya ara vermeliyiz ki daha sonra devam edecek gücümüz olsun.

Seçkin sporcuların idmanlar arasında uyumaları ya da profesyonel şarkıcıların günlerce konuşmadan seslerini dinlendirmeleri gibi uzun vadeli her şey için düzenli dinlenmenin ve tazelenmenin çok önemli olduğunu kabul etmemiz gerekir.

Ama tüm molalar aynı değildir. Yoğun çalışma ve çabanın arasında günümüzü sakin, bazen sıkıcı anlar böler. Ama bu anları e-postaları temizlemek, sosyal medyada gezinmek ya da birkaç iş halletmek için kullanırsak bedenimiz ve beynimiz pilini doldurmak için dinlenemez. Bir dahaki sefere toplantılar arasındaki on beş dakikayı geçirmek için telefonunuza uzandığınızda bunu düşünün. Neden biraz temiz hava almak için dışarı çıkmıyorsunuz ya da gözlerinizi yumacağınız sakin bir yere gitmiyorsunuz?

Ayrıca büyük amaçlar üzerinde çalışırken küçük ödüllere ihtiyacımız vardır. Büyük bir işi parçalara böler ve bu mihenk taşlarına ulaştıkça kendimizi ödüllendirirsek küçük dopamin salgıları sağlamış oluruz. Dopamin sadece kendimizi ödül almış hissettiğimiz o küçük tatmini sağlamakla kalmaz, bir sonraki mihenk taşı için ileri bakmamızı da sağlar ve motivasyonumuzu korur. Dopamin sayesinde bu görev tamamlandığı zaman nasıl hissedeceğimizi hayal edebiliriz, arzumuz ve heyecanımız artar (Liebermen&Long, 2019). Bu küçük ödülleri tasarlamak nihai amaç için arzunuzun yeniden ateşlenmesine ve devam etme kapasitenize yardım eder.

Diyelim ki her zamankinden daha uzun koşmak istiyorsunuz. Kendinizi yorgun hissetmeye başladığınızda kendinize sadece yolun sonuna kadar gideceğinizi söylersiniz. Bunu yapınca zihninizden sırtınızı sıvazlarsınız. Bunu doğru yolda olmanızın bir işareti gibi alırsınız. Kendinize verdiğiniz bu ödül dopamin salgılatır. Bu, vazgeçmenize neden olan noradrenalini baskılar. Bunun sonucunda biraz daha gidecek kadar güç kazanırsınız. Bu, insanın kendisiyle olumlu konuşmasından farklıdır. Küçük, özel bir amaca odaklanırsınız ve bunu tamamlamanız nihai amacınıza doğru yol almakta olduğunuz anlamına gelir (Huberman, 2021).

Önünüzdeki iş tırmanılacak bir dağ gibi göründüğünde zirveye bakmayın. Odağınızı daraltın ve kendinize bir sonraki tepeye kadar tırmanacağınızı söyleyin. Oraya varınca yolunuzda olduğunuz duygusunu içinize çekmenize izin verin. Sonra tekrar yola çıkın.

Şükran

Israrlı çaba gerektiren uzun vadeli amaçlar için şükran pratiği güçlü bir araç olabilir. Dikkatinizi şükrana çevirmek kendiliğinden o iç ödülleri yaratır ve sizden beklenen çabaya dönebilmeniz için kapasitenizi tazeler ve yeniler. Dilinizde küçük bir değişiklik yapmak şükran duymanızı sağlar. Örneğin ".... yapmak zorundayım" yerine "..... yapayım" demeyi deneyin.

Daha önce de sözünü ettiğimiz gibi elimize kâğıt kalem alıp her gün şükran duyduğumuz şeyleri yazarak bu pratiği daha muntazam bir şekilde de yapabiliriz. Bunu yaptığımız zaman dikkatimizi bilerek duygusal durumumuzu değiştirecek şekilde çevirmiş oluruz. Kazanımlarımız bunun duygularımız üzerindeki anlık etkisiyle kalmaz. Düzenli bir şekilde şükran duyduğumuz zaman bir eylemi tekrar ederiz. Daha önce de anlattığım gibi bir eylemi ne kadar çok tekrarlarsak beynimiz onu gelecekte o kadar az çabayla yapacaktır. Bir zihin kasını geliştirir gibi her gün bu tekrarları yaparsak gelecekte ihtiyacımız olduğunda çok daha kolay kendimize yardımcı olacak şekilde düşünebiliriz.

Önceden planlama

Terapide genellikle insanlarla kriz planları yaparız. Bazen bunlar ölüm kalım durumlarında güvende olmakla ilgilidir. Bazen bağımlılıkların tekrar etmesini önlemek ya da kendimizi bir amaca ulaşmak konusunda vazgeçecek kadar savunmamız hissetmemize çare bulmak içindir. Bir plana sadık kalma şansınızı artırmak için

bunu kullanabilirsiniz. Önünüze, istediğiniz değişime bakın. Sizi yoldan çıkartabilecek tüm potansiyel engelleri yazın. Bunların her biri için sizi yoldan çıkarmamalarını ya da amaçlarınızdan vazgeçmemenizi sağlayacak bir eylem planı yapın. Durumu en kolay şekilde değerlerinizle ve amaçlarınızla uyumlu eylemlerde bulunacağınız şekilde önceden tasarlayın ve bu amaçları duygusal dürtülerle sabote etmek olabildiğince zor olsun. Örneğin her gün zamanında kalkmak istiyorsanız alarmı odanızın dışına koyun ki yataktan çıkmaktan başka seçeneğiniz olmasın.

Zor olabilecek durumları önceden belirleyebilirseniz ve onlarla başa çıkacak bir planınız varsa ayak üstü düşünmek ve kendinizi savunmasız hissederken cayma ve motivasyonla mücadele etmek zorunda kalmazsınız.

Şu anda ben bu kişiyim – kimliğinize geri dönmek

Değişim yolculuğunda motivasyon yükselip alçaldığı için benlik duygunuza ve yaratmak istediğiniz kimliğe geri dönmek, motivasyon ortadan yok olunca da devam etmenize yardım eder. Kendinizi diş hijyenini önemseyen biri olarak görüyorsanız canınız istese de istemese de sabahları diş fırçanızı elinize alırsınız, çünkü bu, yaptığınız şeydir.

Kimlik duygumuz hayatta baştan önümüze konulmuş şeylere tamamen sabitlenmiş olmak zorunda değildir. Hayatta yaptığımız her şeyle bu duygunun üzerine yaratır ve inşa ederiz. Amaçlarımız isteklerimizle ve hatta daha iyi bir insan olma

niyetimizle uyumluysa, şu anda olduğumuz kişi olmaya karar vermişsek motivasyonumuzun düşük olduğu zamanlarda bile gerektiği gibi davranabiliriz.

Kimlik duygunuzu nasıl idare edeceğinizi ve neyi öne çıkarmanız gerektiğini görmek için 33. Bölüm'e bakın.



Alet çantası: Geleceğiniz hakkındaki hayalleriniz ve günlük tutmak daha iyi seçimler yapma şansınızı artıracaktır

Geleceğinizi düşünerek zaman geçirin. Kendimizin gelecekteki canlı bir imgesini yarattığımız zaman burada ve şimdide seçimler yapmak kolaylaşacak ve bundan geleceğimiz de fayda görecektir (Peters&Buchel, 2010).

Gelecekteki bir zamanda, yaptığınız seçimler konusunda kendinizi nasıl hissedebileceğinizi hayal edin; nelere hayır, nelere evet derdiniz? Seçimlerinizin ve eylemlerinizin hangilerinden en fazla gurur duyardınız? Gelecekte bu zamana ulaştığınız zaman neye odaklanacaksınız? Geçmişe baktığınız zaman geçmiş kendiniz hakkında nasıl hissedeceksiniz?

Diyalektik Davranış Terapisi'nin (DDT) avantajları ve dezavantajları

DDT insanlara yoğun duyguları yönetmek için güvenli yollar bulmada yardım eden bir psikolojik terapidir. DDT'de öğretilen beceriler hayatın birçok alanlarında yararlı olabilir; özellikle de

amaçlarımıza sadık kalmak istediğimiz, ama motive olamadığımız günlerde. Bu becerilerden bir tanesi şudur:

İstediğimiz geleceği düşünmek yarar sağlarken istemediğimiz geleceği düşünmek de yarar sağlar. Terapide insanlar aynı kalmakla değişmek üzerinde çaba sarf etmek üzerinde durur ve detaylı olarak bunun avantajlarını ve dezavantajlarını keşfederler. Kendiniz denemek için aşağıdaki tabloyu kullanabilirsiniz. Her şey aynı kalırsa bunun size maliyetinin ne olacağı konusunda kendinize karşı açık olmanız gerekir. Değişimin kaçınılmaz olarak dezavantajları varsa da (huzursuzluğa tolerans göstermemiz ve çabalamanın getirdiği zorluklara katlanmamız gerekir) değişmezsek ödeyeceğimiz bedel çok daha ağır olabilir. Yoldan çıktığınız ya da pozitif bir çabadan kaçındığınız zaman bu egzersize dönmek faydalı olacaktır.

Değişim

Avantajları	Dezavantajları

İşlerin aynı şekilde sürmesi

Avantajları	Dezavantajları



Şunu deneyin: Belli bir niyetle kimliğinizi oluşturmak düşünmeyi ve bilinçli bir çabayı gerektirir. Elinize kâğıt kalem alın ve şu sorulara kimi yanıtlar bulmayı deneyin. Günlük tutmak ve herhangi bir hayat değişikliği üzerinde çalışırken yanıtlarınıza geri dönmek önemlidir.

- Yapmaya çalıştığım en büyük, kapsamlı değişiklik nedir?
- Neden bu değişim benim için çok önemli?
- Bu mücadeleyi verirken nasıl bir insan olmak istiyorum?
- Neticesi ne olursa olsun, hayatımın bu dönemine dönüp baktığımda gurur duyabileceğim şekilde bu mücadeleyi nasıl verebilirim?
- Yol boyunca gerçekleştirmem gereken daha küçük amaçlarım nelerdir?
- Motivasyonum düşükken bu günlerimi nasıl karşılayacağım?
- Bedenimi ve ihtiyaçlarını dinliyor muyum?

Bölüm özeti

- Sürekli motive olacağımıza güvenemeyiz.
- Dürtülerimizin aksine hareket edebilme pratiği yapmalıyız ki şu anda nasıl hissettiğimize göre değil değerlerimize göre davranabilelim.
- Yeni bir davranışı bir alışkanlık haline gelene kadar tekrarlamalıyız.
- Büyük bir amacı gerçekleştirirken herhangi bir seçkin sporcu gibi yolda durup dinlenmek ve tazelenmek gerektiğini unutmayın.

9. BÖLÜM

Büyük hayat değişiklikleri. Nereden başlamalıyım?

Bazen hayatınızda öyle bir an gelir ki değişimin gerekli olduğunu hissedersiniz ve bu değişimin ne olduğunu tam olarak bilirsiniz. Ama her zaman böyle olmaz. Çoğunlukla huzursuz ve gerilimli bir dönem yaşarız. İşlerin istediğimiz gibi gitmediğini biliriz, ama değiştirmek için neden ve nasıl hareket etmemiz gerektiğini bilemeyiz.

Burada muhteşem insan beyni devreye girer. 3. Bölüm'de üst bilinçten söz ettik. Dünyayı sadece bilinçli olarak deneyimleme kabiliyetimizin yanı sıra deneyimimizi düşünüp yeniden değerlendirmek. Bu, terapide kullandığımız ana hayat becerilerinden

biridir. Her türlü büyük hayat değişiminin merkezidir. Anlamlandıramadığınız bir şeyi değiştiremezsiniz.

Albert Einstein şunu demiştir: "Bir problemi çözmek için bir saatim varsa elli beş dakikayı problem hakkında düşünmekle ve beş dakikayı çözümleri düşünmekle harcarım." Ne zaman terapinin bir odada oturup sorunları deşmek olduğu yanlış algısını duysam aklıma bu alıntı gelir. Sorunlarınız hakkında düşünürsünüz, ama bunun bir metodu vardır. Bir sorunu çözmenin en etkili yolu onu enine boyuna anlamaktır.

Büyük değişimlerle karşılaştığımız zaman üst bilinci nasıl kullanacağız? Farkındalık geliştirmek geriye bakmakla başlar. Terapi ya da danışmanlık alan kişi olanlar hakkında konuşur ve nasıl anlamlandıracağına yardım etmesi için terapistinden tavsiyeler alır. Kişisel gelişim yaklaşımını kullananlar için günlük tutmak başlamak için çok iyi bir yerdir. Çok fazla ya da herkese anlam ifade edecek şekilde yazmanız gerekmez. Amacımız deneyimlerinizi düşünme kabiliyetinizi geliştirerek onlara nasıl yanıt verebileceğinizi kavramaktır. Örneğin diyelim ki bir sınavda başarısız oldunuz. Bunu öğrenir öğrenmez kendinize ağza alınmayacak hakaretler ederek asla bir halt olamayacağınızı söylediniz. Üst bilinç, bu düşünceler ve deneyiminizi nasıl etkilediği hakkında kafa yormaktır.

Üst bilinci kullanmanın gücü kendinize karşı dürüst olma kabiliyetinizi artırması ve aynı kalarak ya da değişerek oynayacağımız rolü incelemesidir. Görünüşe göre küçük olan hem pozitif hem de negatif davranışların büyük etkisini ortaya çıkartır.

Bu şekilde günlük tutmak ayrıntılara fazla önem vermeden bir şeylerin üzerinden geçmeye alışkınsak tuhaf gelebilir. Ama

zamanla bu ayrıntılar yaşadığımız deneyimin önemine farkındalığımızı geliştirmemize yardım eder; döngüleri ve modelleri anda, daha olurken fark etmeye başlarız. İşte o zaman farklı bir şey seçme imkânını yaratmış oluruz ve kendimiz için istediğimiz pozitif değişimleri gerçekleştirebiliriz.



Şunu deneyin: Bu günlük sufleleri karşılaştığınız sorunları keşfetmek ve düşünceleriniz hakkında düşünme pratiği yapmak için kullanın:

- Meydana gelmiş olan önemli bir olayı tasvir edin.
- O zaman neler düşündünüz?
- Bu şekilde düşünmenin kendinizi nasıl hissettiğiniz üzerinde nasıl bir etkisi oldu?
- Fark ettiğiniz bir duygunuzu tasvir edin.
- Bu duyguları ne tetikledi?
- Ne gibi dürtülere kapıldınız?
- Bu duyguya nasıl yanıt verdiniz?
- Bu yanıtın sonuçları nelerdi?

Bölüm özeti

- Değişmeye ihtiyacımız olduğu ve bunu nasıl yapacağımız her zaman açık değildir.
- Anlamlandıramadığınız bir şeyi değiştiremezsiniz.
- Probleminizi enine boyuna tanıyın ki daha sonra nereye gideceğinizi belirlemek kolay olsun.
- Olaylar olduktan sonra üzerlerinde düşünmeye başlayın.
- Probleme ya da sıkışıp kalmanıza kendi katkınız hakkında kendinize karşı dürüst olun.
- Terapi bu süreçte size destek verir, ama terapi imkânınız yoksa günlük tutmak başlamak için iyidir.

3

Duygusal Istırap Hakkında

10. BÖLÜM

Her şeyin çekip gitmesini sağlamak!

Eğer terapiye gittiyseniz çok erken dönemde terapistiniz size bu süreçten ne beklediğinizi sorar. Çoğu kişi yanıtına duyguları dahil eder. Kurtulmak istedikleri ıstıraplı ya da tatsız duyguları vardır ve yeniden hissetmek istedikleri sakin, keyifli duyguları özlerler. Neden özlemesinler ki? Hepimiz mutlu olmak istiyoruz. İnsanlar kendilerini bu ıstıraplı duyguların merhametine kalmış hissederler ve yok olmalarını isterler.

Terapide duyguların çekip gitmesini sağlamanın çok uzağında, onlarla ilişkinizi değiştirmeyi öğrenirsiniz; onları hoş karşılar, onlara dikkat eder, gerçekten ne olduklarını görür ve onları etkileyecek, yoğunluklarını değiştirecek yollar öğrenirsiniz.

Duygular ne dostunuzdur ne de düşmanınız. Beyninizde birkaç çark yanlış döndüğü ya da size söylendiği gibi hassas bir insan olduğunuz için meydana gelmezler. Duygular beyninizin dünyanızda ve bedeninizde olanları açıklama ve anlamlandırma

girişimidir. Beyniniz dış dünyayla ilgili fiziksel duyularınızdan ve kalp ritminiz, ciğerleriniz, hormonlarınız ve bağışıklık sisteminiz gibi beden işlevlerinizden bilgi alır. Sonra bu duyuları şimdide anlamlandırmak için geçmişte nasıl oldukları hakkında hafızasını kullanır. Bu nedenle çok fazla kahve içmekten kaynaklanan taşikardi bir panik atağa dönüşebilir. Kalbinizin hızlı atması, avuçlarınızın terlemesi ve sık nefes almanız biraz geçmişte süpermarkette geçirdiğiniz panik atağa benzemektedir. Fiziksel duyular korku gibi hissedilir ve beyniniz her şeyin yolunda olmadığı mesajını alır, bu da tehdit tepkisini şahlandırır.

Sabah uyanıp da o gün nasıl hissedeceğimize karar vermek harika olmaz mıydı? Aşk, heyecan ve neşe lütfen! Ne yazık ki bu kadar basit değildir. Bu fikrin zıddı, duyguların bir uyaran olmaksızın kendiliğinden ortaya çıktığı ve neyin nasıl olduğu üzerinde hiçbir kontrolümüz olmadığıdır. Tüm yapabildiğimiz onlara direnmeyi denemek, onları engellemek ve mantıklı olmaktır. Ama bu her zaman mümkün değildir. Tüm duyguları doğrudan uyaramasak da duygusal durumumuz üzerinde bize öğretilenden daha fazla etkimiz vardır. Bunun anlamı duygusal huzursuzluk hissettiğiniz için suçlusunuz demek değildir. Kendi sağlığımızın sorumluluğunu üstlenebileceğimiz birçok yöntemi öğrenerek yeni duygusal deneyimler yaratmamız anlamına gelir.

Duygularla *ne yapmamalı?*

Onları uzaklaştırmak

Plajda olduğunuzu düşünün. Göğsünüze kadar denize girdiniz. Dalgalar kıyıya ulaşmak için üzerinizden geçmek zorundalar. Dalgaları tutmayı ve kıyıya ulaşmalarını engellemeye kalkışırsanız ne kadar güçlü olduklarını görürsünüz. Sizi geri iterler ve kolayca içlerine çekerler. Ama dalgalara karşı mücadele etmeniz gerekmez. Onlar ne olursa olsun gelecektir. Bunu kabul ettiğiniz zaman dalga geçene kadar başınızı suyun üzerinde tutmaya odaklanırsınız. Hâlâ etkilerini hissedersiniz. Bir an ayaklarınız yerden kesilir. Ama suyla birlikte hareket edersiniz ve gücünüzü toplayarak ayaklarınız tekrar yere basacak şekilde hazır duruma gelirsiniz.

Duygularla başa çıkmak dalgaların içinde ayakta durmaya çok benzer. Duyguları yollarında durdurmaya çalışırsak kolayca ayaklarımız yerden kesilir, sorun sahibi oluruz, nefesimizi düzenlemeye ve suyun yüzeyini bulmaya çabalarız. Duyguların üzerimizden geçmelerine izin verirsek yükselirler, tepe noktasına çıkarlar ve alçalırlar; kendi doğal rotalarını izlerler.

Hakiki olduklarına inanmak

Duygular gerçek ve geçerlidirler, ama hakikat değildirler. Bir tahmindirler. Üzerimize giyip bedenini denediğimiz bir bakış açısıdırlar. Bir duygu beynin ihtiyaçlarınızı karşılayabilmeniz ve hayatta kalabilmeniz için dünyayı anlamlandırma girişimidir. Hissettiğiniz şeylerin gerçekçi birer sav olmaması gibi, düşün-

celeriniz de değildir. Bu nedenle bilişsel davranış terapisi gibi terapiler birçok insana çok yardımcı olur. Düşüncelerimizden ve duygularımızdan bir adım geri atarak onları oldukları gibi görmemizi sağlar: sadece olası bir bakış açısı.

Düşüncelerin ve duyguların hakikatler olmadıklarını, ama bizi huzursuz ettiklerini bilirsek, onları kontrol etmek ve gerçeğin hakiki bir yansıması mı, yoksa bir alternatif mi olduklarını anlamak bir anlam ifade eder. Şu andaki düşüncelerimize ve duygularımıza gerçekmiş gibi muamele edersek gelecekteki eylemlerimizi ve düşüncelerimizi belirlemelerine izin veririz. Hayat bilgiye dayanan seçimlerden ziyade bir dizi duygusal tepkiye dönüşür.

Peki duyguları gerçekmişler gibi ele almaktan nasıl vazgeçebiliriz? Sorular sorarız. Terapi bize hem iç hem de çevremizdeki dünyada olanları merak etme pratiği kazandırır. Bireyler karşımda oturup hafta içinde yanlış giden şeylerden, hissetmemeleri gereken duygularından söz ederler ve kendini eleştirme, kendini lanetleme eski alışkanlığına adım atarlar. Sonra bakış açımızı kuş bakışına döndürürüz. Bu davranışların bizim formülümüze nasıl uyduklarına bakarız. Meraklı olduğumuz zaman kendimize saldırmaya ihtiyaç kalmaz. İster harika, ister zor bir hafta olsun öğrenir ve gelişiriz.

Meraklı olmak başka türlü kabullenmesi çok zor olacak hatalarımıza bakma ve öğrenme imkânı verir. Merakımızı korumak bize gelecek için bir umut duygusu ve enerji verir. Ne olursa olsun sürekli öğreniriz.



Alet çantası: Başa çıkma stratejilerini inceleyin

- Sizin için duygusal huzursuzluğun varlığının ilk işaretleri nelerdir?
- Bu bir davranış mı? Engelleyici ya da koruyucu davranışlarınızı tanıyabiliyor musunuz?
- Bu duyguyu bedeninizde nerede hissediyorsunuz?
- Hangi düşünceler var? Bu durumla ilgili hangi inançlara sahipsiniz? Bunun sizin üzerinizdeki etkisi nedir?
- Bu düşünceleri ve hikayeleri yazmayı deneyin.
- Neden korktuğunuz hakkında size ne söyleyebilirler?
- Güçlü bir duyguyu hangi davranışlar izlemeye meyillidir?
- Bu davranışlar kısa vadede size yardımcı mıdır?
- Daha uzun vadeli etkileri nelerdir?
- Güvendiğiniz bir arkadaşınızdan sizinle birlikte hikâyenin üzerinden geçmesini ve herhangi bir yanlışlığı ya da yanlış anlamayı tanımlamanıza yardım etmesini isteyin. Birlikte farklı bakış açıları keşfedin.

Bölüm özeti

- Duygular ne düşmanınızdır ne de dostunuz.
- Duygusal durumumuz üzerinde sandığımızdan daha fazla etkimiz vardır.
- Duygulardan kaçmaya çalışmak onların birer dalga gibi üzerimizden aşmasına ve doğal rotasında gitmesine izin vermekten daha fazla problem yaratır.
- Duygular gerçekler değil sadece olası bir bakış açısıdır.
- Istıraplı bir duygu varsa onu merak edin, sorular sorun. Size neler söyleyebilirler?

11. BÖLÜM

Duygularla ne yapmalı?

Doğrudan bu bölümü okumaya başladıysanız duygusal sıkıntı için yanıt arıyor olabilirsiniz. Bu acının yok olmasını sağlayacak şey nedir? Durum buysa lütfen benimle kalın ve kitabı hemen kapatmayın, ama size muhtemelen duymak istediğiniz şeyin tam tersini söyleyeceğim.

Klinik eğitimimin bir safhasında bilinçli farkındalığa giriş yaptık. Bir grup klinik psikoloğun sessizce oturup öğrenmek için açık fikirli olmasını beklersiniz. Ancak hepimiz oturup ne hissettiğimizi anlamaya çalışırken odadaki herkes kıkırdıyordu. Klinik eğitim *yapmakla* ilgilidir; bir şeylerin yapılmasıyla ilgili. Hepimiz kesinlikle "yapma modundaydık". Bu moddan sadece *olmaya* geçmek, öğretmeni sinir etse de odadaki herkes için bir mücadele anlamına geliyordu. O zamanlar itiraf etmeliyim ki son derece yargılayıcıydım ve kendimi bu tekniği kullanırken ya da öğretirken göremiyordum.

Ama programın bir parçasıydı ve denemek zorundaydım. Kendimi yazılacak bir tez ve sınav döneminde bulduğumda

eğitim programı da ilerlemiş ve daha stresli olmuştu. Gerilim yüksekti. O zamanlar stresi yönetmek için en sevdiğim araçlardan biri koşmaktı. Masamdan kalkarak yakınlardaki doğada bir bölgeye koşmaya gittim. Kafam patlayacak gibiydi, yapılacaklar listeleriyle doluydu ve her şeyi doğru yapamama ve bitirememe korkusu içindeydim. Hareket halindeyken farkındalığa bir şans vermeye karar verdim.

Ağaçların arasındaki taşlık patikada koşarken ayaklarımın taşlara çarpan sesini dinledim. Kaygı ve stres duygularının benimle birlikte olmasına izin verdim. Onları uzaklaştırmaya çalışmadım. Planlamaya ya da problem çözmeye davranmadım. Birkaç saniyede bir zihnim bana koşmak yerine yapmam gereken şeyleri söylüyor, teslim tarihlerini kaçırdığım, ödevleri yapamadığım en kötü durum senaryoları sunuyor ve eve gidince göndermem gereken e-postayı hatırlatıyordu. Her keresinde bunların arkamda kalmasına izin verdim ve ayaklarımın taşlar üzerindeki sesine döndüm. Bin kez bu süreci yaşamış olmalıyım. Dağıl, kendini topla. Dağıl, kendini topla. Eve dönerken patikanın sonuna doğru kafama dank etti. Tüm o akademik metinlerin beni ikna etmeye çalıştıkları şeyin ne olduğunu fark ettim. Yapmam gereken şeylerde bir eksilme olmamıştı, ama gerilime karşı mücadele vermiyordum. Onun geçmesine izin veriyordum - onun yaptığı da buydu.

Tüm duygusal deneyimi hoş karşılama fikri başta tedirgin edici görünebilir. Bu, çoğumuza duygularımızla başa çıkmak için öğretilen şeyin tersidir. Bize duyguların rasyonalitenin zıddı olduğu öğretildi. Ezilip saklanması, zihnin arka tarafına itilmesi, konuşulmaması gereken şeyler. Ama onların yükselmesine izin

vermek ve hatta onları hoş karşılamak?

Çoğumuz duygulardan korkarız - yani kendimize onları deneyimleme ve dalgalar gibi yükselip alçaldıklarını görme şansı vermezsek.

Bilinçli farkındalık bize farkındalık aracını kullanma izni verir. Farkındalık son derece temel ve bulanık bir kavram gibi gelse de kullanana kadar ihtiyacımız olduğunu bilmediğimiz araçtır. Otopilotu kapatmak ve düşüncelerin, duyguların, dürtülerin ve eylemlerin farkında olmak, yeşil ışık yanıp da bir duygu ya da dürtüyle harekete geçmeden önce sarı ışığı eklemeye benzer. Otopilot bizi ileri götürebilecekken bilinçli olarak duraklama fırsatı verir. Yani bir duyguya tepki vermek yerine kendimize değerlerimize temellenen farklı seçimler yapma imkânı sunarız.

Bir sanatçı büyük bir resmin küçük bir detayı üzerinde çalışırken arada bir geriye çekilir ve her yeni eylemin bütün resim için tasarladığı vizyona uyup uymadığını kontrol eder. Duyguyla eylem arasında duraklama aracı olan üst bilinç bir anlığına da olsa bir adım geri atmak, düşüncelerinizle eylemlerinizi kontrol ederek olmak istediğiniz kişiye uygun olup olmadıklarını görmeniz anlamına gelir ve sanatçının yaptığının aynısıdır. Bir anlığına olsa bile büyük resmi kontrol etme kabiliyeti hayatı nasıl yaşadığımız üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilir.

Sürekli akan düşünce ırmağının içinde başımızı suyun üstüne çıkartarak bu düşüncelerin gitmek istediğimiz yöne doğru hareket edip etmediklerini kontrol edebiliriz. Böylece sadece doğal olarak o yöne aktığı için akışla birlikte hareket etmez ve yönümüzü kendi anlam ve amaçlarımızın kapsamı içinde kontrol edebiliriz.

Duyguları oldukları gibi görebilmek

Duyguları oldukları gibi görmek onları sağlıklı bir şekilde işlemenin anahtarıdır. Siz duygularınız değilsiniz ve duygularınız da sizin olduğunuz kişi değil. Bir duyguyu hissetmek içinizde hareket eden bir deneyimdir. Her duygu size bilgi verir, ama illa tüm hikâyeyi anlatmaz. Duyguların biraz yararlı oldukları bir yer varsa size neye ihtiyacınız olduğunu söylerler. Duygularımızı itmeden ya da engellemeden kendimize hissetme izni verirsek merakla ona döner ve öğreniriz.

Eğer bu bilgiyi gerekli olanı yapmak ve bu ihtiyaçlarımızı karşılamak için kullanırsak neye ihtiyacımız olduğunu keşfetmek daha da değer kazanır. Bence fiziksel olanla başlamak her zaman daha yararlıdır. Daha önce de üzerinde durduğumuz gibi hiçbir terapi miktarı ya da psikolojik beceri kötü uyumanın, kötü beslenmenin ya da egzersiz yapmamanın yıkıcı etkilerini yok edemez. İçinde yaşadığımız bedene özen göstermeye başlayınca geri kalan sorunlar üzerinde çalışabilecek kadar iyi oluruz.

Bir ad koyun

Bir şey hissettiğiniz zaman ona bir ad koyun. Bir sürü duygu için bir sürü isim öğrenin. Kendimizi sadece mutlu, üzgün, korkmuş ya da öfkeli hissetmeyiz. Savunmasız, utanç içinde, küskün ve şükran duyarken yetersiz ve heyecanlı da hissedebiliriz.

Terapide bu konuda çok şey yapılır. Ne hissettiğinizi ve onu bedeninizde nerede hissettiğinizi fark edin ve adlandırın. İnsanlar genellikle fiziksel duyuları fark ederler, ama bu duygunun ne olduğu hakkında hiç fikirleri yoktur; belki eski öğretiler nedeniyle duygularımız hakkında konuşmayız. Kimse her farklı duyguya bir isim verme ihtiyacı duymaz, çünkü onu hiçbir zaman yüksek sesle dile getirmezler. Ama onun fiziksel gösteriminden söz ederler, çünkü birine hasta olduğunuzu, taşikardiniz olduğunu söylemek kendinizi savunmasız ya da güvensiz hissettiğinizi söylemekten her zaman daha fazla kabul görür.

Duygusal sözcük dağarcığınızı genişleterek çeşitli duyguları fark etmek, bu duyguları düzenlemenize ve sosyal durumlarda size en yardımcı tepkileri seçmenize yardım eder (Kashdan ve diğerleri, 2015).

Kendini yatıştırma

Istıraplı duygular yoğunlaştığı zaman artacaklarını, zirve yapacaklarını ve azalacaklarını söylemek çok kolaydır, ama bu deneyimin gerçekliği ürkütücü olabilir ve bizi duyguların bir an önce yok olması için sağlıksız ve hatta tehlikeli şeyler yapmaya itebilir.

Bazı kişisel gelişim kitapları nasıl hissettiğinizi değiştirmek için pozitif düşünmenin yeterli olduğunu söyler, ama ben bunun bir mücadele olacağını söyleyeceğim. Düşünme biçiminizi değiştirmeye çalışmak kendinizi iyi hissederken bile zordur. Istırap çekerken gelen düşünceleri değiştirmeye çalışmak neredeyse

imkânsızdır. Istırap duyuyorsak en iyi strateji bir adım geri atarak o duygunun mümkün olabildiğince farkına varmak, onu geçici bir deneyim olarak görmek ve yatışarak tehdit tepkimizin alarmını kapatmaktır.

Diyalektik Davranış Terapisi (DDT) adı verilen terapide, sıkıntı içindeki bireylere, basit tekniklerle, sönene kadar dalganın üzerinde kalmalarına yardım ederek sıkıntılıyken nasıl yatışacaklarını öğretiriz. Bunlara sıkıntı tolerans becerileri denir. Bu becerilerden bir tanesi kendinizi yatıştırmaktır (Linehan, 1993).

Kendini yatıştırmak, acı veren bir duyguyu deneyimlerken kendinizi güvende ve yatışmış hissetmenize yardımcı olacak davranışlardır. Tehdit tepkiniz uyarıldığı zaman beyninizin aldığı mesaj "Güvende değiliz! Her şey yolunda değil! Çabuk bu konuda bir şey yap"tır. Bu sıkıntı veren duygunun artmasını durdurarak taban çizgisine doğru sönmeye başlamasını istiyorsak bedenimize ve beynimize güvende olduğumuz mesajını vermemiz gerekir. Beyin bilgiyi duyularınızdan aldığı için bunu yapmanın birçok yöntemi vardır. Bunların her birini beyninize güvende olduğunuz mesajını göndermek için kullanabilirsiniz. Beyniniz ayrıca bedeninizin fiziksel durumundan da bilgi alır; kalp ritminiz, nefes alma hızınız ve kas geriliminiz. Bu nedenle sıcak bir banyo yapmak gibi kasları gevşeten fiziksel deneyimler sıkıntıyı aşmanızda size yardım edecektir.

Başka kendini yatıştırma fikirleri şunlardır:

- Sıcak bir içecek
- Güvendiğiniz bir arkadaşınızla ya da akrabanızla sohbet etmek

- Fiziksel hareket
- Yatıştırıcı müzik
- Güzel imgeler
- Yavaş nefes alma
- Gevşeme teknikleri
- Güvenlik ve konforla ilişkilendirdiğiniz bir koku ya da parfüm

Beyninize güvende olduğunuzu söylemenin en iyi yolu koku duygunuz aracılığıyladır. Güvenlik ve konforla ilişkilendirdiğiniz bir koku bulmak, sevdiğiniz birinin parfümü ya da yatıştırıcı bulduğunuz lavanta kokusu, aynı anda zihninizi odaklamanıza ve bedeninizi sakinleştirmenize yardım edebilir. Başkalarının yanında sıkıntı veren duygularla uğraşmak zorunda kalanlar için bir örnek: Terapide sevilen bir seçim yumuşak bir oyuncağı dikkatle sökmek, içini lavantayla doldurmak ve dikmektir. Ne zaman başkalarının yanında bunaldığınızı hissetmeye başlarsanız kokuyu koklayıp kendinizi toplayabilir ve kimse fark etmeden yatıştırabilirsiniz.

DDT'de sık kullanılan bir başka araç da kendini yatıştırma kutuları kullanmaktır. Duygusal sıkıntı içindeyken, sıkıntınızın doruğunda bunun çok iyi bir fikir olmasının nedeni beyninizin sorun çözme kabiliyetlerinizi es geçmeye kurulu olmasıdır. Tehdit altında doğru düşünecek zamanınız yoktur. Beyniniz hızlı bir tahminde bulunur ve içgüdüyle hareket edersiniz. Kendini yatıştırma kutusu önceden, sıkıntılı zamanlarda size en çok neyin yardım ettiğini düşünebilirken hazırladığınız bir şeydir. Eski bir ayakkabı kutusu alın ve içini sıkıntılı olduğunuz zaman yatışmanıza yardım eden bir şeyle doldurun. Yukarıda söylendiği gibi

güvenlik ve konfor hisleriyle ilişkilendirdiğiniz herhangi bir şey çok iyidir. Terapi odamda örnek olarak kullandığım bir kendini yatıştırma kutum var. Bu kutunun içinde özel bir arkadaşı aramak için bir not var. Mücadele ederken yardım aramak ilk düşüncemiz olmayabilir, ama güvendiğiniz bir arkadaşınızı aramanızı söyleyen bir talimata uymak sizi doğru yöne yönlendirebilir. Daha önceki bölümlerden bildiğimiz gibi insan ilişkisi stresten daha çabuk çıkmamızı sağlar. Benim kutumdaki diğer şeyler bir kalem ve not defteridir. Konuşacak haliniz yoksa ifadeli yazı duyguyu işlemenize ve olan biteni anlamlandırmanıza yardım eder.

Kutuda ayrıca lavanta yağı (ya da konforla ilişkilendirdiğiniz bir başka koku), sizi seven ve sizin de sevdiğiniz insanları bazı fotoğrafları, yatıştırıcı ve moral düzeltici parçalardan oluşmuş bir müzik listesi bulunabilir. Dikkatle seçilmiş müziğin duygusal durumumuza güçlü bir etkisi olabilir. Sıkıntılı olduğunuz zaman kendinizi sakin, güvenli ve rahat hissetmenizi sağlayan bir liste yapın.

Benim kutumda ayrıca bir çay kutusu var çünkü İngiltere'de çayı konfor ve bağlantıyla ilişkilendiririz. Kutuya böyle bir şey koymak neye ihtiyacınız olduğunu düşünmeye çabaladığınız bir anda izleyeceğiniz açık bir talimattır.

Bu kutuyu ihtiyacınız olduğunda kolayca bulabileceğiniz bir yere koyun. Bu araç işleri kolaylaştırmak, en zorlu zamanlarda istediğiniz yolda mücadele edebilmek, kullanmaya savunmasız olduğunuz zaman sizi sağlıksız alışkanlıklardan uzak tutmak içindir.

Bölüm özeti

- Siz duygularınız değilsiniz ve duygularınız da sizin olduğunuz kişi değil.
- Duyguyu hissetmek içinizde hareket eden bir deneyimdir.
- Her duygu size enformasyon verir, ama genellikle hikâyenin tümünü anlatmaz.
- Duyguların yararlı olduğu bir konu varsa bize neye ihtiyacımız olduğunu söylerler.
- Bir şey hissettiğiniz zaman ona bir ad verin. Duyguları sadece mutlu ya da üzgün değil, daha detaylı adlandırmayı deneyin.
- Duyguları engelleyeceğinize var olmalarına izin verin ve kendinizi yatıştırın.

12. BÖLÜM

Sözcüklerinizin gücünü nasıl dizginleyeceksiniz?

Kullandığımız dilin dünyayı deneyimlememizde güçlü etkileri vardır. Dil şeylere anlam verdiğimiz, duyularımızı kategorize ettiğimiz, geçmiş deneyimlerden öğrendiğimiz, bu bilgiyi paylaştığımız ve gelecek deneyimlerimizi tahmin edip planladığımız araçtır.

Duygular hakkındaki bazı sözcükler kademe kademe farklı şeyleri ifade etmek için kullanılır ve sonunda geniş ve belirsiz bir anlama kavuşurlar. "Mutluluk" pozitif olan her şey için bir şemsiye terim haline geldi; artık kimse hissettiğinin "mutluluk" olarak tanımlanıp tanımlanamayacağını gerçekten bilmiyor. Tutkulu hissediyorsam mutlu muyum? İlham dolu ve enerjiksem bu mutluluk mu?

Aynı şey depresyon gibi kelimelerin başına da geldi. Depresif bir ruh hali gerçekten nedir? Hüzün? Boşluk? Ajitasyon? Huzursuzluk? Hoşnutsuzluk? Tekdüzelik?

Ve bunların herhangi birinin gerçekten önemi var mı? Görünüşe göre var.

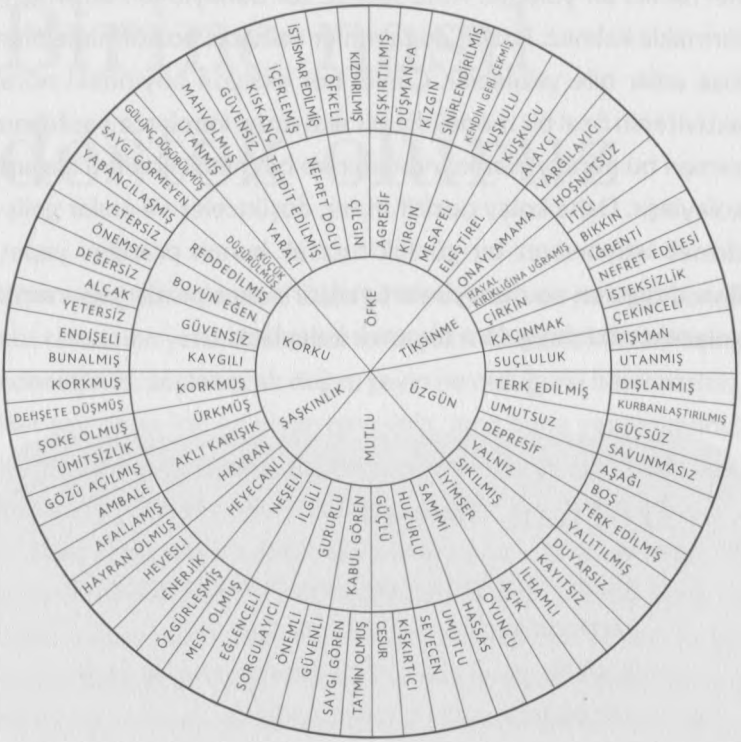
Farklı negatif duyguları ayıracak daha az kavram ya da sözcük olması stresli olaylardan sonra daha yüksek depresyon seviyeleriyle ilişkilidir (Starr ve diğerleri, 2020). Negatif duyguları birbirinden ayırabilenler sorunlara nasıl yanıt verecekleri konusunda daha esnektirler. Örneğin stres altında daha seyrek kendilerini içkiye verirler, reddedilmeye daha az tepkilidirler ve daha az depresif bozuklukları vardır (Kashdan ve diğerleri, 2015). Bunun anlamı bu şeylerin nedeninin negatif duyguları ayırt etmekteki zorluklar olması değildir, ama bize zor zamanlarda yardım etmesi için kullanabileceğimiz güçlü bir araç sağlar.

Duyguları birbirlerinden ayırt etmek için yeni sözcükler kazandıkça beyniniz de farklı duyuları ve duyguları daha kolay anlamlandıracaktır. Bir duygu için daha doğru bir sözcük kullandığımız zaman bu, duygularınızı düzenlemenize yardım eder ve bu da bedeniniz ve zihniniz için daha az stres demektir. Ayrıca karşılaştığınız zorluklara tepki verirken daha esnek ve etkili olmanızı sağlayacak çok önemli bir araçtır (Feldman Barrett, 2017).

İyi haber bunun hepimizin geliştirebileceği bir beceri olmasıdır. Duygusal sözcük dağarcığınızı geliştirmek için bazı ipuçları:

- Kesin ve açık olun. Bir şey hissettiğiniz zaman "harikayım" ya da "mutlu değilim"den başka bir şey söylemeyi deneyin. Bu duyguyu tasvir etmek için başka hangi sözcükleri kullanabilirsiniz? Hangi fiziksel duyuların farkına vardınız?
- Bir sözcük bu duyguyu kapsamaya yetmeyebilir, belki duyguların bir bileşimidir. Örneğin: "Kendimi hem gergin hem de heyecanlı hissediyorum."
- Bir duyguyu adlandırmanın iyi ya da kötü yolu yoktur. Önemli olan sizin ve çevrenizdekilerin aşina olacakları bir tanım bulmaktır. Sözcükleri bulamıyorsanız kendi sözcüklerinizi yaratabilirsiniz ya da başka dillerden açık bir çevirisi olmayan başka sözcükler alabilirsiniz.
- Yeni deneyimleri keşfedin ve bu deneyimleri tasvir edecek yollarla oynayın. Yeni yiyecekler tatmak, yeni insanlarla tanışmak, kitap okumak, yeni bir yeri ziyaret etmek. Her yeni deneyim şeyleri farklı bir perspektiften görecek fırsatlar sunar.
- Bu deneyimleri tasvir etme kabiliyetini geliştirmek için her fırsattan yeni sözcükler öğrenmek için yararlanın. Bunun sadece kitaplardan olması gerekmez (ama olabilir de). Müzikten, filmlerden ve nasıl hissettiğinizi tasvir edebileceğiniz başka yerlerden de öğrenebilirsiniz.
- Deneyimleri yazın ve nasıl hissettiğinizi tasvir etmenin yollarını keşfedin. Eğer nasıl hissettiğinizi tasvir ederken sıklıkla istediğiniz sözcükleri bulamıyorsanız ve duygusal sözcük dağarcığınızı geliştirmeye ihtiyacınız varsa Duygu Çarkı (Willcox, 1982) harika bir kaynaktır ve genellikle terapide tam da bu amaç için kullanılır. Bir kopyasını

günlüğünüzün kapağına yapıştırabilirsiniz ve daha özel kelimeler bulmak için kullanabilirsiniz. Boşlukları başka yerlerde rastladığınız kendi sözcüklerinizi eklemek için kullanabilirsiniz.



Şekil 7: Nasıl hissettiğinizi bulmak için Duygu Çarkı'nı kullanın (Willcox, 1982).

Sadece negatif duygulara odaklanmayın

Günlük tutmak deneyimlerinizi ve duygularınızı işleyip anlamanın harika bir yoludur. Ama sadece zor deneyimleri anlamlandırmakla kalmaz. Pozitif deneyimler ve hatta pozitif hissedilen kısa anlar bile yazılabilir. Çünkü her aksiyon beyindeki nöral aktivitenin özel bir modelidir. Bir aktiviteyi kerelerce yaptığınız zaman bu nöral yollar kuvvetlenir ve beyninizin onlara ulaşımı kolaylaşır. Daha kolay pozitif hisler, düşünceler ve anılar geliştirmek istiyorsanız bir günlük tutarak bunun pratiğini yapın. Bazı duyguları ve deneyimleri geliştirmekte pratik yaparsanız gelecekte bu duygulara ulaşmak kolaylaşır.

Bölüm özeti

- Kullandığımız dilin dünyayı deneyimlememiz üzerinde güçlü bir etkisi vardır.
- Nasıl hissettiğinizi ifade edecek ne kadar fazla sözcüğünüz varsa o kadar iyidir.
- Bu kelimelere sahip değilseniz size sufle vermesi için Duygu Çarkı'nı kullanabilirsiniz.
- Başkalarının kullandığı sözcükleri fark edin, kitap okuyun ve duygusal sözcük dağarcığınızı oluşturmanıza yardım edecek yollar arayın.

13. BÖLÜM

Birine nasıl destek oluruz

Zihin sağlığıyla mücadele eden birine destek veriyorsanız kendinizi tamamen yetersiz hissetmeniz çok mümkündür. Nasıl tamir edeceğinizi, söylenecek doğru şeyin ne olduğunu bilemezsiniz. Her şey onun için iyi olsun istersiniz, ama bunu yapamazsınız. Kendinizi kayıp, umutsuzca yardım etmek ister, ama bunu nasıl yapacağınızı bilmez durumda bulursunuz.

Sevdiğimiz biri acı çekerken bazen bunun yarattığı stres bizi onun acısı hakkında hissettiklerimizden kaçmaya zorlar. Ama bunu yaptığımız zaman kendimizi daha çaresiz ve felç hissederiz. Kendimizi engelleriz ve destekçi rolünde daha güvenli hissetmemize yardım edecek düşük seviyede destek vermekten bile kaçınırız (Inagaki ve diğerleri, 2012).

Zihin sağlığı sorunlarında birine destek olabilmek için katı ve hızlı kurallar yoktur, ama birkaç şey işe yarayabilir.

1. Bir sorunu çözmeye odaklandığımız zaman sadece orada bulunmanın gücünü küçümseriz. Çoğu insan kendisine yapması gerekenin söylenmesinden hoşlanmaz. Ama birinin kendilerini yoklamasını ve sevgilerini göstermesini isterler.
2. Sevdiğiniz kişiye özel bir teşhis konmuşsa onu nasıl etkilediğini öğrenmek ve karşılaştığı zorluklar konusunda daha özel tavsiye almak yardımcı olabilir.
3. Unutmayın ki desteklediğiniz insanın neye ihtiyacı olduğu konusunda bir fikri vardır. Sizden nasıl bir destek beklediğini sormak size yol gösterir ve onu dinlediğinizi iletir.
4. Birine bakmanın sizin zihin sağlığınız üzerinde de yorucu etkileri vardır. Ama sizin zihin sağlığınız kötülemeye başlarsa ona destek veremezsiniz. Küçük yollardan da olsa kendi sağlığınıza öncelik vermeniz kesinlikle şarttır. Temel şeyleri ihmal etmeyin: uyku rutininiz, beslenmeniz, egzersiz ve sosyal ilişki.
5. Siz de destek alın. Bu, güvendiğiniz biri, destek grubu ya da bir profesyonel olabilir. Kendi duygularınız hakkında konuşacak güvenli bir yerinizin olması ve nasıl ilerleyeceğinizi düşünmek tükenmenize engel olabilir.
6. Sınırlar koyun. Birine destek olmak sizin hayatınızın önemsiz olduğu anlamına gelmez. Kendi değerleriniz konusunda açık olmak işler iyice zorlaştığı zaman devam edebilmenize yardımcı olur.
7. Bir kriz planınız olsun. Baktığınız kişi kendini güvensiz hissederse bir kriz planınızın olması önemlidir. Karmaşık olmasına gerek yok. İşlerin kötüleştiğine dair erken uyarı işaretlerini tanımayı öğrenin ve bu senaryoda herkesin

güvenliği için her ikinizin de yapabileceği şeyleri yazın. Aramanız gerekebilecek bütün numaraları da içeren yazılı bir planınızın olması kriz ânında yapmanız gerekenleri kolaylaştıracaktır.

8. Şefkat, iyilik ve merakla dinlemenin gücünü gözden kaçırmak kolaydır. Bunu yaptığınız zaman sorunlar ortadan kalkmaz, ama o insana bakıldığını, daha az yalnız olduğunu hissettirir, bu da iyileşme ihtimallerini artırır. Sosyal destek önemli bir araçtır ve tüm yanıtları vermesi gerekmez, sadece yüksek dozda şefkat gereklidir.
9. Birine yardım etmek büyük ve yoğun konuşmalara girişmeniz anlamına gelmez. Kısa süreli olsa bile insan teması önemlidir. Kendilerini açmakta zorluk çekenlerle konuşurken yürümek onlara yardımcı olabilir. Hiçbir şey konuşmayabilirsiniz de. Sadece beraber zaman geçirin, sessizce de olsa iyidir. Orada olmakla kendilerini daha az yalnız ve daha çok seviliyor hissetmelerine yardımcı olursunuz.
10. Bir kişinin sıkıntıları konusunda açılmasını istiyorsanız sadece evet ya da hayır cevabı alacağınız sorular sormamak yardımcı olabilir. Örneğin "İyi misin?" yerine "Ne düşünüyorsun"u deneyin.
11. Dikkatle dinleyin. İstenmedikçe tavsiyede bulunmayın. Onların söylediklerini geri yansıtmakla yetinin; duyulduklarını ve saygı gördüklerini bilmelerini sağlayın.
12. Biri umutsuzluktan ya da çaresizlikten söz ediyorsa, bir çıkış yolu göremediğini söylüyorsa ya da güvenliği konusunda kaygılıysanız mutlaka profesyonel yardım arayın.
13. Pratik yardımların gücünü yok saymayın. Birisi zihin sağlığı,

fiziksel sağlığı, doğum öncesi ve sonrası sıkıntılar ya da üzüntü çekiyorsa sıradan, gündelik işler zor gelmeye başlar. Örneğin sevdiğiniz birine biraz daha sağlıklı beslenmesi için haftada birkaç kez ev yemeği götürmek ona destek vermenin harika bir yoludur.

14. Sevdiğiniz kişinin kendisini özellikle savunmasız hissedeceği durumlara duyarlı olmak (bilmiyorsanız bunu sormak) en ihtiyaç duyduğu zamanda onun yanında olacağınız anlamına gelir. Örneğin yakın zamanda birini kaybetmişse ve yastaysa, ilk kez sosyal bir ortama yalnız girmesi gerekiyorsa ondan kaçmayın. Yakınlık, sevgi ve şefkat gösterin. Bu durumlar yine de zor olabilir, ama kendini daha az yalnız hissetmek çok şey ifade eder.
15. Konuyu değiştirmekte sakınca yoktur. Birinin yanında olmak sürekli onun mücadelesine odaklanmak anlamına gelmez. Yalnızken aklını başka şeye veremeyebilir, ama sevdiği birinin yanında konunun değişmesi ona da bir rahatlama sağlayabilir.
16. İyileşmeleri ya da toparlanmaları konusunda bir beklentiniz olmasın. Hiçbir zaman kolay ve doğrusal değildir. İyi ve kötü günler olacaktır. Çevresinde bu iniş-çıkışları yıllar boyunca kabul eden sevdiklerinin olması onların da aynı şeyi yapmasını sağlayacaktır.
17. Dürüst olun. Destek vermek istiyorsanız ve bunu nasıl yapacağınızı bilmiyorsanız yüksek sesle dile getirin. Söylediğiniz ya da yaptığınız bir şey yardımcı değilse bunu bilmek istediğinizi söyleyin. Bu açıklık herkese kendini daha az kaygılı ve gerçekten bağlantılı hissettirir, çünkü durumun herkes için işe yaradığını bilirsiniz.

Bölüm özeti

- Zihin sağlığı sorunları olan birine destek verirken kendini tükenmiş ya da yetersiz hissetmek normaldir. Bunu düzeltmek istersiniz, ama nasıl yapacağınızı bilmezsiniz.
- Yanlış bir şey söylemekten çekindiğiniz için acı çeken birini desteklemeyi öğrenmek stresli olabilir. Ama onları yok saymayın.
- İyi bir destek olmak için her şeyi onarmanız gerekmez.
- Tükenmemek için kendinize bakın. Siz de destek alın ve açık sınırlar koyun.
- Dinlemenin gücünü hiçbir zaman küçümsemeyin.

4

Yas Hakkında

14. BÖLÜM

Yası anlamak

Sıklıkla yası sevdiğimiz birinin ölümüyle ilişkilendiririz. Ama başka zamanlarda da yas tutarız. Bizim için önemli olan bir şeyin sona ermesi, bu sonlanmanın nedeni ölüm olmasa bile yas tepkisini tetikleyebilir.

Hayatlarımızı değiştiren bir pandemiyle mücadele ediyoruz. Bu yolda arkadaşlarımızı, ailemizi, geçim yolumuzu, nesillerdir süregiden aile işini kaybettik. Maddi güvencemizi, sevdiklerimizle son anları, onlara sarılabileceğimiz ve yakınımızda tutabileceğimiz değerli anları kaybettik. Gelecek hakkında bir emniyet duygusunu ve bununla mücadele etmemize yardım edecek sosyal desteğe ulaşımımızı kaybettik. Birçok insanın deneyimlediği büyük kayıplar dünyayı değiştirdi ve ardında yas içinde psikolojik çöküntü bıraktı.

Bir kaybın etkilerini hisseden herkes için hatırlanması gereken bazı şeyler vardır.

Yas normaldir

Yasla mücadele etmeye çalıştıkları için kendilerine hayatta başarısız olduklarını söyleyen birçok insanla tanıştım. Sanki

yas bir bozuklukmuş ya da düzeltmeleri gereken bir sorunmuş gibi karakterlerinin gücünü yargılarlar. Yas insanlık deneyiminin normal bir parçasıdır. Sevdiğimiz, ihtiyaç duyduğumuz, bağlı olduğumuzu hissettiğimiz, hayatın anlamını elinde tutan birini ya da bir şeyi kaybettiğimizde yaşanması gereken bir süreçtir.

Üzüntü yasın bir parçası olabilir. Ama yasta üzüntüden çok daha fazlası vardır. Gidene duyulan büyük bir özlem olabilir. İnsan olmanın merkezinde ilişkiler vardır. Kariyerimde bugüne kadar karşılaştığım insanlarda kişiler arası bağlantıların hayatlarının en önemli özelliği olduğunu izledim. İlişki sona erdiği zaman bu bağlantıya duyulan ihtiyaç sona ermez.

Bedeniniz de yas tutar. Daha önceki bölümlerde açıkladığımız gibi düşündüğümüz ve hissettiğimiz her şeyi bedenimizde hissederiz. Yas da farklı değildir. Acı hem fiziksel hem de duygusal olabilir. Sürekli stres tepkisi uyarılır.

Yas sürecinde bize yardımcı olacak şeylerden söz etmeden önce yardımın ne anlama geldiği konusunda açık olalım. Bunlar acının yok olmasını, unutturmayı ya da onu bırakmamızı sağlamazlar. Yardım hissettiğiniz duygulardan oluşan hız treninin normal olduğunu öğrenmek kadar basit olabilir. Acıyla güvenli ve sağlıklı yollardan başa çıkmanız için yeni yollar bulmaya yardım edebilir.

Yas dayanılmaz gelebilir. En doğal insan tepkimizin onu engellemeye çalışmak olması son derece anlamlıdır. Acı son derece yoğun, geniş ve ürkütücüdür. Yapabilirsek onu iteriz. Ama bir duyguyu engellediğimiz zaman tüm duyguları engellemeye meylederiz. Kendimizi boş, uyuşuk hissedebiliriz ve eskiden olduğu gibi hayatta anlam bulamayıp ona dahil olamayabiliriz.

Kendimizi meşgul ederek ya da alkolle veya olanı inkâr ederek onu halının altına süpürebilirsek iyi olduğumuzu sanabiliriz. Sonra görünüşte çok önemsiz bir şey kapağı uçurur ve bu acı dünyası patlar; bizi şok içinde bırakır ve başa çıkıp çıkamayacağımızı sorgularız.

Çözümlenmemiş yas depresyon, intihara meyil ve aşırı alkol tüketimiyle ilgilidir (Zisook&Lyons, 1990). Yasımızı inkâr etmek ve uzaklaştırmak kendini korumak gibi görünse de uzun vadede bunun tam tersi olabilir.

Bunları söylemek kolay, ama gerçekte deneyimlemesi çok zordur. Acımızı bir nedeni olduğu için engelleriz. Geniş, derin, çok büyük, çok fazla bir keder denizi sona ermeyecekmiş gibi görünür. Böyle bir şeyle nasıl yüzleşebiliriz? Ne beklememiz gerektiğini anlayarak başlayabiliriz. Ayrıca bu deneyimi aşmamızda bize neyin yardımcı olacağını bildiğimizden emin olmalıyız. Bir kerede bir deneyim yeterlidir. Bu keder denizinde birkaç kulaç atarız. Onu hissederiz. Nefes alırız. Bir adım geri atar ve bir an dinleniriz. Zamanla güvenle kıyıya geri dönebileceğimizi bilerek daha çok adım atmayı, daha derine inmeyi, içine batmayı öğreniriz. Kederi hissetmek onu ortadan kaldırmaz. Ama hem onu hatırlayabileceğimizi hem de her günkü gibi hayata dahil olabileceğimizi bilecek gücü geliştirebiliriz.

Bölüm özeti

- Birinin ölümü olmasa bile önemli bir şeyin sonlanması yas tepkisi doğurabilir.
- Yas insan olmanın normal ve doğal bir parçasıdır.
- Acı hem duygusal hem de fiziksel hissedilir.
- Yardımcı olan şeyler acıyı yok etmezler ya da sizi ondan kurtulmaya zorlamazlar.
- Yası tamamen engellemeye çalışmak daha sonra başka sorunlara yol açacaktır.

15. BÖLÜM

Yasın aşamaları

İlk Elisabeth Kubler-Ross'un tasvir ettiği yas aşamalarını duymuş olabilirsiniz. O zamandan beri bunların kademeli ve özel bir düzende ya da zaman çerçevesinde deneyimlenmedikleri ortaya çıktı. Ama normal, sağlıklı yasın en ortak deneyimlerinin bazılarını tanımlarlar. Bunun nasıl yas tutmanız *gerektiği* konusunda bir reçete olduğunu düşünmeyin. En iyi yas tutma kuralları kitabı değildirler. Yas tutarken fark edebileceğiniz deneyimlerin tanımlarıdır. Kendinizin ya da bir yakınınızın deneyiminde bunlara rastlarsanız bunun normal, sağlıklı yas olduğunu bilirsiniz.

- **İnkâr**

  İnkâr ve şok yasın aşırı acısını atlatmamıza yardım ederler. Bu, olan şeyleri inkâr etmek anlamına gelmez. Ama seçmiş olsanız da olmasanız da karşınıza çıkan durumu ve sizi bekleyen yeni gerçekliği nasıl ele alacağınıza doğru kademeli bir ilerleyiş olabilir. Zamanla inkâr hafiflemeye başlar ve yeni bir duygu dalgası yüzeye çıkar.

- **Öfke**

Öfkenin altında genellikle yoğun acı ve korku vardır. Kendimize öfkeyi gerçekten hissetme ve ifade etme izni verdiğimiz zaman bu duyguları yüzeye çıkartabilir ve üzerlerinde çalışabiliriz. Ama çoğunluğa öfkeden korkmaları ve onu ifade etmekten kaçınmaları öğretilmiştir. Yani onu yüzeyin altında tutmak su içinde nefes tutmaya benzer; başka bir zamanda ya da yerde kabarcıklar çıkartmaya başlayacaktır. Bir arkadaşa, doktora ya da akrabaya patlamak karakterinize uygun görünmeyebilir.

Öfke bizi kışkırtmak ve bir şeyi gerçekleştirmek için vardır. Kontrol edemediğimiz bir şeye öfkelendiğimiz zaman fiziksel aksiyon bu fizyolojik uyarılmayı tasarlandığı şekilde kullanmamıza yardım eder. Bu şekilde rahatlamak öfkenin oluşturduğu enerjiyi kullanmaya ve en azından bir süreliğine temel çizgiye dönmemize yardım eder. Bedeniniz sakinleşince düşüncelerinizin ve duygularınızın açıklığa kavuşması daha kolay olur ve sorun çözebilmek için gerekli bilimsel işlevlere daha kolay ulaşabilirsiniz. Bunu size destek olabilecek bir arkadaşınız ya da akrabanızla veya yazarak yapın. Araştırmalar öfkeli duyguları yalnız başına evirip çevirmenin öfke ve saldırganlığı azaltacağına çoğalttığını göstermiştir (Bushman, 2002).

Öfkenin içinde ilerlemek ve uyarılma seviyenizi düşürmek için fiziksel aksiyon yapmadan önce derin bir gevşeme egzersizi yapmak çok zor olabilir. Bir rehber eşliğinde gevşemek yeni bir öfke dalgası gelene kadar bedeninizi ve zihninizi tazeler.

• Pazarlık

Belki anlıktır. Belki "Ya şöyle olsaydı...", "Eğer böyle yapsaydım..." gibi düşünceleri evirip çevirerek harcanan saatler ve günler sürer. Bu, kolayca kendini suçlamaya dönüşebilir. Farklı zamanlarda farklı seçimler yapmış olsaydık neyin farklı olabileceğini merak etmeye başlarız. İnançlıysak Tanrı'yla ya da evrenle pazarlık ederiz. Belki de bundan sonra farklı davranmaya ve her şeyin bir şekilde daha iyi olmasına söz verir ve zihnimizde umutsuzca her şeyi düzeltmeye çalışırız. Her şeyin eskisi gibi olmasını isteriz.

• Depresyon

Burada depresyon sözcüğünü büyük bir kaybı, yoğun bir üzüntüyü ve boşluğu tanımlamak için kullanmaktayız. Bu, kayba (hasara) verilen normal bir tepkidir ve illa zihin hastalığı anlamına gelmez. Depresyon depresif durumlara verilen normal bir tepkidir. Belki çevremizdekiler doğal olarak bundan korkarlar ve tamir etmeye, iyileştirmeye ya da daha da kötüsü ondan çıkmanızı istemeye başlayabilirler.

Depresyonu sağlıklı yasın normal bir parçası olarak kabul edersek bu acıyı çekerken kendimizi yatıştırmayı, tekrar normal hayata dahil olabilmek için sıkı çalışmayı ve yapabildiğimiz kadar sağlığımızı korumayı deneyebiliriz. Birinci Kısım'daki fikirler ve araçlar burada da geçerlidir. Ama daha sonra açıklayacağım gibi acıyı inkâr etmek, bastırmak ve saklamak zorunda değiliz.

- **Kabul**

Yasa ihtiyacı olan zamanı ve yeri verince kendimizi daha çok bir adım atacak ve hayatta tekrar aktif bir rol oynayacak gibi hissederiz. Kabul etmek bu durumla anlaşmak ya da onu sevmek değildir. Bu doğru değildir. Kabul ettiğiniz yeni gerçeklik "tamam" değildir. Hâlâ istediğimiz gibi değildir. Ama bu yeni gerçekliğe alışmaya, ihtiyaçlarımızı dinlemeye, kendimizi yeni deneyimlere açmaya ve ilişkiler kurmaya başlarız.

Ayrıca kabul yasın son noktası değildir. Bu yeni gerçekliğin içinde yaşayacak bir yol bulduğunuz zamanlar olabilir. Sonrasında pazarlığa ve o kişiyi özlemeye geri döneceğiniz zamanlar da olacaktır. Bu aşamalar arasında ileri-geri hareket normaldir ve hayatınızdaki yeni mücadeleler ve deneyimlerle yüzleşirken beklenir. Her şeyin yolunda göründüğü memnun ve neşeli olduğunuz yeni anlar bulmak, sonra bir öfke ya da hüzün dalgasının (ya da başka bir şeyin) içinizi kaplaması geriye gittiğiniz anlamına gelmez. "Yanlış" yas tutmuyorsunuz. Yas daha önceden tahmin edemeyeceğimiz dalgalar halinde gelir.

Bölüm özeti

- İnkâr yasın aşırı acısında hayatta kalmamıza yardım eder. İnkâr azaldıkça yeni duygu dalgaları yüzeye çıkar.
- Kontrol edemediğimiz bir şeye öfkeliysek hareket etmek, fizyolojik uyarılmayı kullanmak ve bedeni bir süreliğine sakinleştirmek anlamına gelir.
- "Ya şöyle olsaydı..." diye kafanızda evirip çevirmek kendini suçlamaya varır.
- Yastan sonra depresyon normal bir tepkidir.
- Kabul etmek durumu sevmek ya da onunla anlaşmak anlamına gelmez.

16. BÖLÜM

Yas tutmanın görevleri

Peki yas adını verdiğimiz bu yoğun, kafa karıştırıcı ve kaotik deneyimi yaşamaya nasıl başlarız?

William Worden (2011) yasın dört görevi olarak tanımladığı ana noktaları şöyle açıklar:

1. Kayıptan sonraki yeni gerçekliği bir ölçüde kabul etmek
2. Yas acısı üzerinde çalışmak
3. Sevdiğinin artık olmadığı bir çevreye alışmak
4. Şimdi olduğu şekliyle hayata dahil olurken onunla bağlantısını koruyacak bir yol bulmak

Bir kaybın ardından insanlar kederleriyle farklı yollardan uğraşırlar. Bazıları ortaya çıkan acıya ve duygulara doğru yönlenirken başkaları bu ağır duyguları hissetmemek için kendilerini olabildiğince oyalamayı seçerler. İkisi de yanlış değildir. Aslında ikisine de ihtiyacımız var. Kederimizle ilgili her şeyi bir kerede yapmak ve dinlenmeden bu kadar duygusal ıstırabı hissetmek mümkün

değildir. Ama kendimize kederimizi hissedecek alan bırakmazsak üzerinde çalışamayız. Bu nedenle, çalışma, acıyı hissetmekle oyalayıcı, rahatlatıcı bir şeyle bedeni ve zihni dinlendirmek arasında bir hareket sürecidir ve duygu dalgaları arasında biraz mola almanıza olanak verir (Stroebe&Schut, 1999).

Ortaya çıkan duygularla (içi anılarla dolu bir kutuya bakarak ya da bir anıtı ziyaret ederek hissetmek için bilinçli bir seçim yapabilirsiniz ya da duygu seçim yapmadan kendiliğinden ortaya çıkar) zaman geçirmek bu sürecin gerekli parçasıdır. Duyguların çözülmesine ve konuşarak, yazarak ya da ağlayarak ifade edilmesine izin verir. Bundan geri adım atmaya ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğiniz zaman dikkatinizi stres tepkisini azaltan bir şeye çevirmeniz yardımcı olur. Üçüncü Bölüm'deki kendini yatıştırma tekniklerini kullanmak yararlı olabilir (bkz. sayfa ....); özellikle de acınız aşırı bir hal almışsa. Topraklanma teknikleri de işe yarar, çünkü her birey, her ilişki, dolayısıyla da her yas süreci kendine özgüdür. Yapmanız gereken, kısa süreliğine de olsa size biraz kendini toplama fırsatı verecek güvenli bir şey bulmaktır.

"Yas tutarken hayata devam etmeye çalışmanın" sorunlarından biri kendinize hiçbir noktada kaybınıza odaklanma fırsatı vermemenizdir; bu büyük çaba gerektirir ve molası yoktur. Durursak yoğun duygularla bunalacağımız korkusuyla kendimizi meşgul etmeye ihtiyaç duyarız. Ve sıkışırız. Dinlenemeyiz, çünkü sürekli acıyı kol mesafesinde tutma çabası içindeyizdir. Acı büyükse onu bastırmak ve yüzeyin altında tutmak hem bireye hem de ilişkilerine zarar verir. Bir duyguyla bağlantınızı kopartırsanız hepsiyle kopartmış olursunuz.

Orada ne varsa hissedin

Yas tutuyorsanız her şeyi hissetmekte sorun yoktur. Umutsuzluk hissetmekte sorun yoktur. Öfkelenmekte sorun yoktur. Kafa karışmasında sorun yoktur. Neşelenmekte de sorun yoktur. Ânın sizi götürdüğü yerse gülümsemekte sorun yoktur. Bir an yüzünüzde sıcak güneşi hissetmekte, birinin şakasına gülmekte sorun yoktur. Bunların hiçbirinde sorun yoktur. Kendinize yeniden yaşama izni verdiğinizde suçluluk hissetmek doğaldır. Yas sürecinde kısa, neşeli anlara izin vermek kedere izin vermek kadar önemlidir. Zamanla hayata dahil olmayı öğreniriz ve bunun unutmak anlamına gelmediğini fark ederiz. Yitirdiğimiz kişiyle sevgi ve bağlılığımız sürer.

Her gün ileri doğru atılan küçük adımlar

İleri doğru atılan en küçük adımı bile hor görmeyin. Her gün ayakta durmak ve yüzünüzü yıkamak bir mücadele gibi geliyorsa o andaki amacınız her sabah yüzünüzü yıkamak olsun. Her safhayı olduğunuz yerden karşılayın ve hareket ettiği yere doğru itin.

Beklentileriniz olmasın

Nasıl iyileşeceğiniz, ne hissedeceğiniz ve ne kadar çabuk iyileşmeniz gerektiği konusunda beklentileriniz olmasın; bu, sadece

yas tutmayı zorlaştırır. Bu beklentilerin çoğu yasın bir tabu olması nedeniyle yanlış anlaşıldığı bir tarihten kaynaklanır. Bazı öncü araştırmacılar sayesinde yas sürecini ve bu süreçte kendimize nasıl yardım edebileceğimizi daha iyi anlıyoruz. Beklentiler insanları yanıltarak delirdiklerine, her şeyi yanlış yaptıklarına, zayıf ve yalnız hissetmelerine neden olur. Gerçekte tüm duygular, iniş-çıkışlar sürecin normal bir parçasıdır. Yas hakkında konuşulmadığı için doğru yapıp yapmadığımız konusunda kaygılanırız. Bunun tam tersi ve çok daha yardımcı bir yaklaşım kendinizle başkaları arasında şefkatli bir bağ kurmaktır. Güvenli bir yerde duygularınızı ifade edebileceğiniz bir bağ.

İfade

Nasıl hissettiğinizi ifade etmek her zaman kolay değildir. Bazıları konuşmak isterler. Bazıları kapanırlar ve sözcükleri bulamazlar. Konuşmak isterseniz güvenebileceğiniz birini bulun ve konuşmaya başlayın. O kişiyi bunaltmak, üzmek gibi kaygılarınız varsa bunları dile getirin. İyi bir arkadaş size neyi yönetebileceğini söyleyecektir.

Konuşamazsanız yazın. Kelimeler size nasıl gelirse öyle. Bu düşünceleri ve duyguları kâğıda dökmek zihninizde ve bedeninizde olan bazı şeyleri çözmenize yardım eder. Bu acı veren duyguları işleyerek yas tutulur.

Bazıları resim, müzik, hareket ve şiirle kendilerini ifade ederler. Bu ham duyguları boşaltıp ifade etmenize olanak sağlayacak güvenli yolu size sunan neyse zaman ve yer ayırmaya değer.

Nereden başlayacağınızı bilemiyorsanız size doğal olarak gelen bir şeyle başlayın. Geçmişte yardımı olmuş bir şeyle başlayın. Ya da nasıl olabileceğini merak ettiğiniz bir şeyle başlayın.

Sizin için sınırları koruyacak bir terapistiniz yoksa bunları yapmak duygunun içine ve daha sonra da geriye, dışına adım atmanızı sağlayacak bir şeydir. Hissetme zamanı ve engelleme zamanı, ona doğru dönme ve uzaklaşarak zihninizi ve bedeninizi dinlendirme zamanı vardır. Bu duyguyu boşaltmaya ve ifade etmeye zaman ayıracaksanız geri dönmenize yardım edecek güvenlik ağlarına sahip olun.

Hatırlamak ve yaşamaya devam etmek

Birini hatırlamanın ıstırap vermesi ve bu ıstırabı duymadan şimdiki zamanda olmak birbiriyle savaş halinde olan iki deneyimdir. Hayatın talepleri gelmeye devam eder ve sadece bir anı sizi dizlerinizin üzerine çökertmeye yeter.

Yasta zamanla değişen şeylerden bir tanesi bu ikisini bir araya getirmektir. Ya da deneyerek ikisinin bir arada var olmaya ihtiyaç duyacağı bir yol bulmaktır: hayata dahil olma ve kaybedilen kişiyi hatırlama ve onunla bağlantıda kalma ihtiyacı. Bu, onların yaşamlarını kutlayacak zamanlar yaratmak, onlarla ilişkilerinizi sürdürmenize yardım edecek ritüellere zaman ayırmak ve aynı zamanda da her gün bilinçli bir seçimle hem geçmişi hem geleceği onurlandıracak şekilde yaşamak olabilir.

Yas tutmak ıstırabınızın içine adım atmak, onun bir dalga gibi

üzerinizden geçmesine izin vermek, içindeyken kendinizi yatıştırmak ve desteklemek ve şimdi olduğu şekliyle tekrar hayata dönmek, yasın bitkinliğinde bedeninizi ve zihninizi dinlendirecek ve besleyecek yollar bulmak gibi görünmektedir (Samuel, 2017).

Yaranın çevresinde büyüyün

Bir kaybın ardından kalan yara tamir edilecek ya da iyileştirilecek bir şey değildir. Gideni unutmak istemeyiz; hatırlamak ve onunla bağlantılı hissetmeye devam etmek isteriz. Yani yara küçülmez ya da yok olmaz. Biz onun çevresinde bir hayat oluşturmak için çabalarken aynı kalır (Rando, 1993). Bu, birçok kişinin terapide yararlı bulduğu bir şeydir. Giden sizin için eskiden olduğu kadar önemlidir ve onu kaybetmenin acısı sürer. Ama bu yasın yanı sıra anlamlı ve amaçlı bir hayat gelişmeye başlarken onun yaşamını onurlandıracak bir yol buluruz.

O kişiyle bağlantınızı kutlayacak ve hissedecek, onu hatırlayacak yollar bulursunuz ve yaşamaya devam edersiniz. Istırap ve neşenin, umutsuzluk ve anlamın yaşamın bir parçası olabileceğini öğrenirsiniz. Hayatta kalabildiğinizi, kendinizi çekip çıkartabildiğiniz derinlikleri öğrenirsiniz ve yaşamaya devam edersiniz.

Ne zaman profesyonel yardım istemeli?

Bir danışmana ya da terapiste gitmek yas meselesini yanlış anladığınız anlamına gelmez. Yas acısını çekerken desteğe ihtiyacımız vardır, ama herkesin güvendiği ya da açıkça konuşabildiği biri yoktur. Terapi odası bir mabet olabilir. Acı duygularınızı boşaltırken yanınızda sağlam oturan birinin olduğu emniyetli bir yer. Terapist olayları anlamanıza yardım eder; durumu yönetmenize yardım etmek için becerilerini kullanır; yas konusunu daha iyi bilir; yargılamadan, öğüt vermeden, bir şeyleri sizin için küçültüp tamir etmeye kalkmadan sizi daha önce kimsenin dinlemediği gibi dinler. Bir terapist yas çalışmasının ıstıraplı olduğunu bilir ve görevi bu acının içinde sizinle birlikte yürümek ve ihtiyacınız olduğu zaman rehberlik sunmaktır.

Bölüm özeti

- Yas acımız üzerinde çalışmamızı gerektirir.
- Sevdiğimiz insanın olmadığı bir hayata uyum sağlamak zaman alır.
- Kaybettiğimiz kişiyle fiziksel varlığı olmadan bağlantımızı sürdürecek bir yol bulmamız gerekir.
- Yeni gerçekliği kabul etmek önem verdiğimiz şeylere dahil olabileceğimiz anlamına gelir. Ne hissediyorsanız onu hissetmenizde sakınca yoktur.
- Küçük adımları ve düzenli ilerlemeyi küçümsemeyin.

17. BÖLÜM

Güç destekleri

Yas psikoterapisti Julia Samuel yas tutarken yaşamlarımızı yeniden kurmamızı destekleyecek ana yapıları belirlemiştir (2017). Onlara "güç destekleri" adını vermiştir, çünkü onları inşa etmek çalışma ve sebat ister. Her birini besleyerek bize yardım edecek stabil bir yapı oluşturabiliriz. Güç destekleri aşağıda listelenmiştir.

1. **Ölen kişiyle ilişki**
   Sevdiğimiz birini kaybettiğimiz zaman o kişiye duyduğumuz sevgi ve ilişkimiz sona ermez. Kayba alışmak bu kişiye yakın hissedeceğimiz yeni yollar bulmayı da gerektirir. Örneğin birlikte gittiğiniz bir yeri ziyaret etmek ya da mezarlıkta veya adına yapılan bir anıtta zaman geçirmek.

2. **Kendinizle ilişkiniz**
   Bu kitabın her bölümü kendilik farkındalığına dokunmuştur ve yas üzerinde çalışmak da aynısını gerektirir. Kendi başa çıkma mekanizmalarımızı anlamak, destek alacak yollar bulmak, sağlığımızı korumak, ihtiyaçlarımızı elimizden geldiği kadar dinlemek gerekir.

3. Yası ifade etmek

Yası ifade etmenin doğru bir yolu yoktur. Bunu sessizce düşünerek, anılarla ya da arkadaşlarınızla paylaşarak yapmayı tercih ediyorsanız kendinize ne gelirse hissetme izni vermek ve bunu ifade etmek doğal sürece yardımcıdır. Duygularınız özellikle bunaltıcı olduğunda Üçüncü Bölüm'deki becerileri kullanmak yardımcı olacaktır (bkz. sayfa .....).

4. Zaman

Ne kadar süre yas tutacağınız konusunda bir beklentiniz olursa kendinize zorluk çıkartıyorsunuz demektir. Her şey son derece bunaltıcı olduğunda kendinizi geleceğe daha geniş bakacak kadar güçlü hissedene kadar sadece yaşanılan güne odaklanmak yardımcıdır. Belli bir zaman çerçevesinde belli bir şekilde hissetme baskısı sadece acı ve üzüntü verecektir.

5. Zihin ve beden

Birinci Bölüm'de sözünü ettiğim gibi fiziksel durumumuz, duygularımız, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz bir sepetin örgüsüne benzer (bkz. sayfa ...). Birini etkilemeden ötekini değiştiremeyiz. Bu nedenle deneyimimizin her bölümüne özen göstermeyi daha da önemli kılar. Düzenli egzersiz, iyi beslenmek ve az da olsa sosyal iletişim en çok ihtiyacımız olan zamanda zihin sağlığımızı güçlendirmeye yardım edecektir.

6. Sınırlar

Çevremizde bulunan ve bizi seven insanlar yasımızı nasıl yöneteceğimiz ve ne zaman gündelik yaşama döneceğimiz konusunda bir sürü tavsiyelerde

bulundukları zaman sınır koyma kapasitemizi hatırlamak önemli bir araç haline gelir. Kendilik farkındalığına sahipsek ve kendi ihtiyaçlarımızı dinlersek en çok fayda göreceğimiz şeyleri yapabilmek için sınırlar koymamız ve onları korumamız gerekir.

7. Yapı

Daha önceki bölümlerde biz insanların öngörülebilirlik ve macera, yapı ve esneklik
arasındaki dengeye olan ihtiyacından söz ettim. Bir kayıptan sonra zihin sağlığımız savunmasızsa belli bir dereceye kadar yas tutmayı mümkün kılan esnekliği sunmak, ama aynı zamanda egzersiz ve sosyal temas yoksunluğu nedeniyle zihin sağlığımızın bozulmasını önlemek için de belli bir dereceye kadar da yapı ve rutini korumak gerekir.

8. Odaklanmak

Kelimeler hissettiklerimizi tarif etmekte yetersiz kalıyorsa dikkatimizi sadece iç dünyamızı gözlemeye vermek ve bedenimizdeki bu duyuları görselleştirmek duygusal ve fiziksel durumumuzun değişimlerine farkındalık geliştirmemizi sağlar.

Bölüm özeti

- Zamanla, çalışarak ve sebatla yastan sonra yeniden bir hayat inşa edebiliriz.
- Özel bir yer ya da bir anıtla kendinizi sevdiğinize yakın hissedecek yeni yollar yaratın.
- Yas tutarken elinizden geldiğince ihtiyaçlarınıza kulak verin.
- Kederi ifade etmenin doğru yolu yoktur.
- Ne kadar süre yas tutacağınız hakkında hiçbir beklentiniz olmasın.

5

Kendinden Kuşku Duymak Hakkında

18. BÖLÜM

Eleştiri ve onaylanmamakla başa çıkmak

Eleştiri ve onaylanmamayla hepimiz yaşamımızın bir aşamasında karşılaşırız. Ama kimse bize bunun özsaygımızı yerle bir etmek yerine hayatımızı canlandıracak bir geri besleme olarak nasıl kullanılacağını açıklamaz.

Eleştiri ve onaylanmamayı önceden sezinlemek bile en önem verdiğimiz şeyler için çabalama kapasitemizde felce neden olur. Eleştiri ve onaylanmamayla sağlıklı bir yoldan başa çıkacak becerilerimiz yoksa bedeli ağır olabilir.

Bu bölüm başkalarının sizin hakkınızda düşündüklerini boş verin demek için değildir. Çevremizdekilerin bizi algılayışlarına önem verecek şekilde yaratıldık. Eleştiri bir şekilde beklentilerimize göre yaşamadığımızın göstergesi olabilir ve bazen (ama her zaman değil) ret ve terk sinyalleri verir. Eleştirilmek doğal olarak stres tepkinizi tetikler. Bu tepki bizi uyarır ve bu konuda bir şey yapmaya hazır hale getirir. Tarihi olarak yaşadığımız

toplumdan atılmak hayatta kalabilmemize ciddi bir tehdittir. Bugünlerde işler biraz değişti, ama yine de eskisine benzer. Ret ve yalnızlık sağlığımıza büyük bir tehdit olmaya devam ediyor ve beyin bizi grupta, güvende tutmak için elinden geleni yapmaya devam ediyor.

Sadece bizi güvende tutmanın ötesinde, başkalarının bizim hakkımızda düşündüklerini hayal etme kapasitemiz, içinde yaşadığımız sosyal gruplardaki işlevlerimiz için çok önemlidir. Kendilik duygumuzu ve kimliğimizi sadece kendi deneyimimizle ve başkalarıyla etkileşimlerimizle değil, onların bizim hakkımızdaki düşüncelerini, fikir ve algılarını hayal ederek de oluştururuz (Cooley, 1902). Benim hakkımda düşündüğünüze inandığım şey bir sonra yapacağım şeyi etkileyecektir.

Başkalarının düşündüklerine aldırmayacağımızı kendimize söylediğimiz zaman anlık bir moral kazanırız, ama bunun etkisi genellikle kısa ömürlüdür.

Başkalarını memnun etmek

Başkalarını memnun etmek onlara kibar davranmaktan ötesidir. Herkes insanlara iyi davranmanızı tavsiye eder, ama başkalarını memnun etmek onları kendi sağlığınızı ve refahınızı bozacak şekilde kendinizin önüne geçiren bir davranış modelidir. Kendi ihtiyaçlarımızı, sevip sevmediklerimizi söylememize, sınırlarımızı korumamıza ve hatta güvende olmamıza engel olabilir. Hayır demeyi isterken ve buna ihtiyacımız varken evet deriz. Kullanıldığımız için içerleriz, ama farklı bir şey isteyerek bunu değiştiremeyiz. Onaylanmama korkusu hiç yok olmaz, çünkü

her an yanlış adım atabilir, yanlış seçimi yapabilir ve birini memnun edemeyebiliriz – bu kişi birlikte zaman geçirmekten hoşlanmadığımız biri olsa bile.

Arkadaşlarımızın onayını istemek hepimize özgüdür, ama başkalarını memnun etmek bundan çok daha uzağa uzanır. Yetiştiğimiz çevrede aynı fikirde olmamak ya da farklılık ifade etmek güvenli değilse, onaylanmama öfke ve hor görüyle yapılıyorsa çocukken böyle bir çevrede hayatta kalmayı öğrenmiş olabiliriz. Başkalarını mutlu etmek çocukluğumuzda geliştirdiğimiz ve kusursuzlaştırdığımız bir hayatta kalma aracına dönüşmüştür. Ancak çok sonra yetişkin biri olduğumuzda, bu davranış modeli ilişkilerimiz için yıkıcı olabilir. Atacağımız her adımda başkalarının bizi seveceğinin bir garantisi olmadığı için yeni bağlantılar kurmaktan kaçınırız.

Böyle bir insan olmak biri sizi onaylamadığını eleştiriyle ifade etmezse daha da komplikeleşir. Diğer kişi tek söz etmese bile onaylanmadığımızı hisseder ve bundan korkarız. Böyle bir bilgi olmadığı zaman beynimiz boşlukları kendi doldurmaya yeltenir. Başkalarının bize ne kadar dikkat ettiğini aşırı abartmaya eğilimimiz vardır; buna ışık tutan terimi Thomas Gilovich ve Kenneth Savitsky (2000) dile getirmiştir: sahne ışığı etkisi. Her birimiz kendi sahne ışığımızın merkezindeyiz ve başkalarının da bize odaklandığını hayal etmeye meylederiz, ama gerçekte herkesin sahne ışığı kendisinin üzerindedir. Başkaları bizim farkımızda bile değilken bizi negatif yargıladıklarını ve onaylamadıklarını düşünürüz.

Sosyal kaygısı olanlar dikkatlerini daha fazla çevrenin onları nasıl algıladığına verirler (Clark&Wells, 1995). Kendine güveni daha fazla olanlarsa başkalarını da merak ederek dikkatlerini

daha fazla dışarıya yönlendirirler.

Beynimiz başkalarının ne düşündüğüne fazlasıyla önem verecek şekilde kurulmuşsa belki başkalarını memnun etmeye eğilimimiz olduğunu düşünebiliriz. Bununla birlikte nasıl yaşayacağız? Onaylanmama ve yargı konusunda sürekli kaygı tuzağına düşmeden nasıl anlamlı ilişkiler kurabileceğiz? Bir başkasının eleştirileri bizim için önemli şeylerle aynı çizgide yaşamamıza engel oluyorsa kendimizi nasıl toplayacağız?

Eleştiriyle başa çıkma görevi:

- Kendilik değerinizi kaybetmeden size yardımcı olabilecek eleştirilere tolerans gösterme kabiliyetini artırmak ve bunu avantajınıza kullanmak.
- Gelişmenize yardım edebilecek negatif geri beslemeye açık olmak ve öğrenmek.
- Sizinkinden çok bir başkasının değerlerini yansıtan eleştirilere kulak asmamayı öğrenmek.
- Hangi fikirlerin ve neden sizin için daha önemli oldukları konusunu açıklığa kavuşturmak; böylece ne zaman yansıtıp öğreneceğiniz ve ne zaman kulak asmayıp ilerleyeceğiniz sizin için açık olur.

İnsanları anlamak

Başkalarına son derece eleştirel olan insanlar kendilerine de son derece eleştirel olmaya yatkındırlar. Bu, kendileriyle ve başkalarıyla konuşmayı nasıl öğrendiklerini yansıtır. Eleştirirler, çünkü

işleri budur ve bunun nedeni bir insan olarak sizin değerinizi yansıtmaz; özellikle de size yolunuzda yardım edecek türden bir eleştiri değil, kişiliğinize bir saldırıysa.

Ayrıca biz insanlar benmerkezci düşünmeye eğilimliyizdir; bu, başkalarının da bizim değerlerimizle yaşamalarını ve kendimiz için koyduğumuz kurallara uymalarını beklemekteki ısrarımızda kendini gösterir. Bunun anlamı eleştirinin genellikle eleştirenin dünya görüşüne temellenmesidir; eleştiren, hepimizin farklı hayat deneyimleri, değerleri ve kişilikleri olduğunu dikkate almaz.

İnsanların başkalarını kendi yaşam kurallarını temel alarak eleştirdiklerini anlamak özellikle de başkalarını memnun etmeye eğilimli biri için önemlidir. Herkesin onayını isteriz, ama herkes kendi fikirleri ve görüşleriyle eşsizdir ve sürekli herkesi memnun edemeyiz. O kişiyle yakın bir ilişkimiz varsa fikirlerine daha çok değer veririz (eleştiri daha çok acıtır), ama bu onaylamamanın altında yatan nedeni daha iyi anlayacak içgörüye de sahip olabiliriz.

Bağlam her şeydir, ama ona her zaman ulaşamayız. Bağlamı bilmiyorsak eleştiriyi olduğu gibi görmek de zorlaşır – bir kişinin kendi deneyimiyle sarıp sarmaladığı fikri. Doğal içgüdümüz bu eleştiriyi kim olduğumuza dair gerçekçi bir sav gibi ele alarak kendi değerimizi sorgulamaya başlamaktır.

Kendilik değerini beslemek

Tüm eleştiriler kötü değildir. Geri besleme belli bir davranışa odaklandığı zaman kendimizi suçlu hissetme eğiliminde oluruz,

bu da bizi hatalarımızı düzeltip ilişkimizi tamir etmeye yöneltir. Eleştiri kişiliğimize ve bir insan olarak değer duygumuza saldırdığı zaman bunu utanç gibi hissetme eğilimindeyizdir.

Utanç son derece ıstıraplı bir duygudur ve öfke ya da iğrenme gibi başka duygularla karışmış olabilir. Bu, daha az yoğun olan ve genellikle başkalarının yanında hissedilen mahcubiyetten farklıdır. Konuşamayız, açık düşünemeyiz ve bir şey yapamayız. Yok olmak ve saklanmak isteriz. Fiziksel tepkinin rotasından çıkmış yoğunluğu insanın kendini toparlamasını zorlaştırır.

Utanç tehdit sistemimizi öylesine etkiler ki birisi tüm duygularımızı ele geçirmiş gibi hissederiz; aniden utancın yanı sıra öfke, korku ya da tiksinti duyarız. Sonra bir tepeden atağa geçmiş askerler gibi kendini eleştirme, kendini kötüleme ve suçlama gelir. Böyle bir saldırı karşısında içgüdümüz her şeyi engellemektir. Ama utancı unutmak kolay değildir. Bu nedenle anlık bir rahatlık sağlayan, ama bizi en çok içine çeken bağımlı davranışlarda bulunuruz.

Utanca dayanmak öğrenebileceğimiz bir şeydir, ama bu bir hayat pratiğidir. Utanca dayanıklılık geliştirmek onu hiç hissetmeyeceğimiz anlamına gelmez. Nasıl silkinip tekrar ayağa kalkacağımızı öğrenmek anlamına gelir.

Utanç deneyimleyip kendilik değeri duygunuzu kaybetmeden ondan kurtulabilmek için:

- Sizde neyin utancı tetiklediğini öğrenin. Hayatlarımızın bazı özelliklerini ve yaptığımız şeyleri olduğumuz kişinin bir parçası olarak algılarız. Bu, ebeveynlik, fiziksel görünüm ya da yaratıcılık olabilir. Kendilik değerinizle ilişkilendirdiğiniz

her şey utanca neden olabilir. Bir kendilik değeri duygusu inşa etmek ve korumak için bir insan olarak değerimizin hatasız yaşamamıza bağlı olmadığını bilmeliyiz.

- Eleştirilerin ve yargıların gerçek olup olmadığını kontrol etmek gerekir. İster bir başkasından ister kendi kafanızdan kaynaklansın, yargılar ve fikirler gerçekler değildir. Bunlar dünya deneyimimizi önemli ölçüde değiştirebilecek öyküler, hikâyelerdir. Kendilik değerinizi korumak, hakaretleri ve kişisel saldırıları denklemin dışına çıkartarak özel somut davranışlara ve sonuçlarına odaklanmayı gerektirir. Kendinize hata yapmanın, kusurlu ya da başarısız olmanın insan olmanın bir parçası olduğunu hatırlatın. Başarısız olma ihtimaliniz varken arkadaşlar edinmek başarısız olduğunuz zaman kendinizi değersiz hissetmemeniz anlamına gelir. Her deneyimden bir şeyler öğrenerek onu lehinize çevirebilirsiniz.
- Sözlerinize dikkat edin. Eleştiri her zaman biraz can yakar; bu, bizi güvende tutmak için elinden gelenin en iyisini yapan beynimizdir. Her şeyi her zaman düzelten bir panzehir yoktur, eleştiri zırhınıza çarpar. En kötü eleştirmen sizin kafanızın içindeyken neden zırh kullanmalı ki? Sert bir yorum ya da eleştiri soluğunuzu kesebilir. Ve doğal olarak bir sonraki beş saati onu kafanızda tekrar ederek geçirirsiniz. Beyin buna dikkat etmek ister, çünkü bir tehdittir. Ama onu her aklınızdan geçirdiğinizde stres tepkisi tekrar tetiklenir. Mideye bir yumruk mideye yüz yumruk gibi hissedilir. Yardımcı bir eleştiriyi düşünerek harcanan zamanı iyi değerlendirmişiz demektir ve dünyada yaptığımız işe

katkısı bulunduğu için iyi harcanmış bir zamandır. Kötü ve bir anlamı olmayan bir yorumu kafanızda evirip çevirmek sadece karakterinize yapılan saldırıya devam etmektir.

- Eleştiriden sonra kendinizle doğru yolda konuşun. Utanç içinde hareket etme ve ondan kurtulma kapasitenizi geliştirmek istiyorsanız bu çok önemlidir. Utandığımız zaman kendimizi hor görebiliriz ve saldırıya devam etmeye ikna edebiliriz. Kendimize saygı ve şefkatle yanıt verme fikri hak edilmemiş ve müsamahalı gelir, sanki sizi sorumluluktan kurtaracak ve daha fazla çabalamanıza engel olacaktır. Ama aslında bir insanın yerden kalkmasını istiyorsanız onu dövmekten vazgeçmeniz gerekir. Tüm eleştirileri lehinize kullanmanın yolu kendinizi kollamaktır; kendinize o kadar şefkat duymalısınız ki eleştiriyi dinleyebilin ve bu eleştirinin ne kadarını kabul edeceksiniz, bir öğrenme deneyimi olarak lehinize mi kullanacaksınız, hangi sesler size sadece zarar verip kendinize saygınızı zedeliyor ve güveninizi yerle bir ediyor karar verebilin.
- Utanç hakkında konuşmak. Güvendiğiniz birini bulup ve onunla bunu paylaşın. Sırlar, sessizlik ve yargılar utancı artırır. Bize empatiyle yaklaşan biriyle deneyimimizi paylaşmak utancı arkamızda bırakarak ilerlememizi sağlar.

Sizi anlamak

Eleştirilirken de yaşamak istediğiniz hayatı yaşamak şu konularda açık olmayı gerektirir:

- Sizin için gerçekten önemli olan fikirler ve nedenleri. Kimin fikirleri sizin için önemlidir? "Kimsenin ne dediğine aldırmam!" genellikle doğru değildir ve bir güvensizlik dünyasını saklar. Başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmamıza engel olur, çünkü iki sesin de önemli olduğu her türlü iletişim yolunu tıkar. Ama fikrine önem verdiğiniz insanların listesi kısa olmalıdır. Ayrıca kimin önemli olduğuna karar vermek, onları hoşnut etmek sizin görevinizdir demek değildir. Sadece onların geri beslemelerini övgülerden ibaret olmasa bile dinlemek anlamına gelir, çünkü dürüst ve sizin yararınıza konuştuklarını bilirsiniz ve bu da muhtemelen faydalı olacaktır.
- Neden yaptığınız şeyi yapıyorsunuz? En fazla kendi onayınıza ihtiyaç duyarsınız. Hayatımız yoldan çıkmışsa, değerlerimizin ve bizim için en önemli şeylerin çizgisinden çıkmışsak hayat anlamlı ya da tatminkâr gelmemeye başlar. Ne tür bir insan olmak istediğinizi, yaşamınızı nasıl yaşamak istediğinizi ve dünyaya nasıl katkıda bulunmak istediğinizi kavramak istediğiniz yolda ilerlemektir. Kim olduğunuzu ve kim olmak istediğinizi tam olarak bilirseniz hangi eleştiriyi kaale alacağınızı, hangisine gülüp geçeceğinizi bilirsiniz.
- Bu aşina olduğumuz eleştirel sesler gerçekten nereden gelir ve sağlığınız açısından garantili ve yardımcı mıdırlar, yoksa zararlı mı? Hayatınızda öngörebileceğiniz bir eleş-

tirmen varsa o hiçbir şey söylemeden bile sesini duyarsınız. Zamanla bu sürekli eleştiriyi içselleştiririz ve bizim kendimizle konuşma biçimimize dönüşür. Kendimizi çok fazla eleştiriyor olabiliriz, çünkü bize öyle öğretilmiştir. Kendimizle bu şekilde konuşmayı öğrendiğimizi kabul edersek daha çok işimize yarayacak yeni bir iç diyaloğu yeniden öğrenebilmemize yardımcı olur.

Bölüm özeti

- Eleştiri ve onaylanmamayla sağlıklı bir yoldan başa çıkmayı öğrenmek çok önemli bir hayat becerisidir.
- Başkalarının hakkımızda düşündüklerine aldıracak şekilde yaratıldık. Kendimize aldırmadığımızı söylemek yanıt değildir.
- İnsanları memnun etme çabası onlara karşı iyi ve nazik olmaktan fazlasıdır. Kendi sağlığımıza ve refahımıza zarar verme pahasına, ısrarla başkalarının isteklerini ve ihtiyaçlarını kendimizinkinin önüne koymaktır.
- Bazı insanların neden son derece eleştirici olduklarını anlamak yardımcı olur.
- Kendilik değerinizi ve utanca dayanıklılığınızı beslemek mümkündür ve hayatınızı değiştirme potansiyeli vardır.

19. BÖLÜM

Güven inşa etmenin anahtarı

Küçük bir kasabada yetişen bir ergen olarak kendimi güvenli biri sayardım. Sonra küçük kasabadan çıkıp yüz elli km ötedeki bir üniversiteye gittim. Benim bir parçam saydığım güvenimin çoğu evde kaldı. Savunmasızdım; kendimden emin değildim; ortama uyum sağlamak için kim olmam gerektiği açık değildi. Zamanla üniversite yaşantısı yeni normal oldu ve güvenimi bir kez daha yeniden geliştirdim.

Mezun olduktan sonra bağımlılar servisinde araştırmacı olarak iş buldum. Artık üniversitenin ihtiyaçlarını karşılayacak kadar güven yeterli değildi. Bu yeni arenada güvenimi tesis edene kadar o savunmasızlık hissine tolerans göstermem gerekiyordu. Klinik eğitimime başladığımda, doktoramı alırken, ilk çocuğumun doğumundan sonra, kendi işyerimi açtığımda ve çalışmalarımı sosyal medyada insanlarla paylaştığımda da aynı şey oldu.

Hayatımın her dönemecinde daha önce yeterli görünen güven yetersiz kalıyor ve savunmasızlık geri dönüyordu. Güven kendi-

niz için inşa ettiğiniz bir ev gibidir. Yeni bir yere gittiğiniz zaman yenisini inşa etmeniz gerekir. Ama buna sıfırdan başlamayız. Ne zaman bilinmeyene adım atsak ve yeni bir şey denesek, o savunmasızlığı deneyimlesek, hatalar yapsak, onları aşsak ve güven inşa etsek zorlu mücadeleleri aşabildiğimizin kanıtıyla bir sonraki bölüme geçeriz. Bu inanç sıçramasını defalarca yapacak kadar cesareti içimizde barındırırız. Bu trapez sanatçısının bir sonrakini yakalamak için tutunduğu sopayı bıraktığı andaki inancıdır. Her zaman savunmasızdır, hiçbir zaman tam anlamıyla güvende değildir, ama her deneyişinde sıçrayışını yapmak için ihtiyacı olan cesaretle bu riski alabileceğini bilir.

Güven oluşturmak, hiç güvenli olmadığın yere git

Güven konforla aynı şey değildir. Kendine güvenen bir insan olmak konusundaki en büyük yanlış anlamalardan biri, bunun korkusuz yaşamak anlamına geldiğidir. Güven inşa etmenin anahtarıysa bunun tam tersidir. Bunun anlamı bizim için önemli olan şeyleri yaparken korkunun var olmasına izin vermeye istekli olmaktır.

Bir konuda biraz güven oluşturmak insana kendini iyi hissettirir. Orada kalmak ve ona tutunmak isteriz. Ama sadece kendimizi güvende hissettiğimiz yere gidersek güvenimiz hiçbir zaman bunun ötesine genişlemeyecektir. Sadece iyi yaptığımız şeyleri yapmaya devam edersek yeni ve bilinmez olandan

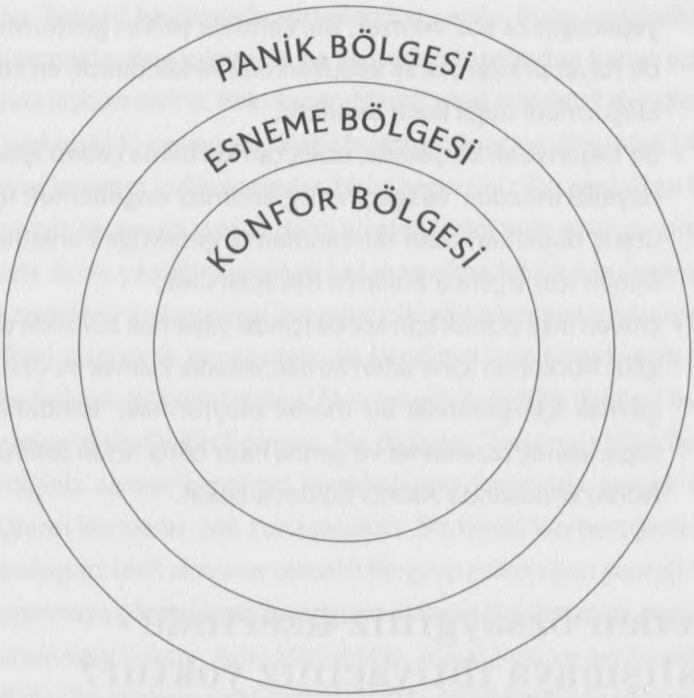
korkumuz giderek artacaktır. Güven inşa etmek kaçınılmaz olarak savunmasızlıkla dost olmamızı talep eder, çünkü bir süre güvensiz olabilmenin tek yolu budur.

Ama ancak güvensiz kalmaya istekli olursak güven inşa edebiliriz. Korkuya adım attığımız ve bilinmeyenle kaldığımız zaman bunu yapabilmiş olmanın cesareti temelden güven inşa edecektir. Önce cesaret, ikinci olarak da güven gelir. Ama bunun anlamı bize ağır gelecek kadar duygusal derinliklere dalmak değildir.

Bunun anlamı en iyi performansımızı göstermemizde korkunun bize nasıl yardım ettiğini tanımak, denemeden önce onu ortadan kaldırma ihtiyacı duymamak için korkuyla ilişkimizi değiştirmeye ihtiyacımız olduğunu bilmektir. Korkuyu yanımızda barındırmayı öğreniriz.

Aşağıda güven tesis etmek için kullanabileceğimiz bir Öğrenme Modeli vardır (Luckner&Nadler, 1991). Hayatınızın hangi yönleri konfor bölgenizde, hangi görevler zorlu, ama yapılabilir görünüyor ve neleri panik bölgesine koyduğunuzu yazın. Ne zaman esneme bölgesine girseniz cesaretinizi esneterek güven tesis etmeye çalışıyorsunuz demektir.

Kendine güvenmeyi öğrenmek kendini kabul etmeyi, kendine şefkatli olmayı ve savunmasızlık ve korkunun değerini öğrenmeyi gerektirir. Bu her zaman kolay olmayan bir dengeleme eylemidir. Bu kitaptaki tüm araçları kullanabilirsiniz, çünkü hepsi çabalama ve konforsuzluğa tolerans gösterme kapasitenizi geliştirmenize ve sonra geri çekilip tazelenmenize yardım eder.



Şekil 8: Öğrenme Modeli (Luckner&Nadler, 1991).

Esneme bölgesine adım atmak için gerekli inanç sıçrayışını yapmanın temel maddeleri şunlardır:

- Çabalayarak iyiye gidebileceğinizi kabul etmek.
- Bir süre savunmasız olmanın rahatsızlığına tolerans göstermek.
- Kendinize başarsanız da başaramasanız da her zaman kendinizi kollayacağınıza ve elinizden gelenin en iyisini

yapacağınıza söz vermek. Bu, kendine şefkat göstermeyi bir hayat pratiği olarak kabullenmek ve kendinizin en kötü eleştirmeni değil koçu olmaktır.

- Bir başarısızlık karşısında, utançtan kurtulma çabası içinde hayallerimizden vazgeçme eğilimimizi engellemek için utanç duyarken nasıl davranmamız gerektiğini anlamak. Bunun için Üçüncü Bölüm'e bakabilirsiniz.
- Güven inşa etmek için korku içinde yaşamak zorunda değiliz. Korkunun içine adım atmak, onunla kalmak ve ondan çıkmak için gündelik bir model oluşturmak; kendimize toparlanma, tazelenme ve yarına hazır olma fırsatı sunmak. Korku konusunda Altıncı Bölüm'e bakın.

Neden özsaygınız üzerinde çalışmaya ihtiyacınız yoktur?

Özsaygı kavramı üzerine inşa edilmiş bir endüstri vardır ve fikir şudur: Eğer

kendimize inanabilirsek daha iyi performans gösterebilir, ilişkilerimizi geliştirebilir ve genel olarak hayatımızda daha mutlu olabiliriz.

Özsaygı genellikle kendinizi pozitif değerlendirmek ve bu övgülere inanmak anlamına gelir (Harris, 2010). Özsaygınızı artırmanıza yardım eden herhangi biri sizden kendinizde sevdiğiniz şeyleri, güçlü yönlerinizi listelemenizi ister ve sizi bu dünyada bir "başarı abidesi" olabileceğinize inandırmaya çalışır.

Ama "başarı" kavramıyla sorunlarımız vardır. Bunu zenginlikle, kazanmakla, öne çıkmakla ve başkaları tarafından kabul edilmekle ilişkilendiririz. Peki kazandığınızı nasıl bilirsiniz? Kendinizi başkalarıyla kıyaslayarak. Belki interneti açar ve dünyadaki 4.6 milyar internet kullanıcısından birini seçersiniz. Bu genişlikte bir havuzda bir şeyde sizden daha iyi olan birini bulmanın garantisi vardır. Bunu yaptığınız zaman kazanan olmadığınız için özsaygınız zedelenir ve kendinizi başarısız biri gibi görmeye başlarsınız.

Peki internete girmeseniz ve kendinizi aile bireyleriyle ve arkadaşlarınızla kıyaslasanız? Bunu yapmak sağlıklı ilişkileri beslemeyecektir. Değerli olmayı bir ölçüyle, "başarıyla" ilişkilendirdiğiniz zaman kendinizi kıyasladığınız insanlarla gerçek bir bağlantı kurmanız çok zorlaşacaktır. Siz işinizi kaybettiğinizde arkadaşınız terfi alırsa ne olacak? Bir grup psikoloğun yaptığı bir araştırmaya göre yüksek özsaygının daha iyi ilişkiler ya da performansla ilgisi yoktur. Ama küstahlıkla, önyargıyla ve ayrımcılıkla ilgilidir (Baumeister ve diğerleri, 2003). Müdahalelerle özsaygıyı artırmanın yararları konusunda anlamlı bir kanıt bulamamışlardır.

Özsaygı bir "başarı abidesi" olmaya bağlandığı zaman ona güvenemeyiz. Bu, sürekli ödediğiniz psikolojik bir kira gibidir. Yeterli olmadığınıza dair işaretleri aldığınızın saniyesinde kendinizi "yeterli değilim" diye nitelersiniz. Kıt bir zihniyetle ve yetersiz olma korkusuyla bir hamster gibi başarı tekerinin üzerinde koşup durursunuz.

Pozitif onamalardan kurtulun

Gündelik pozitif onamalarla karşılaşmadan bir sosyal medya platformu açamazsınız. Buradaki ana fikir şudur: Bir şeyi kendinize yeterince söylerseniz ona inanmaya başlar ve o olursunuz. Ama mesele bu kadar basit değildir. Özsaygısı zaten yüksek olan ve kendine inanan biri onamaları tekrar etmekten az bir yarar sağlayabilir ya da kendini biraz daha iyi hisseder. Ama bazı araştırmaları göre özsaygısı düşük kimseler inanmadıkları onamaları ve savları tekrarladıkça, "Güçlüyüm", "Sevilebilirim" ya da bu savın doğruluğunu gösteren tüm nedenlere odaklanmaları istenince kendilerini daha kötü hissederler (Wood ve diğerleri, 2009).

Bunun nedeni iç diyaloğumuz olabilir. Eğer kendinize yüksek sesle güçlü ve sevilebilir olduğunuzu söylerseniz, ama buna inanmıyorsanız iç eleştirmeniniz neden güçlü ve sevilebilir olmadığınıza dair bir sürü nedenle ortaya çıkar. Bunun sonucu içinizde bir savaş ve umutsuzca uzaklaştırmaya çalıştığınız, sizi aşağı çeken hikayelere harcanan bir sürü zamandır.

Peki ne işe yarar? Daha önce sözünü ettiğim araştırmaya göre özsaygısı olmayanlara negatif düşüncelerde sakınca olmadığı söylenirse moralleri düzelir. Henüz inanmadıkları bir şeye kendilerini inandırmaya çalışarak mücadele vermek zorunda kalmazlar. Bu nedenle, kendimizi güçlü hissetmediğimiz günlerimizde kendimize öyle olduğumuzu söylemeye gerek yoktur. Arada bir böyle hissettiğimizi, çünkü insan olduğumuzu kabul ederiz. Buna şefkat ve cesaretle yanıt veririz. Sonra kendi gücümüzle kendimizi güvenli hissetmemize yardım eden şeylere dönebiliriz; elimizin altındaki tüm araçları kullanarak

zor zamanlarda olmak istediğimiz kişiyle aynı hizada kalabiliriz. Kendimiz hakkında daha pozitif bir şeye inanmaya başlamanın yolu eylem aracılığıyla bu konuda kanıt yaratmaktır.

Onamalar düşük özsaygılılar için en iyi strateji olmasa da kelimelerin önemi vardır. Eğer hatalar ve başarısızlıklar bir kendine saldırı kıyımına dönüşmüşse hiçbirini kontrol etmeden bırakmayın. Profesyonel sporcuların bu nedenle profesyonel koçları vardır. Gündelik hayatımızda böyle bir şey olmadığına göre kendimiz için o ses olmalıyız. Başarısızlığa doğal duygusal tepkimiz düşüncelerimizi etkiler ve bizi kendini eleştirmeye daha açık hale getirir. Bunu her zaman durduramayız, ama daha çok işimize yarayacak bir alternatifle yanıt verebiliriz. Güven inşa etmek için en kötü eleştirmeniniz olarak değil kendi koçunuz olarak çalışmaya başlayın. Bu, başarısızlıkta ayağa kalkmanıza, tozunuzu silkeleyip geri dönmenize yardım edecek bir tepki vermeyi de içerir. Profesyonel bir koç sözleriyle size zorbalık yapmaz ya da inanmadığınız onamalar tekrarlamaz. Onlar dürüstlük, güvenilirlik, koşulsuz cesaret ve destek getirirler. Yüreklerinde sizin iyiliğinizi düşünerek skor ne olursa olsun sizin köşenizde yer alırlar. Kendimiz için bunu yapmak kolay değildir, ama pratikle geliştirebileceğimiz bir hayat becerisidir.



Alet çantası: Güven inşa etmek için korkuyla ilişkinizi değiştirmek

Size kendinizi sinirli hissettiren bir şeyde güven inşa etmek için korku duyularını hoş karşılamanın, onları itmeden onlarla kalmanın pratiğini yapabilirsiniz. Bunu yapmak için kendimizi yoğun panik ve dehşete neden olabilecek bir duruma sokmamız

gerekmez. Aslında bunu tavsiye etmeyiz. Bunun yerine suya ayağımızı sokarak pratik yapabiliriz. Hafifçe konfor bölgesinin dışına çıkmak; size ağır gelmeden stres tepkisini hissedebilecek kadar.

- Daha güvenli olmak istediğiniz durumu yazın. En savunmasız durumu en tepeye koyun. Sonra bu durumun daha yönetilebilir, ama hâlâ zorlu varyasyonlarını listeleyin. Örneğin sosyal durumlarda daha cesur olmak istiyorsam kendimi en güvensiz hissettiğim partileri listenin başına yazabilirim. Herkesi tanıdığım bir parti biraz daha kolaydır. Birkaç yakın arkadaşın bir araya toplanması daha da kolaydır. Bundan da kolayı güvendiğiniz bir arkadaşınızla bir kafeye gitmektir. Bir kez listenizi hazırlayınca tepeden başlamayın. Zorlu, ama size mümkün gelebilen senaryodan başlayın. Sonra bu davranışı olabildiğince sık tekrarlayın. Güveniniz artıp da o durum bir konfor bölgesi olmaya başladığında listedeki bir sonraki şeye geçin. "En iyi besleyici" orijinal olarak Paul Gilbert ve Deborah Lee tarafından geliştirilmiş ve Şefkat Odaklı Terapi'de kullanılmıştır. Güven tesis ederken dikkatinizi ihtiyacınız olan biçimde kendinizle konuşmaya döndürebilir.

- Kusursuz besleyici ihtiyacınız olduğu zaman kendinizi beslenmiş ve güvende hissedeceğiniz birinin imgesidir. Koç fikrini tercih ederseniz yerine onu da kullanabilirsiniz.
  - Zihninizde kusursuz besleyicinin ya da koçun bir imgesini yaratın (bu gerçek ya da hayali biri olabilir).
  - Şu anda karşınızla olanı, onun hakkında ne hissettiğinizi ve

ne üzerinde çalışmak istediğinizi onunla paylaşın.

- Kusursuz besleyicinin ya da koçun nasıl tepkiler verebileceğini ayrıntılı olarak hayal edin ve yazın. Bu, güven geliştirmeye çalışırken yolda kaçınılmaz olarak savunmasızlıkla karşılaştığınızda kullanacağınız kelimelerin tonunu belirler.

Bölüm özeti

- Eğer güvensiz kalmayı göze almazsak güven gelişemez.
- Güven tesis etmek için güveninizin hiç olmadığı bir yere gidin. Bunu her gün tekrarlayın ve güveninizin gelişmesini izleyin.
- Güven duruma özgüdür, ama güveniniz geliştikçe korkuya tolerans gösterebileceğiniz inancıyla hareket edersiniz.
- En kötü durum senaryonuzla kendinizi bunaltmayın. Küçük değişikliklerle başlayın.
- Yol boyunca en kötü eleştirmeniniz değil, kendi koçunuz olun.
- Cesaret güvenden önce gelir.

20. BÖLÜM

Siz hatalarınız değilsiniz

Kendimizden duyduğumuz kuşkuların çoğu başarısızlıkla ilişkimize bağlıdır. Burada oturup da başarısızlıkla barışın, her şey daha kolay olacaktır demeyeceğim. Bu doğru değil. Başarısızlık hiçbir zaman kolay değildir. Her defasında acıtır. Hepimiz yeterli olmak isteriz. Hepimiz kabul edilmek isteriz ve başarısızlık belki de bu sefer kabul edilmediğimizin işaretidir.

Sadece kendi başarısızlığımızla ilişkimiz değil, başkalarının başarısızlıklarına gösterdiğimiz tepki de değişmelidir. Sizi bunaltan bir başarısızlık korkusuna kapılmak için Twitter'da çok fazla zaman geçirmenize gerek yoktur. Bir tweet'de yanlış şeyi söyleyin, kolektif bir tweeter ordusu sizi istila edecek ve sözel biçimde taciz edecek ve hayatınız boyunca hangi yüksekliğe tırmanmışsanız oradan indirilmenizi isteyecektir. Dili kullanırken basit hatalar yapan ve ardından hemen özür dileyen insanların başına bunun geldiğini gördüm. Sosyal medyanın bir toplum olarak kim olduğumuzun abartılmış bir yansıması olduğunu

düşünürsek, bu bana herhangi bir başarısızlık formuyla ilişkilendirdiğimiz yoğun utanç hakkında bir şeyler söylüyor. Kendilerini çok eleştirenlerin başkalarını da eleştirmesi daha muhtemeldir. Niyetimiz ne olursa olsun eğer hataların ve yetersizliklerin aşağılamayla karşılanacağına inanıyorsak risk almak ve hata yapmak konusunda nasıl sorunsuz olabiliriz?

Başkalarının başarısızlıklarıma verdikleri tepkilerin bir insan olarak kişiliğimin ve değerimin doğru değerlendirmesi olmadığını, tepkiyi verenin başarısızlıkla ilişkisiyle ilgili olduğunu anlamak bana çok yardım etmiştir. İnsanların başarısızlıkları yüzünden birbirlerine saldırdıkları bir ortamda başarısızlığı kabul etmek zordur. Kolektif olarak başarısızlığa ne kadar düşmanca yaklaştığımıza bakılmaksızın başarısızlıkla ilişkimizi değiştirmek kendimizle başlar. Ortam güvenli olsa da olmasa da başarısızlık her defasında acıtır. Bu nedenle ne pahasına olursa olsun ondan kaçınmak isteriz. İşler zorlaşınca kaçarız, daha kolay, daha güvenli seçeneklere kayarız ya da daha baştan başlamayı reddederiz. Bütün bu seçimler bağımlılık yapar, çünkü mutluluk dolu bir rahatlama hissi verirler. Pöf! Bununla bugün uğraşmak zorunda değilim. Bunu yeterince yapınca hayatımızda bir model haline dönüşür ve bizi yapış yapış, uyuşuk, herhangi bir şey için enerjisiz konfor bölgemizde tutar.

Başarısızlığa karşı koymanın tersi onu büyümenin ve öğrenmenin bir parçası olarak kabul etmekse bunu nasıl yaparız? Bir şeyi entelektüel olarak iletmek başka, anda onu hissetmek ve gerçekten inanmak bambaşka bir şeydir. Söylemek sadece inanırsanız işe yarar. İnanç her şeydir. Kabul edeceğimiz bir şey söylememiz gerekir. Bu nedenle kendimizi başarısız

olmanın güvenli olduğuna ikna etmeyi denemek yararsızdır. Başkalarının nasıl tepki vereceklerini garanti edemeyiz. Her zaman eleştiriler olacaktır. Düştüğünüz zaman herkes size yardım etmeyecektir. Tek seçeneğimiz tüm kalbimizle bunu kendimiz yapmaya söz vermektir. Başarısızlıktan kurtulmanın başkalarına bağlı olamayacağını kabul ederek işe başlayın. Ulaşabileceğiniz desteği kullanmak her zaman iyi bir fikirdir, ama her zaman birinin orada olacağına güvenemeyiz, bu nedenle yaralarımızı şefkatle sarmaya ve bir düşüşten sonra doğrulup üzerimizdeki tozu silkelemeye kendimize söz vermemiz, eğer dayanıklılığımız başkalarının bunu bizim için yapmasına bağımlı olmayacaksa şarttır.

Başarısızlıktan kurtulmak

1. Dürtüleriniz ve eylemlerinizle ilgili nasıl hissettiğinizi gösteren duyuları bedeninizde tanıyın. Kendinizi en sevdiğiniz uyuşturma araçlarını kullanırken bulabilirsiniz – saatlerce TV izlemek, alkol, sosyal medya. Başarısızlık duygusu bizi bloke eder. Baştan bu hissi tanımasanız bile bloklayan davranışı fark edebilirsiniz.
2. Kendinizi kurtarın. Jim Carrey'in maskesini çıkarmasını hatırlıyor musunuz? Yüzünde olmadığı zaman üzerinde daha az etkisi vardı. Duygumuzu kim olduğumuz olarak değil üzerimizden geçen bir dalgaya benzeyen bir deneyim olarak görerek bunu yapabiliriz. Bu duyguya bir isim verebilirseniz zihniniz ondan bir adım geri atabilir. Düşünce

modelinize bir isim verebilirseniz aynı şeyi yapacaktır. Zihninizin anlattığı biçimiyle olan bitenler gerçekler değil, bir teori, hikâye ya da fikirdir. Bu fikir geçmişinizden ve şimdinizden eleştirel seslerle, savunmasız hissetme anılarıyla ya da başarısız olmakla lekelenmiştir. Bu eleştirel seslerin modellerini ve nereden gelmiş olabileceklerini bilirsek bu düşünce akışına bir isim verebiliriz. İşte sorulmadan fikrini söyleyen Helga! Bunu yapmak kendimize saldırmaktan biraz mesafe almamıza yardım edebilir ve bunu gerçek olarak mı alıyoruz, yoksa sadece (hiç faydası olmayan) bir fikir mi, görmemize yardım edebilir.

3. Istırap veren duyguları engellemek için dürtülerinizi fark edin ve kendinize bu dürtülerle hareket etmek zorunda olmadığınızı hatırlatın. Duygularla kavga etmekten vazgeçebilir ve yerine tüm gücüyle bir dalga gibi üzerimizden geçmesine izin verebiliriz; bu, ıstıraplı ve karmaşıktır, ama aynı zamanda geçmişi temizler. Onu bastırmayı denersek orada kalır ve işlenme fırsatını bekler. Bir duyguyu engellemenin zıddı onun hakkında meraklı olmaktır. Ona doğru gidin. Tüm deneyimi gözleyin ve fark ederken dördüncü adımı uygulayın.
4. Kendinizi yatıştırın, kollayın ve her zaman istediğiniz en iyi arkadaşınız olun. Koşulsuz sevgi ve destek verirken kendinize karşı da dürüst olun. "Of! Bu zor. Dayan." En iyi arkadaşlar bizim için bir şeyleri düzeltemeyeceklerini bilirler. Ama tüm bu süreçte güçlü bir şekilde yanımızda olurlar.

5. Öğrenin. Profesyonel bir sporcunun koçu her performansı analiz eder. Sadece yanlış giden şeylere bakmaz. Neyin işe yaradığına da bakar. Geride kalmanın acısı yatıştıkça bu deneyimi sizin için yararlı olacak şekilde değerlendirin. İyi yaptığınız şeyleri ihmal etmeyin. Neyin işe yaradığını ve neyin yaramadığını takdir edin. Kendi koçunuz olun ki bu deneyimden öğrenip ilerleyebilesiniz.
6. Önemli olan neyse ona dönün. Başarısızlıklar ve engellenmeler her zaman can yakar, ama üzerinizdeki tozu silkeleyip oraya geri dönmek hâlâ değerlerinizle aynı hizada olmak anlamına gelebilir. Başarısızlığın acısı sürerken yeniden denemeyi düşünmek bile zordur. Kaçıp saklanmak isteriz. Değerlerinize ve bunu yapma nedeninize geri dönmek sadece acınıza değil de istediğiniz hayata göre size en fazla fayda sağlayacak kararı vermenize yardımcı olur. Bunları söylüyorum, ama bir başarısızlıktan sonra bizi bunaltan duyguları küçümsemiyorum. Kendinize zaman verin. Önce deneyim üzerinde çalışmak, sonra hazır olduğunuzda tekrar denemek önemlidir. Değerler konusundaki bölüme bakın (sayfa .....), ama olayı yaşarken iş programımızı açıp da neyin değerlerimize göre olduğunu iki kez kontrol edemeyiz. Bu anda kendinize sadece şu soruyu sorun: "Geriye, o zamana baktığımda hangi seçimlerimden gurur duyuyorum? Bir yıl sonra şükran duyacağım ne tür eylemler yapabilirim? Nasıl bundan öğrenip ilerleyebilirim?"

Bölüm özeti

- İnsanın kendinden duyduğu kuşkunun çoğu başarısızlıkla ilişkisiyle ilgilidir.
- Başkalarının sizin başarısızlığına verdikleri tepkiler sizin kişiliğiniz ya da değeriniz hakkında bir şey söylemez.
- Başarısızlık bizi uyuşturabilir ya da duygularımızı engelleyebilir. Başta bu duyguyu hissedemeseniz de engelleyici davranışları fark edebilirsiniz.
- Kendinizin koçu olun ve sizin için en önemli şeylerle aynı çizgide ilerlerken başarısızlığı bir öğrenme deneyimine dönüştürün.
- Başarısızlığa duygusal tepkimiz ağır ve bunaltıcı olabilir. Kendinize zaman verin.

21. BÖLÜM

Yeterli olmak

İnsanların kendilerini kabul yolunda çarptıkları beton duvar bunun tembellik ve kayıtsızlık yaratacağı konusundaki yanlış anlamadır. Kendini kabul etmenin olduğunuz halinizle TAMAM olduğunuza inanmak ve gelişme, çalışma, başarı ya da değişim için motivasyona sahip olmamak anlamına geldiğini düşünürler. Araştırmalara bakarsak kendini kabul edebilenler ve kendine şefkat göstermeyi öğrenenler başarısızlıktan daha az korkarlar, daha sebatkâr olurlar, başarısız olunca yeniden denerler ve genellikle kendilerine güvenleri daha fazladır (Neff ve diğerleri, 2005).

Kendini kabul etmek ve bunu yaparken kendimize gösterdiğimiz şefkat dünyaya kayıtsız olmak ve işler zorlaştığında edilgenlikle yenilgiyi kabul etmek anlamına gelmez. Kendinize koşulsuz sevgi duymanız bazen bunun tersini yapmak anlamına gelir. Daha zor yolu seçmektir, çünkü size en fazla faydayı sağlayacaktır. Düşmüşken kendinizi tekmelemeyi reddetmeniz ya da kendinizi küçük görmemeniz, bunun yerine ayağa kalkmak için gücünüzün her gramını kullanmanız anlamına gelir.

Çabalarken bunu korku ve kıtlık yerinden değil, bir sevgi ve memnuniyet yerinden yaparsınız.

Kendimizi kabul etmemizi geliştirecek çalışmayı yapmazsak sürekli onaylanma ihtiyacıyla yaşarız, sevmediğimiz işlere ve bize zarar veren ilişkilere hapsoluruz ya da içerleyerek yaşarız.

Peki kendimizi kabul etmeyi nasıl geliştirebiliriz?

Kendini anlamak

Kulağa basit gelir, ama birçok insan hayat deneyimlerini etkileyen davranış modellerini pek fazla incelemeden yaşarlar. Kendimizi kabul etmek için öncelikle kim olduğumuzu ve kim olmak istediğimizi bilmemiz gerekir. Bu, kendilik farkındalığı pratiği yaparak olur. Özdüşünümle (kendi üzerine düşünme) kendimizin farkına varırız. Günlük tutarak, bir terapiste giderek ya da kendimizi düşünmemizde bize yardım eden arkadaşlarla konuşarak ve kim olduğumuzu, yaptıklarımızı neden yaptığımızı öğrenmemize yardım edecek deneyimlerle bunu yaparız. Kendini kabul etmek kendi ihtiyaçlarımızı dinlemeyi ve karşılamayı gerektirir. Dikkat etmezsek işaretleri her zaman yakalayamayabiliriz.

Bu süreçte gurur duyduğumuz yönlerimize ve düşünmemeyi tercih ettiğimiz, sevmediğimiz, kaygılı ya da pişman hissettiğimiz veya değiştirmek istediğimiz yönlerimize dikkat etmeliyiz. Ama kendimizin bu daha zor özelliklerini düşünürken buna bir gözlemcinin şefkatiyle yaklaşırsak öğrenebiliriz. Zor durumları düşünmek yoğun duyguları tetikler ve açık düşünmeyi zorlaştırırsa bir terapistten destek almak önemli olabilir.

Özkabulün resmini çizmek

Diyelim ki bu kitabı kapatır kapatmaz hayatınızı, kendinizi koşulsuz kabul ederek yaşamaya başladınız. Bu nasıl olurdu? Neyi farklı yapardınız? Neye evet derdiniz? Neye hayır derdiniz? Hangi konuda daha çok çalışırdınız? Neyi bırakırdınız? Kendinizle nasıl konuşurdunuz? Başkalarıyla nasıl konuşurdunuz?

Bu soruların yanıtlarını son derece detaylı yazmayı deneyin ve özkabul fikrinin sizde nasıl bir davranış değişimine tercüman olacağı hakkında bir vizyon oluşturun. Birçok değişim gibi önce eylem, sonra duygu gelir. Kendilik değeri hissettiğiniz bir yaşamı yaşamak bunu yaşam pratiğine dönüştürmektir. İş hiç bitmez. Siz hiç gelmezsiniz. Koşulsuz özkabulle yaşamak için çalışmayı her gün yaparsınız.

Her şeyinizi kabul etmek

Hayatınız boyunca sizinle olan bir kendilik duygusuna sahipken aynı zamanda sürekli hareket halinde, bir andan diğerine değişen duygular deneyimlersiniz. Farklı senaryolarda farklı roller ve davranışlar sergileriz ve pek çok kişi bunları kendilerinin farklı parçaları olarak görür. Erken dönem hayat deneyimimize ve dünyanın bu duygusal durumlara verdiği tepkiye bağlı olarak kendiliğin bazı parçalarının diğerlerinden daha az kabul edilebilir olduğunu hissederiz. Siz yetişirken öfke kabul edilemezdiyse kızgınken kendinize şefkatle ve kabulle yaklaşmanız çok daha zordur. Bu, nasıl hissettiğiniz konusundaki özkabulü koşullu yapar.



Şunu deneyin: Şefkat Odaklı Terapi'de kullanılan şu yöntemle farklı duygulara nasıl tepki verdiğiniz konusunda farkındalık yaratabilir ve onlardan bir adım geri atarak şefkatle tepki verme pratiği yapabilirsiniz (Irons&Beaumont, 2017).

Sizde karmaşık duygular uyandıran yakın bir olayı düşünerek biraz zaman geçirin. Çok üzücü bir şey seçmeyin ki alıştırmayı yapmak ağır gelmesin.

1. Bu olay hakkında birkaç düşüncenizi yazın.
2. Getirdiği farklı duyguları yazın; örneğin öfke, üzüntü, kaygı.
3. Tanımladığınız her duyguyla bağlantı kurarak aşağıdaki sorulara yanıtlarınızı bulun.
    1. Bu duyguyu bedeninizde nerede hissediyorsunuz? O hissin orada olduğunu nasıl biliyorsunuz?
    2. Hangi düşünceleriniz bu hisle bağlantılı? Bu duygu konuşabilseydi ne derdi?
    3. Bu duyguyla birlikte hangi dürtüler ortaya çıkıyor? Sonuca bu duygu karar verecek olsaydı size ne yaptırırdı? (Örneğin kaygı kaçmanızı, öfke birine bağırmanızı isteyebilirdi.)
    4. Bu parçanızın neye ihtiyacı var? Bu duygunun yatışmasına ne yardım edebilir?

Bunu her duygu için yaptıktan sonra soruları şefkatli kendiniz için cevaplandırarak bitirin. Kendinize koşulsuz sevgi ve kabul göstermek isteyen parçanız.

Bunu her duygu için yaparken bir duyguyla bağlantınızdan geri adım atarak ikincisine girin (birçok karmaşık duygu varsa). Bunu her yapışınızda duygularınızı yatıştırma becerinizi güçlendirirsiniz ve size ağır gelmelerine izin vermeden onları iyice anlarsınız.

Bu, karmaşık duyguları anlamada yararlı bir egzersizdir, bize bir zamanlar kabul edilemez gördüğümüz duyguların sadece normal olduklarını gösterir. Her biri duruma farklı bir yorum getirir, bir sonra hangi yönü seçeceğimiz konusunda farklı sonuçlara varabiliriz. Duygusal deneyimlere böyle kuşbakışı bakmak, bize, kendimize sert davranmamızın öğretilmiş olduğu durumları bile şefkatle kucaklamamızı sağlar.

Kendini eleştirmeyi bırakmak

- Kendini eleştirmeniz kulağa nasıl geliyor? Hangi sözcükleri kullanıyorsunuz?
- Neye odaklanıyor?
- Kendinizde neleri eleştiriyorsunuz? Görünüm, performans, kişilik özellikleri, kıyas?
- Bazı kendini eleştirme formları daha zararlı olabilir.
- Bazen bir başarısızlıktan sonra kendini eleştirmek kendinize yetersiz olduğunuzu söylemek formunda olabilir.
- Ama bundan daha ileri gittiği zaman kendinizden tiksinir, nefret edersiniz ve bu daha zararlı ve utanç vericidir.



Şunu deneyin: Bu, iç eleştirmenimizden biraz mesafe almamızı ve onu olduğu gibi görmemizi sağlayacak hızlı bir egzersizdir.

Kendinizi eleştirdiğiniz farklı yolların üzerinde düşündükten sonra bu eleştirenin sizin kafanızın dışında biri olduğunu hayal edin. Neye benzer? Sizinle konuşurken yüz ifadesi, sesinin tonu nasıldır? Hangi duyguları ifade eder? Onun önünüzde olması size kendinizi nasıl hissettirir? Niyetinin ne olabileceğini düşünüyorsunuz? Bu sizi bir şekilde korumak için bir girişim midir? Bu birlikte zaman geçirmek istediğimiz biri midir? Bu mutlu bir hayat yaşamanıza yardım edecek biri midir? Ve son olarak kendinize günün her saatini bu eleştirmenle geçirmenin nasıl bir şey olduğunu sorun.

Şefkatli yönünüzü bulmak

İç eleştirmeniniz hayatınızın büyük bölümünde yakın (ama istenmeyen) eşlikçiniz olmuşsa onu ortadan kaldırmaya karar vermek hemen hemen imkânsızdır. Bu iyi pratiği yapılmış eylemin anlamı bu nöral yollara beyninizin kolayca ulaşabilmesidir. Yani bu ses zaman zaman konuşacaktır. Yapmamız gereken kendimize yeni, daha sağlıklı ve yardımcı bir ses bulmak ve pratik yapmaya başlamaktır. İç eleştirmeni görmeye ve duymaya zaman ayırdığınız gibi şefkatli yanınızı da partiye davet edin. Sizin için en iyisini isteyen ve kendine saldırmanın zararlarını tanıyan yanınız. Bu parçanız hâlâ büyümenizi ve başarmanızı ister, ama utanç değil de sevgi yerinden.

Kendinizle şefkatli konuşmanın nasıl bir şey olduğunu düşünmeye zaman ayırın. Unutmayın ki bu pozitif düşünmekle aynı şey değildir. Şefkatli birisi dürüst, naziktir, cesaret verir ve destek olur ve sizin için en iyisini ister. Başkalarına şefkat gösterirken hangi sözcükleri kullanırsınız? Başkaları size hangi sözcüklerle şefkat gösterir? Birinin size şefkat gösterdiği bir ânınızı hatırlayın. Size nasıl baktı? Ne söyledi? Bu size kendinizi nasıl hissettirdi? İstediğiniz zaman bu sese ulaşmak nasıl bir şey olurdu?



Şunu deneyin: Şefkatli yönümüzü güçlendirmek için düzenli olarak bazı tekrarları ve pratik yapmalıyız. Kendinize şefkatli bir mektup yazmayı deneyin. Acı çeken ya da değişmek için elinden geleni yapan bir arkadaşınıza kullanacağınız dili kullanın. Onu her zaman kollayacağınızı ve acısının sona ermesini dilediğinizi nasıl ifade edersiniz? Kimsenin bu mektubu okuması gerekmez. Ama şefkatle kendinizle ilgilenme ve bunu ifade edebileceğiniz farklı yollar düşünme pratiği en çok ihtiyacınız olan zamanda kullanacağınız zihin kasınızı geliştirmenize yardım eder.

Kendinize şefkat duymakta zorlanıyorsanız koşulsuz sevdiğiniz birine odaklanın ve ona yazdığınızı hayal edin ya da sevdiğiniz birinin geçmişte size söylediği kelimeleri kullanın.

Bölüm özeti

- Kendini kabul etmenin tembelliğe, kayıtsızlığa ve motivasyon eksikliğine yol açacağı gibi bir yanlış anlama vardır.
- Gerçekte araştırmalar bize göstermiştir ki kendini kabul edenler ve kendine şefkatli olmayı öğrenenler başarısızlıktan daha az korkarlar ve başaramadıkları zaman yeniden denemeye daha hevesli olurlar.
- Kendini kabul etmek pasif bir şekilde yenilgiyi kabul etmekle aynı şey değildir.
- Kendine şefkat göstermek bazen sizin için en iyisi olan daha zor yolu seçmeyi gerektirir.

6

Korku Hakkında

22. BÖLÜM

Kaygıyı yok edin!

Kendimi bildim bileli yüksekten korkarım. Yetişirken genellikle yüksekten kaçınmayı başardım. Ama kocamla tanışınca birlikte İtalya'ya tatile gittik. Yan duran Pisa Kulesi'ne bakarken bana iki bilet gösterdi. Tepeye çıkacaktık. Derin bir nefes aldım. İkinci nefesimde 3.99 derece eğik, endişe verecek kadar düşecekmiş gibi görünen kuleye baktım.

Kalbim göğüs kafesimin içinde hızla atmaya başladı ve kendimi hasta hissettim. Ama biletler alınmıştı ve gidecektik. Pisa Kulesi'nin tepesine çıkmak için kulenin içinde dönen daracık taş merdiveni çıkarsınız. Ayağımızın altındaki zemin düz değildi ve yukarı doğru çıktıkça düşmeye başlayacakmış gibi geliyordu. En azından ben o zaman öyle değerlendirdim. Arkamda kuyruk olmuş insanlarla devam ettik. Tepede eğim daha da fazla hissediliyordu. Herkes manzaraya bakmak için kenara doğru gitti. Benimse yere yakın olmam gerekiyordu. Kenardan olabildiğince uzaklaşarak kendimi yere attım. Oturuyormuşum gibi yapmak için zayıf bir çaba gösterdimse de düşüp ölme korkum

utancıma galip gelmişti. Elbette yerde oturmak bana kendimi daha güvende hissettirmedi. Ama mantık devre dışıydı. Beynim bedenimin geri kalanına yerde olmasını emrediyordu. Yerdeki taşlara bakarak manzaraya bakmaktan kaçınıyordum. Matthew yerde çömelmiş bir resmimi çekti ve şimdi bakabileceğimiz güzel bir anımız oldu. Ama o zaman olan neydi? Neden yerde olmak zorundaydım?

Küçük bir çocukken öğrendiğim fobim o biletleri görüp tepeye tırmanmayı hayal ettiğim anda bedenimin tepki vermesine neden oluyordu. Kalbim hızla atmaya başladı, nefesim hızlı ve kesik kesikti ve avuçlarım terliyordu. Yapının eğik olması da her an düşüp öleceğim korkumu tetikliyordu. Ancak beynin bana güvenliğe gitmemi söyleyen alarm sistemi biraz duman alarmı gibidir. Tüm gerçekleri göz önünde bulunduracak zamanı yoktur. Onun işi tehlikeyi hissedip bana bildirmektir. Bu bilgiyi bedenimdeki rahatsızlık sinyallerinden alır, duyularımdan çevrem hakkında bilgi alır ve bunları son kez böyle hissettiğimde olanların anısıyla birleştirir. Duman alarmı yangın sırasında öter, ama birisi tost yaparken de ötebilir. Beynimin yere çökme önerisi ve kuvvetli dürtü bedenimin bunu çok ciddiye aldığını gösterir (kuledeki herkesi çok eğlendirmişti). Korkum bunaltıcıydı. Ben de kendimi daha güvende hissetmek için yapabileceğim ilk şeyi yaptım. Korkunun uçup gitmesini istedim.

Bu güçlü güvenliğe kavuşma dürtüleri bir hata değildir, beyin bizi güvende tutmak için elinden gelenin en iyisini yapmaktadır. Önemli olan eylemimin daha güvende olmamı sağlamaması, ama kendimi daha güvendeymiş *gibi hissetmeme* yardım etmesiydi.

Bana en sık sorulan sorulardan biri kaygıdan nasıl kurtuluruz

olur. Bunu sormak anlamlıdır. Kaygı en iyi durumda rahatsızlık verir, en kötü durumda bunaltıcıdır. Kendinizi kaygılı hissettiğiniz zaman bedeniniz gerçekten çok çalışır ve bu da yorucudur. Kimse her gün kaygıyla yaşamak istemez.

Eğik Pisa Kulesi'nde yanlış yaptığım ve yükseklik korkuma hiç faydası olmayan şey şuydu: Kaçınabildiğim kadar korkudan kaçındım. Yere yakındım. Manzaraya bakmıyordum ve hatta yapabildiğimce gözlerimi yumdum. Kendimi yüksekte olmadığıma inandırmaya çalıştım. Korkum beni terk etmeden kuleden ayrıldım. Ayaklarım yeniden sağlam zemine basınca birden rahatladım ve bedenim hemen yatıştı. Beynim, "Pöf! Bu tehlikeliydi. Bunu bir daha asla yapmayalım!" dedi. Korkudan bir an önce kurtulmak için elimden geleni yaptım. Ama bize hemen rahatlama sağlayan her şey uzun vadede tıkanmamıza neden olur.

O zamanlar şimdi bildiklerimi bilseydim ve yükseklik korkumla uğraşmak zorunda kaldığım o seyahati yapmış olsaydım şunları yapardım: Kulenin tepesine çıkar ve manzaraya bakardım. Duygularım kesinlikle aynı olurdu, ama bu kez onlardan kaçınmaya çalışmadan var olmalarına izin verirdim. Onlara nefesimi kontrol ederek yanıt verirdim ve yavaşça nefes almaya odaklanırdım. Kendimi beynimin bu şekilde tepki verdiğini, çünkü yüksekte kendimi güvende hissetmediğime ilişkin çocukluk anılarım olduğunu hatırlatırdım. Kendime sürekli aslında güvende olduğumu tekrarlardım. Dikkatimi neden orada olduğuma verir ve bedenimin kendini tüketmesi ne kadar sürerse sürsün yavaşça nefes alırdım. Korkum yatışmaya başlayıp da bedenim sakinleşince, ancak o zaman aşağı inerdim. Bu modeli mümkün olan en fazla

sayıda tekrarlar ve her defasında bedenimin duruma uyum sağlamasını ve korku tepkimin kademeli olarak yoğunluğunu azaltmasını beklerdim.

Korku hayatta kalma tepkisinin bir parçasıdır. Son derece rahatsızlık verir; kaçma ve korkutucu durumdan kurtulma içgüdüsü son derece kuvvetlidir. Hayatta kalma durumundaysak bu sistem bizi güvende tutmak için son derece iyi çalışır. Karşıdan karşıya geçerken bir arabanın kornasını fazla yakından duysanız kendinizi tahmin edemeyeceğiniz bir hızda kaldırıma atarsınız. Sonra tüm bedeninize yayılan adrenalini hissedersiniz. Bu, elinden gelenin en iyisini yapan korku tepkinizdir. Ama böyle çalışan bir sistem hangi işaretlerin geçerli, hangilerinin daha az güvenilir tehlike işaretleri olduğunu düşünecek vakte sahip değildir. Hisseder ve harekete geçer. Siz de hayatta kalırsınız. "Teşekkürler beyin."

Hayatınızın tehlikede olmadığı başka durumlarda da aynı içgüdüler geçerlidir. Bir toplantıda konuşmanız istenir ve kalbiniz hızla çarpmaya başlar. Bedeninizi alarma ve performans göstermeye hazır hale getirir. Ama bunu korku olarak yorumlar ve odadan çıkmak için bir bahane bulursanız ve gelecekte de bu tür toplantılardan kaçarsanız hiçbir zaman bir toplantıda konuşma ve iyi iş çıkarma deneyiminiz olmaz.

Korkumuzu hemen rahatlatan şeyler onu uzun vadede besler. Korku yüzünden bir şeye her hayır deyişimizde güvende olmadığımız ve onu idare edemeyeceğimiz inancımızı güçlendiririz. Ne zaman korku nedeniyle bir şeyi yaşamımızdan çıkartsak hayat biraz daha daralır. Bugünkü korkudan kaçınma çabalarımız korkunun uzun vadede hayat seçimlerimizi etkileyeceği anlamına gelir.

Korkuyu kontrol etme ve ondan kaçınma çabası her hareketimizi dikte eden gerçek bir soruna dönüşebilir. Her köşe başında, karşılaştığımız her yeni durumda, her yaratıcı girişimimizde ve her öğrenme deneyiminde korku vardır. Bunu deneyimlemeye isteksizsek geriye ne kalır?

Bölüm özeti

- Kaygının yok olmasını istemek anlaşılır bir şeydir. Bu rahatsızlık verir.
- Korkuyla mücadele etmek için öncelikle onunla karşılaşmanız gerekir.
- Kaçmak ve kaçınmak ancak kısa vadeli rahatlama sağlar, ama uzun vadede kaygıyı besler.
- Korkuyu kontrol etme ve ondan kaçınma girişimlerimiz her hareketimizi dikte eden gerçek bir soruna dönüşebilir.
- Bir tehdit tepkisi hızlı olmalıdır, bu nedenle olanları detaylı düşünmenize fırsat vermeden alarm çanları çalar.

23. BÖLÜM

Yaptığımız ve kaygımızı artıran şeyler

Bir şeyden kaygı duyduğumuz zaman en doğal insan tepkisi ondan kaçınmaktır. Uzakta olursak en azından şimdilik güvende olduğumuzu biliriz. Ama kaçınmak sadece kaygı duymamızla kalmaz, onu zaman içinde pekiştirir.

Beyniniz bir bilim insanı gibi öğrenir. Ne zaman pozitif ya da negatif bir deneyimi olsa bunu inançları için bir kanıt olarak görür. Korktuğunuz şeylerden kaçınırsanız kendinize asla zihninizde başa çıkıp hayatta kalabileceğiniz inancını geliştirme şansı vermezsiniz. Beyninize bir şeyin güvenli olduğunu söylemek yeterli değildir. Bunu deneyimlemeniz gerekir.

Beyninizin ikna edilmesi gereklidir, yani bu davranışı defalarca tekrarlamak zorundasınız. Ne kadar gerekirse. Genellikle yaptığınız şeyler sizin konfor bölgenizdir. Bir şey hakkında az kaygılı hissetmek istiyorsanız onu yapabildiğiniz sıklıkta yapın.

Kaygıyla kalmanıza yardım edecek becerilerinizi kullanın ve kaygınız zamanla azalacaktır.

Bizi korkutan şeylerle yüzleşebildiğimiz zaman kendimizi daha güçlü hissederiz. Bunu günbegün yaptıkça, zamanla, bir büyüme duygusu geliştiririz. Önünüzdeki beş yıl boyunca kararlarınızı korkuya temelle değil de sahip olmak istediğiniz temelle aldığınızı hayal edin.

Korkunun konforsuzluğundan birçok şekilde kaçınırız. Sosyal bir etkinlik konusunda kaygılıysanız gitmeyerek kaçınırsınız. Belki gidersiniz, ama gitmeden önce fazla içersiniz. İçki o anda kaygıyı uyuşturur ve bir sonraki sosyal etkinlikte de içme ihtiyacı duyarsınız. Bu güvenlik davranışları andaki kaygıyı uyuşturmak için de aynı şekilde çalışır. Ama gelecekte daha az korkmamızı sağlamazlar. Gelecek için kaygımızı beslerler ve bu güvenlik davranışlarını kullanmaya bağımlı oluruz, bu da hayatı daha da zorlaştırır.

Uzun vadede önümüzü tıkayan, ama yaşanılan anda kaygıyı azaltan bazı ortak güvenlik davranışları şunlardır:

Kaçmak: İster sosyal bir durum olsun, ister bir süpermarket ya da kapalı bir yer, kaygı duymaya başlayınca olabildiğince çabuk oradan kaçmak isteriz.

Kaygıdan kaçınmak: Sosyal bir durumdan kaçmak için o davete hayır dediğiniz ya da süpermarkete gitmemek için erzakınızı evden ısmarladığınız zaman ânında rahatlamayla ödüllendirilirsiniz. "Pöf! Bugün o duyguyla karşılaşmak zorunda değilim." Ama bir şeyden kaçındıkça korku artar. Sonunda onunla yeniden yüzleşmeniz gereken gün gelir ve korku artık bunaltıcıdır.

İkame stratejileri: Bu, yüksek kaygı hissedilen durumlardan sonra olur. Örneğin bulaşmadan ya da hastalıktan korkan biri hastaneye gittikten sonra aşırı yıkanabilir.

Öngörme: Buna duyarlılaştırma da denir. Korktuğumuz bir durumda olabilecek en kötü durum senaryolarını öngörüp prova etmemizdir. Başımıza gelirse hazırlıklı olacağımız için bunun bize yardımcı olduğunu düşünürüz, ama bu, aşırı gözlemeye, yapıcı bir plan olmadan aşırı kaygılanmaya neden olur ve kaygımız daha da artar.

Güvence arama: Kaygı ve kuşku durumlarında sevdiğimiz birinin bize her şeyin yolunda gideceğini söylemesini isteriz. İnsanın sevdiği birini kaygılı ve rahatsızlık içinde görmesi zordur, bu nedenle genellikle bize kaygımızı yatıştıracak güveni verme eğilimindedirler. Ama zamanla bu anlık rahatlama bağımlılık yapar ve o kişiye bir bağımlılık geliştiririz. Sürekli güvence isteriz, kendimizi güvende hissettiren kişi olmadan evden çıkamayız ve bu da ilişkide ağırlık yaratır.

Güvenlik davranışları: Kaygı vurduğu zaman onunla başa çıkabilecek kadar kendimize güvenmiyorsak güvenlikle ilişkilendirdiğimiz şeylere yaslanırız. "Gerekirse diye" yanımıza ilaçlarımızı almadan bir yere gidemeyiz ya da her yere cep telefonumuzu götürürüz, çünkü ona bakarak sosyal etkinliklerdeki konuşmalardan kaçınırız.

Bölüm özeti

- Bir şey konusunda kendimizi kaygılı hissediyorsak en doğal insan tepkisi ondan kaçınmaktır.
- Ama kaçınmak kaygıdan kurtarmaz.
- Beyninize bir şeyin güvenli olduğunu sadece söylemek yetmez. Gerçekten inanmak için deneyimlemeniz gerekir.
- Beyninizin ikna olması gerekir, bu nedenle o davranışı defalarca tekrarlamalısınız.
- En sık yaptığınız şeyler sizin konfor bölgenizdir.
- Bir şey hakkında daha az kaygılı olmak istiyorsanız onu yapabildiğinizce sık yapın.

24. BÖLÜM

Kaygıyı hemen şimdi nasıl yatıştırırız?

Kaygıyla mücadele ediyorsanız muhtemelen hemen şimdi kullanabileceğiniz bir ipucu istersiniz. Öğrenmesi kolay ve hemen etki edecek bir şey. Birçok kişi terapinin başında böyle hisseder. Bu nedenle insanlara bu ilk beceriyi olabildiğince çabuk öğretirim. Öğrenmesi kolaydır ve birkaç dakikada kaygının yoğunluğunu alır. En azından kaygının paniğe doğru tırmanmasını engeller.

Kaygınız tetiklendiği zaman daha hızla nefes almaya başlarsınız. Bu, bedeninizin ekstra oksijenle hayatta kalma tepkisini ateşlemesi içindir.

Nefesiniz kesiliyormuş gibi gelir. Daha hızlı, çabuk, kısa nefesler alırsınız ve sisteminize ekstra oksijen girer. Nefesinizi yavaşlatırsanız bedeninizi de sakinleştirirsiniz ve bu da nefesinizi yavaşlatır. Nefes aldığınızdan daha uzun süre nefes verirseniz kalp ritminizi yavaşlatmaya yardım eder. Hızla çarpan kalbiniz

yavaşlayınca stres tepkisi de azalır.

Bazıları uzun nefes verirken nefeslerini saymaktan hoşlanırlar. Yediye kadar sayarak nefes almak ve on bire kadar sayarak nefes vermek gibi. Bunun sizin için işe yarayan bir çeşitlemesi de olabilir.

Yavaş nefes alma tekniklerinden birinin pratiğini yapmak çok iyi bir zaman yatırımıdır. Bu anda çalışan bir kaygı yönetimi tekniğidir. Her yerde, istediğiniz zaman yapabilirsiniz ve kimsenin bunu yaptığınızı bilmesi gerekmez. Sadece aşağıdaki adımları izleyin.



Alet kutusu: Kare nefes alma

1. Adım: Kare bir şeye odaklanın: yakındaki bir pencere, kapı, resim çerçevesi ya da bilgisayar ekranı.

2. Adım: Bakışınızı sol alt köşeye odaklayın ve nefes alın, dörde kadar sayın ve bakışınızı üst köşeye yöneltin.

3. Adım: Dört saniye nefesinizi tutun ve başınızı yukarıdaki diğer köşeye çevirin.

4. Adım: Nefes verirken gözlerinizi sağ alt köşeye çevirin ve bir kez daha dörde kadar sayın.

5. Adım: Tekrar başlamak için sol alt köşeye hareket ederken nefesinizi dört saniye tutun.

Yani dört saniye nefes alırsınız, dört saniye tutarsınız, dört saniyede verirsiniz ve dört saniye tutarsınız. Kare bir şeye odaklanmak bir rehber görevi görerek dikkatinizi nefesinize vermenizi sağlar, çok çabuk dikkatinizin dağılmasına engel olur. Bunu birkaç dakika dener ve henüz işe yaramadığını fark ederseniz devam edin. Bedeninizin tepki vermesi biraz zaman alacaktır.

Bir ekstra ipucu kendinizi kaygılı hissetmeseniz de her gün bunun pratiğini yapmaktır. Bir şeyin pratiği iyi yapılırsa korku içinde kaldığınızda kullanması çok daha kolay gelir.

Hareket

Hemen etkisi olan bir başka araç daha vardır ve uzmanlaşmak için çok az pratik gerektirir: egzersiz. Kaygı tepkiniz uyarıldığı zaman kaslarınız oksijen ve adrenalinle dolar ve hızlı hareket etmeye hazır hale gelir. Hareket ederek bu yakıtı yakmazsanız bedeniniz motorları ateşlenmiş ve gidecek yeri olmayan bir füzeye benzer. Titreme, sarsıntı ve evde volta atma arzusu yaratır.

Egzersiz en iyi kaygı yönetimi araçlarından biridir, çünkü tehdit tepkinizin doğal akışını izler. Bedeniniz harekete hazırdır. Bunu yapmasına izin verin ve bedeniniz bu enerjiyi ve stres hormonlarını kullanacak ve yeniden dengeleyecektir.

Stresli bir gün geçirmişseniz gününüze kısa bir koşu eklemeyi ya da bir kum torbasına vurarak yoğun bir yarım saat geçirmeyi deneyin. Fiziksel hareket bedeni gerçekten rahatlatarak fiziksel stresi alacaktır, böylece oturup rahatlayabilirsiniz, kendinizi

sakin hisseder ve daha rahat uyursunuz ve bu da sizi tazeler.

Burada vereceğim ekstra bir ipucu da egzersizin bir önlem aracı olmasıdır; kendinizi kaygılı hissetmediğiniz günlerde de egzersiz yapın. Böylece kendinizi ertesi günün daha iyi olmasına hazırlarsınız ve zihin sağlığınız buna teşekkür eder.

Bölüm özeti

- Kaygılı olduğumuz zaman nefesimiz hızlanır ve sığlaşır.
- Bedeni sakinleştirmek için yavaş, derin nefesler alın.
- Aldığınızdan daha uzun süre ve daha şevkle nefes verin.
- Biraz zaman tanıyın ve kaygı tepkiniz azalmaya başlayacaktır.

25. BÖLÜM

Kaygılı düşüncelerle ne yapmalı?

Doksanların başında Cuma geceleri kazalar ve acil servisle ilgili *Casualty* adlı TV şovunu izlemem için biraz geç yatmama izin verilirdi. Dizinin bölümlerinden birinde (hatırladığım tek bölüm), bir apartmanın altıncı katında yaşayan bir adam alt katlarda çıkan yangın nedeniyle kapana kısılmıştı. Kısa süre sonra yatağa yattığımda düşünceler kafamın içinde akıp gidiyordu. *Evim yanarsa ne olur? Ev şimdi yanıyor mu? Bunu nasıl bileceğim? Ya zamanında uyanamazsam. Belki uyumamalıyım. Belki odamın kapısını açıp alt katları kontrol etmem gerek.* Orada gözlerim açık yatmış kafamdan türlü senaryo geçiriyordum. Aynı odada uyuduğumuz kız kardeşimi uyandırdığımı, kapıyı bir duman bulutuna açtığımı, pencereleri açıp yardım çağırdığımı hayal ediyordum. Kısa süre sonra odamın kapısının üzerindeki camdan içeri giren sıcak ışık giderek bir ateşin turuncu parlaması gibi

gelmeye başladı. Hareketsiz ve sessizdim, kımıldayamıyordum, sesleri dinliyor ve ateşi bekliyordum.

O gece sadece evimde bir yangın çıkma ihtimali olduğuna inanmakla kalmadım, kafamda defalarca bunun olduğunu gördüm. Her senaryoyu gerçekleşiyormuş gibi alıyor ve bir film gibi kafamda evirip çeviriyordum.

Kaygılı bir düşünce kafamızda belirdiği zaman bu bir araba kazasının yanından geçmeye benzer: Ona bakamazsınız. Tehlike düşünceleri bir nedenle dikkatinizi talep ederler. Beyniniz olanla ilgili ve en kötü durum senaryosunun olma ihtimaliyle ilgili bir hikâye sunar ki hazır olun.

Daha önceki bölümlerde açıkladığım gibi beyniniz biraz yangın alarmı gibi çalışır. Çevrenizde ne zaman bir tehdit hissetseniz bu alarm bedeninize hayatta kalma moduna girmesini söyler. Bu, sizin kaç-dövüş tepkinizdir. Bedeniniz ya o tehditle dövüşmeye ya da hayal edemeyeceğiniz bir hızda ondan kaçmaya hazırlanır.

Bir yangın alarmı yangın yoksa da çalabilir. Hayatta kalmak için gerekli bir araç. Yangın alarmı gibi kaygı da gerçekten risk altında olmasanız da uyarılır. Tostu yakınca yangın alarmı çalar, ama yangın alarmınızı sökmezsiniz. Neden orada olduğunu ve nasıl çalıştığını bilirseniz onunla birlikte çalışabilirsiniz, ayarlamalar yaparsınız, bir pencere açarsınız. Fikri anladınız. Hayatta kalma tepkimizi ortadan kaldıramayız. Bunu istemeyiz. Ama neyin onu uyardığını öğrenebilir ve yanlış alarmı fark edip ona göre davranmak için ayarlamalar yapabilirsiniz.

Biraz mesafe alın

Düşünceler gerçekler değildir. Onlar tahmin, hikâye, fikir ve teori olabilirler. Şu anda deneyimlediğiniz duygular için potansiyel bir açıklama olarak beyninizin sunduğu yapılardır. Gerçekler olmadıklarını biliriz, çünkü fiziksel durumunuzdan (hormonlar, tansiyon, kalp ritmi, hazım, susuzluk...), duygularınızın her birinden ve geçmiş deneyimlerinizin anılarından fazlasıyla etkilenirler.

Kaygılı düşüncelerin kafamızın içinde ortaya çıkması açısından bunun anlamı nedir? Bu düşüncenin gücü ve başka her düşüncenin gücü ona ne kadar inandığımıza bağlıdır. Bu düşüncenin gerçeğin hakiki bir yansıması olduğuna ne kadar inanıyoruz? Bu düşüncenin duygu durumumuz üzerindeki etkisini kırmak için ilk önce ondan biraz mesafe almamız gerekir. Kafanızın içindeki bir şeyden nasıl mesafe alırsınız?

Düşüncelerden mesafe almak çeşitli yollardan yapılabilir. Farkındalık düşüncelerinizi fark etmek ve onlara yakalanmadan geçmelerine izin verme kabiliyetini geliştirmek için mükemmel bir başlangıçtır. Kaygılı olduğumuz zaman ortaya çıkan yanlı düşüncelerin farkına varmak da yardımcıdır. Bir düşünceyi olduğu gibi görebilirseniz –yanlı bir tahmin– ve onu böyle etiketlerseniz bu, düşünceyi kol mesafesinde tutmak için iyi bir yöntemdir. Zihniniz onu muhtelif perspektiflerden biri olarak görebilir. Alternatifleri göz önüne almak için çok daha iyi bir konumda olabiliriz.

Kaygılı düşüncelerden uzaklaşmanın bir yolu mesafeli bir dil kullanmaktır. Bu, duygunun yatışmasını sağlar. "Konuşmayı yaparken bir soytarı gibi görüneceğim," demek yerine, "Soytarı gibi görüneceğim hakkında düşüncelerim var. Bu düşüncelerin

kaygımı tetiklediğini görüyorum," diyebiliriz. Bu şekilde düşünmek ya da konuşmak başta tuhaf gelebilir. Ama düşüncenin dışına bir adım atarak onu kendiniz gibi değil de bir deneyim gibi görmek bir fark yaratır.

Bu düşüncelere mesafe almanın bir başka yolu ve benim favorim onları yazmaktır. Bu sadece kaygılı düşünceler için geçerli değildir. Ne zaman duygusal durumunuzdan ya da bir durumdan biraz mesafe almak ve yeni bir perspektiften bakmak isterseniz düşündüğünüz ve hissettiğiniz her şeyi yazın. Sayfanın üzerine yazdıklarınızı görmek deneyiminizi kuşbakışı değerlendirmek ve bir anlam çıkarmak için güçlü bir yoldur.

Size kendinizi daha kötü hissettiren yanlı düşünceleri fark edin

Kendimizi kaygılı hissettiğimiz zaman sıklıkla aklımıza gelen bazı yanlı düşünceler vardır:

Felaket senaryosu

Zihniniz mümkün olan en kötü senaryoya atlar ve onu size şimdi olanların bir tahmini gibi sunar. Bunu zihninizde kişisel korku filminiz gibi kerelerce oynatır. Bu yalnızca bir tahmindir, ama tek tahmin değildir. Onu kerelerce zihnimizde oynatıp mutlak bir gerçeklik olarak kabul edince kaygımız artar. Önceki bölümde yükseklik korkumun artmasından ve onu karşılamak

için ilk girişimlerimden söz ettim. Eğik Pisa Kulesi'nin tepesinde, ölmek üzere olduğum düşüncesi durmadan kendini tekrarlayan bir felaket senaryosuydu. Bu hikâyenin muhtemel sonlarından sadece biri olduğu ortaya çıktı. Merdivenden aşağı indim ve tatilime devam ettim.

Kişiselleştirme

Dünya hakkında sınırlı ya da belirsiz bilgiye sahipsek ve bunu kendimize çeviriyorsak kişiselleştiriyoruz demektir. Örneğin kaldırımda yürüyorum ve yolun diğer tarafında bir arkadaşımı gördüm. Ona seslendim ve el salladım, ama o geri el sallamadı. Kişiselleştirici düşüncem bana hemen benden nefret ettiğini söyler. Onu gücendirecek bir şey söylemişimdir. Belki tüm arkadaşlarım hakkımda konuşuyorlardır. Arkadaşım var sanıyormuşum, ama yokmuş.

Zihnimin bana bunun açıklaması olarak sunduğu hikâyenin binlerce potansiyel alternatifi vardır. Belki beni duymadı. Belki kontakt lensleri var. Belki evde büyük bir kavga vardı ve sokakta gözyaşlarına boğulmamak için kimseyle konuşmak istemiyor. Belki hayallere dalmıştı. Bu liste uzar gider. Kişiselleştirme yanlılığına dikkat etmemiz gerekir, çünkü tehdit odaklıdır. Arkadaşlarım aniden benden nefret ederlerse bu üzerinde durmam gereken bir şeydir.

Zihin filtresi

Zihin filtresi bize kendimizi kötü hissettiren tüm bilgiyi tutup farklı hissetmemize yardım edecek bilgileri yok saymaktır. Sosyal medyada bir şey yayınladınız ve elli yorum aldınız. Kırk

dokuzu pozitif ve teşvik edici. Bir tanesi negatif ve sizin zaten kendinizi güvensiz hissettiğiniz bir şeye işaret ediyor. Dikkatimizi bu bir negatif yoruma verdiğimiz ve diğer kırk dokuz tanesini ihmal ettiğimiz zaman zihin filtremiz iş başındadır. Sadece Pisa Kulesi'nin eğik olduğuna odaklanmam ve yüzlerce yıldır orada durduğunu, profesyonellerden oluşan bir ekibin devamlı güvenliğini kontrol ettiğini dikkate almamam zihin filtremi gösterir.

Beyin genellikle tehditkâr bilgiye odaklanmak ister, çünkü işi bizi güvende tutmaktır. Zaten stresli ya da kaygılıysak beynimiz bunu daha da fazla yapar. Beyin her şeyin yolunda olmadığı bilgisini bedenden alır ve çevreyi (ve hafızanızı) bunun muhtemel nedeni için taramaya başlar. Zihin filtresi o zaman işe dahil olur. Beyniniz kaygı belirtilerini anlamlandırma işindedir. Zihin filtresinin iş başında olduğunu fark ettiğimiz zaman odaklandığımız bilginin yanlılığını da fark eder ve bilinçli olarak diğer bilgiyi seçebiliriz.

Aşırı genellleştirme

Aşırı genelleştirme bir deneyimi alıp diğer tüm deneyimlere uyarlamamızdır. Bir iş görüşmesinden sonra işe alınmazsanız aşırı genelleştiren düşünceler "Asla iş bulamayacağım, başka bir şeye başvurmanın anlamı ne ki?" gibi olabilir. Ya da bir ayrılıktan sonra: "Her ilişkiyi rezil ediyorum. Bir daha kimseyle çıkmayacağım." Aşırı genelleştirme birkaç nedenle kaygıyı kötüleştirir. Daha yoğun duygulara yol açar, çünkü bir problemi daha büyük bir hayat sorununa dönüştürür. İkincisi genellikle gelecekte bu durumdan kaçınmamıza yol açar, bu da kaygıyı besler ve yüzleşmesi daha zordur.

Adlandırma

Adlandırma aşırı genelleştirmeye benzer; bir olayı ya da dönemi alır ve bunu bir insan olarak kim olduğunuz hakkında küresel yargılarda bulunmak için kullanırsınız.

Hayatınızın kaygılı bir dönemindeyseniz bu noktadan yola çıkarak kendinizi kaygılı bir insan olarak nitelersiniz, kendiniz ve kimliğiniz için bir kavram oluşturmaya başlarsınız, bu da gelecekte nasıl hissetmeyi ve davranmayı beklediğinizi etkiler. Hayatlarımızdaki her duygu, davranış ve dönem geçicidir ve daimi olarak kim olduğumuzun bir yansıması olmak zorunda değildir.

Kendinizi belli bir tip insan olarak adlandırdığınızı fark ettiğiniz zaman bunu kontrol etmeden bırakmayın. Böyle yapmanın beyninizin gelecekte geliştireceği duygular üzerinde etkisi vardır. Bunun yerine bir deneyimin özelliklerini "geçici" olarak tanımlamak yolda karşılaşacağınız diğer deneyimlere de mesafe almanızı sağlar. Kaygılı bir insan kimliğini değiştirmek sadece kaygınızı azaltmaktan çok daha zordur.

Durum kontrolü

Bir düşüncenin gücü onun ne kadar gerçekliğin doğru bir yansıması olduğuna inanmamızdadır. "Düşünceleri zorlamak" birçokları için yardımcı bir işlem olabilir. Bir düşünce sizi üzüyorsa yalan haber mi, yoksa hakkında bu kadar kaygılı hissetmeye değer mi diye kontrol etmeliyiz. Düşünceleri kontrol etmek basittir. Bunu geriye dönük, olay bittikten sonra yapmak daha kolaydır. Kaygılı düşünceler fark ederseniz onları kontrol etmek için şu adımları atın:

1. Kaygılı düşüncenizi yazın.
2. Sayfanın ortasında bir çizgi çizerek iki sütun yaratın. Gerçekleri tartan bir avukat gibi düşüncenin gerçek olduğuna dair kanıtların bir listesini yapın. Kanıtlarınız ancak bir mahkemeye kanıt olarak sunulabilirlerse kanıttır.
3. İkinci sütuna bu düşüncenin gerçek olmadığına ilişkin kanıtlarınızı listeleyin.
4. Bu egzersiz kaygılı düşüncenin başta inandığınızdan daha az kanıtlara dayandığını ortaya koyarsa bu durum hakkında alternatif düşünce yollarını dikkate almaya başlamak için iyi bir zamandır.

Bu egzersiz çok basittir, ama düşünce hakkındaki ilk inancınızı gevşeterek alternatif yorumları da dikkate alma fırsatını sağlar.

Ama egzersiz düşüncenin ne kadar doğru olduğu konusunda bir iç çatışmaya dönüşürse bu teknik pek yardım etmez. Bu olursa düşünceyi kontrol etme egzersizini bir yana bırakarak kendinizi düşünceden uzaklaştıracak başka tekniklere odaklanın.

Dikkat spot ışığı

2010 yılının yılbaşıydı. Parlak mavi tulumu giydim ve gözlerimi yumarak fermuarını çektim. Derin bir nefes aldım. Sanki bu son nefesimdi. Kendimi hasta gibi hissediyordum. Avuçlarımdaki teri tulumuma sildim. Gözlerimi açtım. Matthew bana sırıtıyordu.

"Hazır mısın?" dedi. O kadar kocaman gülümsüyordu ki ağzında bir askı varmış gibi duruyordu.

Ben ona gülümsemedim.

"Hayır." Derin bir nefes daha aldım ve omuzlarımı dikleştirdim. Büzdüğüm dudaklarımın arasından nefes verirken omuzlarım yukarıda ve gergindiler. *Neden bunu yapmaya razı oldum ki!* Sydney Harbour Bridge'in alt bölümündeki kapıya doğru ilerledik. Başımı sallamaya ve kendime bunu yapabileceğimi söylemeye başladım. Dar bir metal ızgara üzerinde yürüyorduk ve deliklerinden aşağıyı görebiliyordum. Ağzımdan hoş olmayan sözcükler çıktı ve iki yandaki metal korkuluğa sıkı sıkı yapıştım. Ağlamak istiyordum. Matt nasıl olduğumu sordu ve ilerlememi istedi. Kelimeleri ateşe uzatılmış bir kibrit gibiydi ve hemen parladım:

"İlerliyorum. Kimin boktan fikriydi bu böyle! Bundan nefret ediyorum!" Sonra hâlâ köprünün alt bölümünde olduğumu ve işlerin daha da kötüleşeceğini fark ettim. Köprüye tırmanmak için merdivene ulaştığımızda bacaklarım o kadar titriyordu ki şimdiden acımaya başlamışlardı. Ağlamakla homurdanmak arasında tuhaf sesler çıkardığımın şöyle böyle farkındaydım, geri dönemeyeceğimi biliyordum ve bir ayağımı ötekinin önüne koyarak ilerlemeye devam ettim. Köprünün tepesine, 134 metre yüksekliğe varınca rehber durdu ve döndü.

"Neden duruyor? Neden duruyor?" Biraz daha söylendim.

Manzara hakkında bir şeyler söyledi, ama umurumda bile değildi. Hepimizden dönüp arkamıza bakmamızı istedi. Ellerimi metal korkuluktan çekmek istemiyordum, bu nedenle korkuluğu bırakmadan dönebildiğim kadar döndüm.

Sonra çömelmiş, elinde bir yüzük kutusu tutan Matt'i gördüm.

Gözyaşlarım zaten akmak üzereydi. Bir an için korkuluğu bırakıp tamamen döndüm ve hemen yeniden tuttum.

Bu güzel zamanın tamamında ellerim sıkı sıkı korkuluğu tutuyordu.

Grup alkışladı ve köprünün ortasına doğru ilerleyerek diğer taraftan aşağı indik. Bir an konuştuk. Bunu nasıl ayarladığını sormaya başladım. Köprünün ortasına doğru yürürken ve öbür taraftaki basamaklardan aşağı inerken açıkladı. Gülümsüyor, gülüyor ve başımı sallıyordum. Matt burada, Sydney'de yaşayan ve bizimle birlikte bu yolculuğa çıkmış olan aile bireylerinin indiğimiz basamakların karşısındaki restorandan izlediklerini söyledi. Baktım ve hepsinin el salladığını gördüm. Bir elimi sallarken diğeriyle yüzük kutusunu tutuyordum.

Sonra korkuluğa yapışmadığımı gördüm. Aşağı inerken hiç tutmamıştım.

Beynimiz günün her saniyesi birçok bilgiyi işler. Ama çevremizdeki dünya sonsuz bilgi sunar. Beyniniz her şeyi işlemeye kalksa hiçbir şey yapamazsınız. Bu nedenle beyin neye odaklanacağını seçer. Dikkatimiz bir spot ışığına benzer. Bu spot ışığını kontrol edebiliriz, ama sahneye çıkan aktörleri kontrol edemeyiz. Orada ne kadar kalacaklarını, ne söyleyeceklerini ve ne zaman sahneyi terk edeceklerini kontrol edemeyiz. Yapabildiğimiz bu spot ışığını bir kerede bir-ikisine yöneltmektir. Düşüncelerimizi bize başa çıkamadığınız en kötü durum senaryoları anlatan ve imgeler gösteren düşüncelere yöneltirsek beyninize her şeyin yolunda olmadığı geri beslemesini gönderirler. Dikkatinizin spot ışığını sahnedeki farklı bir hikâye anlatan başka düşüncelere yöneltirseniz beden tepkileriniz üzerinde de etkileri vardır. Siz onlara odaklanırken diğer düşünceler sahneden ayrılmazlar. Orada takılır ve sahne ışığının tekrar üzerlerine düşmesini beklerler. Ama bu ışık olmadan duygu durumunuz üzerindeki etkileri daha azdır.

Benim nişanlanma hikâyem uç bir örnektir, ama dikkatin odağının gücü hakkında unutamadığım bir anıdır. Köprüyü tırmanırken tamamen o gün kaza eseri nasıl ölebileceğime odaklanmıştım. Aşağı inerken yaşamak odağımdaydı.

Elbette ki dikkatimizi felaket senaryolarımızdan başka yöne kaydırmak için sürpriz bir evlilik teklifine güvenemeyiz. Ama dikkatinizin spot ışığını yönlendirme egzersizi yapmak güçlü bir araçtır. Bu, düşüncelerinizi engellemek değildir. Bir düşünce onu zihninizden atmak ve hiç sahip olmamak istediğiniz andan itibaren aklınıza daha çok gelir. İnsanlar bu şekilde zararlı düşünce döngüsüne kapılırlar. Onu istemiyorsanız gitmeyecektir. Bu kaygılı düşüncelere nasıl sahip olmayacağınızı düşünürken spot ışığınızı onlara çevirirsiniz. Spot ışığını başka düşüncelere çevirmeyi seçerseniz kaygılı düşünceler sahnede kalırlar. Mevcudiyetlerini fark edersiniz, ama gösterinin yıldızı değildirler.

Bu kaygılı düşünceler ortaya çıktıklarında spot ışığını onlara çevirerek gelecekteki o korkunç olayı kafanızda döndürmeye başladığınız zaman bunu yapmak bedeninizin tepki vermesine neden olur. Sadece bu kadar da değil, ne zaman en kötü senaryoyu kafanızda oynatsanız (korkunç bir şey oluyor ve siz onunla başa çıkamıyorsunuz), beyninizin dünyayla ilgili kavramlarınızı ve şablonları inşa etmeye yardım etmekte kullanacağı bir deneyim oluşturursunuz. Bunu ne kadar çok tekrarlarsanız beyninizin onu yeniden yaratması o kadar kolaylaşır.

Dikkatinizin spot ışığını yönelttiğiniz yer, deneyiminizi inşa etmeye yardım edecektir. Bu spot ışığını kontrol etmeyi öğrenmek gerçekten dünya hakkındaki gelecekteki duygusal deneyimlerinize bir yatırımdır.

Peki ya sahnede başka aktörler yoksa? Kaygılanma konusunda pratiğimiz güçlüyse başka bir şey düşünmeyi nasıl seçebiliriz?

Yerine neye odaklanacağız – yeni bir kendinizle konuşma

Kaygılı düşünceler tehdit odaklıdır. Onlarla zaman geçirdiğimiz zaman bedeninizi ve beyninizi tehdit tepkisini artıracak şekilde beslerler. Bu tehdit tepkisinin şiddetini azaltmak için sükûneti teşvik eden bir düşünce akışı benimsememiz gereklidir.

Oğlum 2.5 yaşında bir ameliyat geçirdiğinde yüzü gözlerini açamayacağı kadar şişmişti. Uykusundan uyanınca gözlerini açamadı. Yoğun bakımdaki tüm tuhaf sesleri duyuyordu; öten makineler, ayak sesleri, tanımadığı sesler. Tehdit tepkisi ateşlendi ve beni çağırmaya başladı. Ben odaya geri dönene, ellerini ellerime alana ve onunla konuşana kadar yatışmadı. Onun görmesini sağlayamazdım. Acısını değiştiremezdim. Her şeyi yok edecek sihirli sözcüklerim yoktu. Sadece sakin bir sesle kulağına konuştum; orada olduğumu ve güvende olduğunu bilmesini sağladım. Onu koruyan insan oradaydı ve bir yere gitmiyordu. O andan sonra bu korkutucu durumu kabullenişi ve ilerleyişi için olağanüstüydü denilebilir. Sonraki birkaç günde gözleri kapalı kaldı, ama hayata devam etti, oyuncaklarıyla oynadı, keyif aldı. Şefkat her şey yolunda olmasa da kendini dünyayla yüzleşecek kadar güvende hissetmesini sağlamıştı.

Şefkat, merhamet ve sevecenlik tehdit tepkimizi azaltır ve kendimizi daha güvende hissetmemizi sağlar. Bu şefkat başka

birinden geldiğinde veya kendi düşüncelerimizden kaynaklandığında olur. Kendinizle konuşma biçiminizi değiştirmek beyin kimyanızı ve duygusal durumunuzu da değiştirir.

Bu kolay değildir. Bir gün kendine şefkat göstermek bir yaşam boyu sürmüş olan kendini eleştirmeyi ve kendine saldırmayı ortadan kaldırmaz. Bu, sürekli çalışma gerektiren bir yaşam pratiğidir, ama hayatınızı değiştirebilir. Unutmayın ki şefkat her zaman kolay değildir. Korkacak bir şey olmadığını söylemekten ibaret değildir. O kulağınızdaki sizi destekleyen, teşvik eden, bu zor zamanı atlatacağınızı söyleyen sakin ve kararlı sestir.

Dikkatimi şefkatli düşünme sürecine çevirmek için en sevdiğim yollardan biri, kendime, bu konuda bir arkadaşıma koçluk yapsaydım ne söylerdim ve nasıl söylerdim diye sormaktır. En iyi koç sizi kurtarmak için baskın yapan değildir, sizinle dürüst olan ve zor zamanları atlatabilmek için gerekli gücü kendi içinizde bulmaya teşvik eden sestir; böylelikle kendi gücünüzü keşfedebilirsiniz.

Yeniden çerçeve oluşturma

Klinik eğitimimin sonunda jüri sınavı vardı. Bu, daha çok bir görüşme gibidir; uzmanlardan oluşan bir panelin karşısında oturur ve araştırmanız hakkındaki sorularını yanıtlarsınız. Sınav günü üniversiteye gittim ve adımız çağrılana kadar beklememiz gereken odaya girip oturdum. Orada oturmuş kalp atışlarımı dinlerken bir başka öğrenci gözlerinden yaşlar süzülerek bekleme odasına geri döndü. O hıçkırırken çalışanlardan biri kolunu omzuna attı ve onu bekleme odasından çıkardı. Bekleme

odasındaki tüm gözler faltaşı gibi açılmış, korkuyla birbirlerine bakıyorlardı. Midemize kramp girmişti. Ayağa kalktım; odanın dışına çıktım; bana şans dileyen bir öğretim görevlisinin yanından geçtim. Bana hayatımdaki en önemli tavsiyede bulundu.

Bana denememi ve sınavın tadını çıkarmamı söyledi. Bunun tüm bu eğitim yılları boyunca öğrendiklerimi ve çalışmalarımı göstermek için bir fırsat olduğunu söyledi. Bunun birinin tüm tezimi okuduğu, ona gerçek bir ilgi gösterdiği tek fırsat olduğunu söyledi; bu ilgiyi paylaşma fırsatım vardı. Bekleme odasına başımı sallayarak ve gülümseyerek döndüm. Kendimi daha güvende hissedene kadar fark etmediğimse bana tüm deneyimi yeniden çerçevelendirmede yardım etmiş olmasıydı. Önümdeki yüksek stresli ortamda değişen bir şey yoktu. Ama araba farlarının karşısında taş kesmiş bir tavşandan cesaret, zevk ve heyecan karışımı içeren bir deneyim yaratmaya geçmiştim.

Benim jüri sınavımın bir riskken bir mücadele olarak yeniden çerçevelenmesi gibi bir tehdit ya da başa çıkamayacağınız bir şey gibi gördüğünüz başka deneyimlerde aynı şeyi yapabilirsiniz. Yeniden çerçevelemek, bir durumun risklerini inkâr etmek değildir. Hâlâ sınavdan geçememe ihtimalim vardı. Ama sadece bu riske odaklansaydım stres tepkim çok daha yüksek olacaktı ve iyi performans göstermek bana çok daha zor gelecekti.

Kendinize durumu içinde ilerlemenize yardım edecek şekilde yeniden yorumlamayı düşünme izni vermekle onu yeni bir çerçeveye oturtursunuz. Bir deneyimi yeniden çerçevelemek, kaçma güdüsünden bir şekilde daha kontrollü dövüşme güdüsüne kaymanızı sağlar. Niyetlenerek bir şeye doğru ilerleriz. Bir sonraki adım bu yeniden çerçevelemeyi yerine oturtur.

Değerleri ve kimliği dikkate almak

Kaygılı düşünceler spot ışığını ele geçirdiği zaman sahneye bizim için en önemli şeyler hakkındaki düşüncelerimizi çıkarmalıyız. Korkuya temellenen bazı kararlar vermek anlam ifade edebilir. Bu düşünceler en çok hayatımız tehlikedeyse değerlidir. Ama kararlarımızı değerlerimize ve bizim için en önemli şeylere temelle verirsek hayatımız daha zengin ve dolu olur.

Bunu yapmanın kolay bir yolu, "Bu benim için neden bu kadar önemli? Bir yıl sonra geri dönüp bu âna baktığımda hangi eylemlerim ya da tepkilerim bana gurur verecek ve onlara şükran duyacağım? Bu durumda nasıl bir insan olmak istiyorum? Neyi savunmak istiyorum?" diye sormaktır.

Değerleriniz kimliğinizin de bir parçası olur. Maceracı mı, fit ve sağlıklı mı, sosyal ve arkadaş canlısı mı olacaksınız; bu konuda açık olmak kaygılı düşüncelere karşı alternatif bir düşünce setini öne çıkarmaya yardım eder. Konuşmaya başlamak konusunda kaygılıysanız, ama kendinizi sosyal ve arkadaş canlısı biri olarak görmeye karar verdiyseniz kaygı kulağınıza konuşmadan kaçınmanızı fısıldasa da bu bir şablon yaratmanıza yardım edecektir: sosyal durumlarda nasıl davranacağınız konusunda bir konsept. Belki de kimliğimi cesaretle yaşayan biri olarak seçerim, o zaman kendime bu duruma nasıl tepki vereceğimi sorarım. Eğer cesarete temelleniyorsa bir sonraki hareketim ne olacaktır? Hangi tepki bu gece günlüğüme yazarken ve gelecek sene geri dönüp bu zamana bakarken bana gurur verecek?

Bölüm özeti

- Kaygılı düşüncelere, yanlılıklarını yakaladıkça isim vererek mesafe alın.
- Kaygılı düşünceler sürekli dikkatinizi talep etseler bile dikkatinizin spot ışığını kontrol edebileceğinizi unutmayın.
- Şefkat başka birinden de gelse, kafanızın içinde de olsa tehdit tepkinizi azaltır.
- Bir tehdidi bir zorluk olarak yeni bir çerçeveye oturtmak bizi cesur olmaya davet eder.
- Değerlerinizle aynı hizada hareket ederseniz kararlarınızı korkuyla değil, sizin için en önemli şeye temelle alırsınız.

26. BÖLÜM

Kaçınılmaz olanın korkusu

Tüm korkuların en büyüğü kendi ölümlülüğümüzdür. Her insan hayatın kaçınılmaz olarak sona ereceğini ve bunun nasıl ve nerede olacağını bilmeden yaşar. Bilinenden ve bilinmeyenden duyulan bu korku şimdi ve buradaki huzurumuzu ve memnuniyetimizi tehdit eder. Kendi ölümümüzü düşünmek bile bize ânında güçsüz ve korkmuş hissettirir ve aynı zamanda hayatın anlamsız olduğu duygusunu tetikler.

Bazıları için ölüm korkusu gündelik hayatı doğrudan etkiler ve her köşe başında ölüm ihtimalini düşünerek kaygılanırlar. Başkaları için beklenmedik şekilde kendini gösterir; sağlık ve risk almayla ilgili daha küçük korkular kılığında ortaya çıkar. Her ikisi de hayat kalitemizi bozar ve hatta yok eder.

Ölüm korkusunun birçok başka zihin sağlığı probleminin altında yatan neden olduğu öne sürülür (Iverach ve diğerleri, 2014). Sağlık kaygısı bizi hastalanma ve hastaneye gitme, acı içinde ölme ihtimali korkusuyla doldurur. Panik atak geçirenler kalplerinin ritmini kalp krizi zannederler ve ölmek üzere olduklarını sanarak dehşete kapılmaları panik atağı körükler. Birçok

özel fobinin nedeninin merkezinde, ister yükseklik, yılan ya da kan korkusu olsun, bu şeylerle temas edince ölümün daha muhtemel olduğu inancı yatar.

Ölüm ihtimali hayatımızda bir sabittir, ama sürekli korku içinde yaşayamayız. Hayatlarımızı bu sürekli tehditten koruyan güvenlik davranışlarıyla doldurarak kendimizi koruruz. Risk almaya katı sınırlamalar getiririz; ün ve servet kazanarak başkalarıyla ilişkilerimiz ve onlar tarafından nasıl hatırlanmak istediğimiz konularında ölümsüzlük konsepti için çabalarız. Kim bizi suçlayabilir ki? Stanford Üniversitesi fahri psikiyatri profesörü Irvin Yalom bunu *Güneşe Bakmak* adlı kitabında mükemmel betimler:

"Her ânımızı ölümün tamamen farkında olarak yaşamak kolay değildir. Bu, güneşe bakmaya benzer; sadece bir miktar dayanabilirsiniz."

Ayrıca, "Ölümün fizikselliği bizi mahvederken ölüm fikri bizi kurtarır," der. Bu anlamda, ölüm konusundaki son derece insani korkumuz yok edilecek bir rahatsızlıktan ibaret değildir. Ölümün farkındalığıyla yüzleşmek hayatlarımız için yeni bir anlam ve amaç bulmakta önemli bir araçtır. Öleceğimiz gerçeği hayata verdiğimiz anlamı tanımlar ve bize daha özenli yaşamayı seçmek konusunda yardım eder. Aynı şekilde ölüme verdiğimiz anlam bugünkü sağlık ve refahımızı etkiler (Neimeyer, 2005).

Meme kanseri geçirmiş kişilerle yaptığım kendi araştırmamda, birçoğu ölümle yüz yüze gelmeyle ilişkilendirdikleri pozitif hayat dönüşümleri rapor ettiler. Deneyim hem korkunun artmasını tetiklemişti hem de onları sonlu zamanlarına kazandırmak istedikleri anlamı yeniden değerlendirmeye davet etmişti. Travma

tepkilerindeki yüksek skorlar daha çok travma sonrası gelişme ve pozitif hayat dönüşümleriyle bağlantılıdır.

Bize ne ifade ettiğiyle yüzleşmek için ölüme bu kadar yaklaşmamız gerekmez. Kabul ve kararlılık terapisinde bunu kendi cenazemiz fikrini keşfederek ya da artık hayatta olmayan kendi kişisel kahramanlarımızı düşünerek yaparız. Bu egzersizler bizi her şeyin biteceği fikrine rağmen değil, bu nedenle yaşamayı düşünmeye davet eder. Hayatımızın nasıl olmasını istediğimiz sorusuyla karşı karşıya kalmak insanları hem sarsar hem de dönüştürür. Istıraplı olabilir, ama bunun nedeni bu kaygının deşilmesi değil, seçimin güçlendirilmesidir. Örneğin, hayatınızı sizin için en önemli şeye göre yaşadığınızı hayal edersiniz. Sonra bunun nasıl olacağını tahmin etme iznini kendinize verirsiniz. Seçtiğiniz anlam ve amaçla yaşıyor olsaydınız günbegün nasıl davranırdınız? Ne için çok çaba harcardınız? Neyi bırakırdınız? Tamamlayamayacak olsanız bile neye taahhüt ederdiniz?

Bu şekilde ölümü keşfetmek şimdi neyin önemli olduğunu açıkça anlamamıza yardım eder. Ölüm korkumuzdan kaçınamayız, çünkü bunun olacağını biliyoruz. Korku anlaşılabilir ve tahmin gerçekçidir. Ama ölüm konusundaki gerçekçi olmayan inançlarımız rasyonel bir korkuyu kötüleştirir. O kadar kötüleştirebilir ki gündelik hayata dahil olabilir. Bu inançlar "Ailem bensiz hayatla mücadele edemez" ya da "Ölüm acısı korkunçtur" gibi şeyler olabilir.

Ölüm korkumuzdan söz edeceksek birçok kişi bu korkuya, yakında olması olasılığına meydan okuyarak azaltma girişimiyle tepki verir. Bu genellikle iyi niyetlidir, ama yardımcı değildir, çünkü hepimiz bunun er ya da geç olacağını ve uyarmadan

gelebileceğini biliriz. Ölüm korkusundan şimdi kendimizi ölüme karşı güvende tutarak kaçınmaya çalışırsak aynı korku bize hayatın kırılgan olduğunu hatırlatan bir başka yerde kaçınılmaz olarak karşımıza çıkacaktır.

Aradığımız şey, ölümün kesinliğini ve nasıl geleceğinin belirsizliğini hayatın bir parçası olarak derinden kabul etmektir. Bazıları için hayatın bu iki gerçeği hayatın anlamının kendisidir. Bazıları bunu düşünmemeye çalışırlar ve yeterince güvende olurlarsa gelmeyecekmiş gibi yaşarlar. Ölümle ilgili her şeyden kaçınırız. Onun hakkında konuşmaktan ve onu görmekten kaçınırız. Bu kaçınma biçimleri riskli olarak algıladığımız şeyler çevresinde oluşturulur ve bu riskin seviyesi hakkındaki tahminlerimiz bu konudaki kaygı seviyemizle artmaya başlar.

Bu olduğu zaman hayatınızda birçok fobi ortaya çıkar. Ama ölüm korkusunu ele almadıkça bir fobi yatışırken yerini kısa süre sonra bir başkasına bırakır.

Peki olacak en kötü şeyin korkusu bizi yerken ve bunun kesinlikle olacağını bilirken nasıl davranmalıyız? Son olarak gündelik hayatımızı ölüm korkusu nedeniyle kesintiye uğramadan tam anlamıyla yaşamak istiyorsak ölümü hayatın bir parçası olarak kabul etmek yapmamız gereken şeydir. Kabul etmek ölümün arzuladığımız bir şey olduğunu söylemek değildir. Gerçekliğimizin kontrolümüzde olmayan yönleriyle mücadele etmekten vazgeçmek demektir.

Ölümü kabul etmekle hayattan vazgeçmek aynı şeyler değildir. Tam tersine. Ölümü kabul etmek bize hayatın anlamını sunar. Aynı şekilde, hayatta bir anlam duygusu oluşturmak ve onunla aynı çizgide yaşamak ölümü hayatın bir parçası olarak

kabullenmemize olanak verir.

Bu, yaşam biçimimizi değiştirebilir. Değerlerimize göre ve anlamlı bir hayat sürebiliriz. Bizim için en önemli şeylere daha fazla dikkat eder ve amaçlı bir hayat sürebiliriz.

Birinin kaybı ve bunun sonucu olan yas bizi kendi ölümlülüğümüzle yüzleştirir. O insan beklenmedik bir şekilde öldüyse ben de ölebilirim. Bunun benim ve hayatım için anlamı nedir? Bugünün anlamı nedir?

Ölümle ilişkimizi değiştirmek

İnsanlar farklı yollardan ölüm çevresinde bir kabul duygusu oluştururlar. Bunlardan üçü aşağıda listelenmiştir ve orijinal olarak Gesser, Wong ve Reker tarafından önerilmiştir (1988).

- **Yaklaşım kabulü** – Bir öte dünya ya da bir tür cennete gitme ihtimali hakkındaki inançlar bireyin kendi ölümlülüğünü kabul etmesini sağlar.
- **Kaçış kabulü** – Hayatlarında büyük acı çekmiş olanlar için ölüm bu ıstıraptan kurtulmanın bir yolu olarak kabul edilir ve hatta arzulanır.
- **Nötr kabul** – Ölüm ne arzulanır ne de ıstıraptan kaçmanın bir yoludur, hayatın kontrol edemediğimiz doğal bir parçasıdır.



Şunu deneyin: Kabul ve kararlılık terapisinde kendi ölüm ilanınızı yazabileceğinizi hayal etmeniz istenir. Mezar taşınıza birkaç satır yazabilecek olsaydınız en çok ne söylemek isterdiniz? Bu, başkalarının neler söyleyebileceklerini tahmin etmek değildir, sizin ne istediğinizi keşfetmenin bir yoludur. Bugünden başlayarak yaşamak istediğiniz anlam (Hayes, 2005).

Bu egzersizleri yaparken zorluk çekenlerin bir terapistin desteğiyle çalışmaları önerilir.

Ölüm hakkındaki korkunuzu kötüleştiren inançlarınızdan bazılarını keşfetmeyi deneyin. Her birimizin ölüm konusunda yardımcı ya da yıkıcı bir sürü inancı vardır. Örneğin ölümün haksızlık olduğunu ve olmaması gerektiğini düşünebilirsiniz. Böyle bir inanç ölüm aklınıza geldiğinde muhtemelen kaygınızı besleyecek ve huzursuzluğunuzu artıracaktır. Bu inançlardan bazılarını keşfetmek ve biraz zorlamak değerlidir. Ancak bu çalışma çok duygulu olabilir ve güvendiğiniz biriyle yapmanız tavsiye edilir. Bu, bir terapist ya da size rehberlik edebilecek bir tanıdığınız olabilir.



Alet çantası: Ölüm konusundaki korkularımızı ortaya çıkarmak için yazmak

Bu konuda kendimizi ifade ederek yazmak ölüm korkusunu keşfetmemize yardım eder, çünkü içgörülerimizin ve keşiflerimizin akışını kaybetmeden biraz mesafe alabilir ve kendimizi topraklayabiliriz. İstediğimiz zaman ara verebilir ve hazır olduğumuzda yeniden işe koyulabiliriz.

Ölüm korkusuyla yüzleşmek kolay değildir, bu nedenle iyi eğitimli bir terapist büyük bir fark yaratabilir. Böyle bir seçeneği olmayanlar için güvendikleri bir arkadaş ya da akraba da büyük yardım sağlar, çünkü bu hepimizin yüzleşeceği bir şeydir.

Günlüğünüzde, terapistinizle ya da sizi destekleyen biriyle paylaşabileceğiniz bazı cümleler şunlardır:

- Ölümle ilgili korkularınız neler? Gündelik yaşamınızda kendilerini nasıl gösteriyorlar?
- Ölüm konusundaki hangi inançlarınız başkalarına farklı geliyor?
- Bu farklar bize ne söylüyor?
- Geçmiş sonlanma ya da kayıp deneyimleriniz yaşam ve ölüm hakkındaki inançlarınızı bugüne kadar nasıl şekillendirdi?
- Kendinizi ölüme karşı güvende hissetmek için ne tür davranışlarınız var?
- Hayatınızın ne anlama gelmesini ya da temsil etmesini istersiniz?
- Buradaki zamanınız dolunca ardınızda ne tür izler bırakmak istersiniz?
- Siz hayatınızın bir sonraki bölümüne ilerlerken bu anlam nasıl gerçek eylemlere ve seçimlere tercüme olur?
- Gelecekte bir zaman hayatınızın sonuna yakın olduğunuzu hayal edin ve dönüp sadece başlangıç olan bu bölüme bakın. Geriye yüzünüzde bir gülümsemeyle bakarsanız, yaptığınız seçimlerle ve hayata yaklaşım biçiminizle kendinizi mutlu ve tatmin olmuş hissederseniz gündelik yaşamın

nasıl görünmeye ihtiyacı vardır?

- Hayatınızın bu son bölümü en anlamlısı ve amaçlısı olacaksa neleri kapsaması gerekir?
- Ölüm farkındalığınız hayatınızı küçülteceğine renklendiriyorsa bu nasıl görünür?

Bölüm özeti

- Kolektif ölüm korkumuz hem bilinene hem de bilinmeyene karşı duyulan bir korkudur.
- Bazıları için ölümün eşiğine gelmek büyüme ve pozitif hayat dönüşümleri sağlar.
- Ölümü kabul etmek hayattan vazgeçmek değildir. Tam tersidir.
- Ölümü kabul etmek hayatımıza anlam katmamıza imkân verir.

7

Stres Hakkında

27. BÖLÜM

Stres kaygıdan farklı mıdır?

Stres ve kaygı terimleri büyük oranda farklı deneyim setleri için kullanılan şemsiye terimler haline geldi. İnsanların stresli olduklarını ve bu nedenle kaygılarının kötüleştiğini söylediklerini duymak sıra dışı değildir. Ya da bunun tersini söyleyebilirler. Sonuç birçok kişinin bu kelimeleri neredeyse sonsuz deneyimleri tasvir etmek için birbirinin yerine kullanmasıdır. İş yerindeki teslim tarihleri konusunda stresli ve banyoda bir örümcek buldukları için kaygılı olabilirler. Postanede kuyrukta bekleyip geç kaldığınız için stresli olabilirsiniz. Ama işinizi kaybettiğiniz ve kiranızı ödemekte zorlandığınız için de stresli olduğunuzu söyleyebilirsiniz. Bir sonraki kişi bu olayları kaygısını tetikleyen olaylar olarak tanımlar.

Ama fark edeceğiniz gibi bu kitapta ikisi farklı bölümlerde anlatılmıştır. Stres adını verdiğimiz deneyim beyinde duygularla aynı mekanizmalar aracılığıyla kurulur (Feldman Barrett, 2017). Beyniniz bedeninizden sürekli dış dünyanın ihtiyaçları konusunda bilgi alır ve ne kadar çaba gerektiğini hesaplamaya çalışır. Hiçbir

şeyin ziyan olmaması için bedenin ürettiği enerji miktarıyla dış dünyanın gereksinimlerini birbirine uydurmaya çalışır. İçsel psikolojik durumumuz çevreyle iyi uyum sağladığını hissediyorsa stresli olsa bile bunu pozitif bir duygu olarak deneyimleriz; örneğin kendinizi enerjik ve büyük bir spor karşılaşmasına hazır hissettiğinizde. Ama iç dünyamız dış dünyanın taleplerine cevap veremediğinde bunu negatif olarak yorumlarız. Yorgun olduğumuzda, ama uyumaya fırsatımız olmadığında. Son derece stresli olduğumuz için bir sınavda ya da iş görüşmesinde sorulara odaklanamadığımızda. Böyle zamanlarda karşımızdaki taleplerle başa çıkamadığımızı tahmin ederiz.

Stres ve kaygı, ikisi de ne kadar tetikte olduğumuza bağlıdır. Ama bu kitabın amacı açısından kaygı korku duygusu ve bu deneyimle gelen aşırı endişeli düşüncelerle alakalıdır. Tersine postane kuyruğunda beklerken duyduğunuz stresin bu kaygıdan farklı bir anlamı vardır. Kuyrukta kendinizi stresli hissederseniz bunun anlamı o gün işlerinizi yapacak kısıtlı zamanınızın olmasıdır. Stresinizdeki bu artış kuyrukta beklemeye devam etmek ya da günün beklentilerini karşılayabilmek için önceliklerinizi yeniden belirlemek konusunda bir karar vermenize yardımcı olur. Duygu kaygıysa, tehditkâr ya da tehlikeli bir şeyin olabileceğine dair endişeli düşünceler ve tahminlerle alakalıdır.

Yani stres ve kaygının mekanizmaları aynıdır, ama onları farklı yollardan kavramsallaştırırız. Yatakta yatarken alt katta camın kırıldığını duysanız stres tepkiniz tetiklenir, ama bu duyuyu kaygı ve korku olarak çerçevelemeniz daha muhtemeldir. Tehdit varsa dövüşme ya da ondan kaçma içgüdüsünü hissedersiniz. İşsiz kalma tehdidi ya da hem işin hem de ebeveynliğin taleplerini

karşılama mücadelesinde aynı stres tepkisine farklı bir anlam verilir. Bunlar hemen eşikteki bir tehlike değildir. Onlarla aynı şekilde mücadele edemez ya da onlardan kaçamayız.

Yani stres tepkisini kaç ya da dövüşe indirgeriz, ama gerçekte stres tepkilerinin değişeceği farklı yollar vardır. Salınan hormonların oranı, kardiyovasküler değişimler ve başka fizyolojik tepkiler, farklı bir psikolojik deneyim ve farklı davranış güdülerini oluşturmak için bir araya gelirler.

Beynimiz bizi bir şey yapmaya hazırladığı zaman stres duyarız. Bu, sabahları kalkmak, bir iş sunumuna hazırlanmak ya da araba kullanmak olabilir; beyniniz tetikteliğinizi artırmak için enerji verir ve çevrenize tepki vermeye hazır hale gelmenizi sağlar. Hepimizin zararlı bir stres hormonu olduğunu düşündüğümüz kortizol, yakıt olması için bu enerjinin glükoz formunda kanımıza hızla karışmasını sağlar. Ciğerleriniz ve kalbiniz oksijen ve şekerden gelen gerekli enerjiyi ana kaslarınıza ve beyninize vermek için daha hızlı çalışır. Adrenalin ve kortizol kaslarınızın enerjiyi en verimli şekilde kullanmasını sağlar. Önünüze çıkan her zorlukla mücadeleye hazır hale gelirsiniz. Bu, bedeninizin elinden gelenin en iyisini yapmasıdır. Duyularınız keskinleşir ve beyniniz bilgiyi daha çabuk işler.

Beyniniz bu kaynakları harcadığı zaman dinlenme ve besin olarak onları geri kazanmayı bekler. Ama geriye bir şey alamayınca bir yetersizlik yaşar. Bu sürekli olursa beden kaynaklarınız yenilenemez. Yeterince uyumaz ve iyi beslenmezseniz, her gün eşinizle kavga ederseniz bu yetersizlik artar. Zamanla tükenen beden kendini savunma mücadelesi verir ve hastalığa savunmasız hale gelir.

Hayatta kalmanızla ilgili bir tehditle karşılaşmışsanız deneyiminiz dövüş ya da kaç tepkisi olacaktır. Ama hemen bir tehlike oluşturmayan stresli bir durum algılarsanız daha çok bir *mücadele etme tepkisi* deneyimleyebilirsiniz ve bu aynı şekilde tepki vermenizi sağlar, ama duygusu daha az yoğun korku, daha fazla hareket etme karışımı olarak hissedilir.

Beklentili stres stresli bir şeyin geleceğini ve bizden çok şey talep edeceğini öngördüğümüzde deneyimlenir. Gelecek haftaki iş görüşmesinde kendinizi sinirli ve stresli hissedeceğinizi bilirsiniz ve bu zorluğu zamanından önce hissetmeye başlarsınız. Bunu yanlış anlar ve başa çıkamayacağımız bir zorlukla yüzleşeceğimizi öngörmeye devam edersek kaygılı oluruz ve bu stresin fizyolojik ve psikolojik rahatsızlığından korkmaya başlarız. Stresi tetikleyen fiziksel bir tehditse ve beden harekete geçmek için aktive olmuşsa hareket ve güvenliğe ulaşma süreci bedeni temel hattına geri dönmeye davet eder. Ama psikolojik nedenlerle stres tepkisini uyarmaya devam edersek fizyolojik çalkantı o kadar kısa süreli olmaz ve onu yatıştırmak için açık bir yol yoktur. İşte o zaman fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve davranış üzerindeki etkileriyle sorun yaşamaya başlarız (Sapolsky, 2017).

Bölüm özeti

- Stres ve kaygı sözcükleri sıklıkla birbirinin yerine kullanılır.
- Çevremizin taleplerini karşılayabildiğimiz zaman durum stresli bile olsa kendimizi iyi hissetmeye meyilliyizdir.
- Bizim stres olarak hissettiğimiz şey beynimizin bizi bir şey yapmaya hazırlamasıdır.
- Beyin tetikteliğinizi artırmak ve çevrenize tepki verebilmeniz için enerji harcar.
- Kaygıyı daha çok korku temelli bir tepki olarak kavramsallaştırırız. Ama bu, genel stres tepkimizin ihtiyaçlarımızı karşılamak için değişebilmesinin bir yoludur.

28. BÖLÜM

Stresi azaltmak neden tek yanıt değildir?

Yapabiliyorsak stresi azaltmak genelde iyi bir fikirdir. Ancak hayatınızdaki stresi azaltmak genellikle bir stres yönetimi çözümü olarak sunulur, ama benim aklıma pek yatmaz. Bunun bir nedeni kimsenin ne yapacağını bilemediği belirsiz bir terim olmasıdır, ikinci nedeni de stres yaratan şeylerle genellikle pazarlık yapılamaz.

Hayatımızdaki bazı stresleri biz seçeriz (spor karşılaşmaları ya da bir düğün gibi büyük bir olaya hazırlanmak), genellikle karşılaştığımız en yoğun stres seçmeli değildir. Çok stresli bir durum ringdeki bir boksör de olabilir, biyopsi sonuçlarınızı öğrenmek için hastaneye gitmek de. Maddi olabilir ve evinizi kaybedebileceğinizi fark edersiniz. Bunlar devasa stres tepkileri yaratan durumlardır ve mümkün olan en sağlıklı, verimli yoldan başa çıkmak için gerçek zamanlı araçlar gerektirirler.

Biz insanların stresle bir aşk-nefret ilişkisi vardır. Bir korku filminin heyecanına ya da hız trenine bayılırız. Bunların stres tepkimize tavan yaptırmasını seçer ve büyük bir heyecanla bekleriz. Kendimizi kontrolü kaybetmiş hissedebiliriz, ama bunun sadece bir anlığına olduğunu biliriz. Korkarız, ama maceramızı anlatacak kadar yaşayacağımızı da biliriz. Deneyimi istediğimiz anda durduracak kontrolümüz vardır. Çok az stres ve hayat sıkıcıdır. Yeteri kadarsa hayat eğlenceli ve maceralıdır. Stres çok fazlaysa tüm bu faydalar ortadan kalkar (Sapolsky. 2017). Öngörülebilirlik ve macera arasında ince bir dengeye ihtiyaç vardır.

Duyguların kötü olmaması gibi stres de tamamen kötü değildir. Beynimizin ya da bedenimizin bir bozukluğu ya da zayıflığı değildir. Neye ihtiyacımız olduğunu anlamamıza yardım eden bir dizi sinyaldir.

Stresin kısa vadede pozitif etkileri vardır. Stres tepkisiyle salınan adrenalin bedendeki bakteriyel ve viral enfeksiyonlarla mücadele etmemize yardım eder. Kalp ritmini artırır, bilişsel işlevleri biler ve gözbebeklerini genişletir. Bunların hepsi odağınızı daraltmanıza, çevrenizi değerlendirmenize ve sizden taleplerini karşılamanıza yardım eder.

Popüler görüş bizi stresin modası geçmiş bir hayatta kalma mekanizması olduğuna ve artık gerekli olmadığına ikna etti. Etkilerini hissettiğimiz zaman, kalp çarpıntısı ve terlemiş avuçlar, başa çıkamadığımızı ve bedenimizin bizi yarı yolda bıraktığını sanırız. Sistemde bir hata ya da kapatılması gereken bir bozukluk işareti gibi görünür. Ama hikâye bu kadar siyah-beyaz değildir. Stres her zaman zararlı değildir ve ana amacımız her zaman

onu yok etmek değildir.

Bilim bize stresin zararlarını öğretti, ama aynı zamanda işlevi hakkında daha tamam bir hikâye ortaya çıkardı; onu nasıl avantajımız haline getiririz ve stresin tehlikeli olmasına engel olmak için zihnimizi ve bedenimizi tazelemenin en iyi yolu nedir?

İşte ya da okulda bir sunuma başlarken bu stres işaretlerini hissettiğinizde bedeniniz en iyi performansı göstermenize yardım etmektedir. Bu durumlarda tam anlamıyla sakin ve gevşek olmak istemeyiz. Amacımıza ulaşabilmek için tetikte olmayı ve açık düşünebilmeyi isteriz. Ancak bu stresin performansımıza zarar verecek ya da kaçmamıza ve kaçınmamıza yol açacak kadar çok olmamasını isteriz. İstemediğimiz zaman stresi azaltmak ve ihtiyacımız olduğu zaman artırmak sağlıklı stres yönetiminin temelidir.

Anlamlı bir hayattan stresi çıkartamayız. Eşsiz kişisel değerleriniz neyse çabaladığınız ve çalıştığınız her şey sizi oraya götürecek stres tepkinizi gerektirir. Stres tepkisi amaçlarımıza ulaşabilmenin önemli bir aracıdır. Genellikle en çok stresi bizim için en önemli şeyler yaratırlar. Önemliyse hareket etmeye değer. Yani stresli olmak sadece sorunların ya da sağlık meselelerinin işareti değildir. Aynı zamanda amacı ve anlamı olan bir hayat yaşamaya büyük önem verdiğimiz için uğraştığımız bir yaşamı yansıtır. Stresi nasıl avantajımıza çevireceğimizi öğrenirsek ve ihtiyacımız olunca yoğunluğunu azaltabilirsek stres en değerli aracımız olur.

Bölüm özeti

- Stres her zaman düşman değildir. Aynı zamanda en değerli aracımızdır.
- Stresli bir dönemden sonra kendimizi tazelemeyi öğrenmek stresten kaçınmaya çalışmaktan daha gerçekçidir.
- Stres performans göstermenize ve önemli olan şeyleri yapmanıza yardımcıdır, ama sürekli stres içinde yaşayamayız.
- Eğlenceli, hareketli bir hayat için strese ihtiyacımız vardır, ama çok fazla stres varsa faydaları kaybolur.

29. BÖLÜM

İyi stres ne zaman kötüleşir?

Stres tepkisi en iyi kısa süreli ve sınırlıysa işe yarar. Koşullarımız sürekli strese neden oluyorsa ve bunu değiştiremiyorsak ya da stresimizi azaltamıyorsak bedenimiz gösterdiği çaba için tazelenemez. Bir otobanda ikinci viteste gittiğinizi hayal edin. Arabanıza zarar vermeden önce ancak belli bir süre gidebilirsiniz.

Uzun süreler stresli olursak beynimiz daha az enerji gerektiren daha alışıldık davranışlara meyleder. İçgüdülerimizi kontrol etme kabiliyetimiz, enformasyonları hatırlayıp kararlar verme yetimiz sakatlanır. Zamanla bağışıklık sistemimiz etkilenir. Kısa vadede adrenalin bağışıklık işlevimizi bakteriyel ve viral enfeksiyonlarla mücadele etmesi için destekler. Ama uzun vadede, adrenalinin fazla salınması ve anormal kortizol salınımları daha kısa ömür beklentisiyle ilgilidir (Kumari ve diğerleri, 2011). Kronik stres yüzünden adrenalin art arda bağışıklık sistemimizde ortaya çıkar

ve sonra durduğumuzda adrenalin seviyesi düşer ve bağışıklık sistemimiz de zayıflar. Bu nedenle aylarca çok fazla çalışanlar sonunda durup da tatile çıktıklarında hemen hastalanırlar.

Tükenmek iş yerindeki uzun ve aşırı stresi betimlemek için kullanılan bir terimdir, ama tükendiğimiz tek ortam maaşlı işler değildir. Bakıcı, ebeveyn ya da gönüllü rollerindeki insanlar da tükenebilirler.

İnsanlar bunu genellikle duygusal olarak bitmek, mecali kalmamak, kaynaklarını tüketmek şeklinde betimlerler. Kendilerini başkalarından ya da kendilerinden kopuk hissederler. İş yerinde ve evde eskisi gibi performans gösteremediklerini ve bir zamanlar onlara tatmin duygusu veren şeylerin artık aynı duyguyu vermediğini söylerler.

Kısa süreli stres tepkimiz uzun süreler boyunca sürekli uyarıldığı zaman ve arada dinlenip tazelenecek vakit bulamadığımızda tükeniriz. Genellikle birey ve aşağıdakilerden biri arasında kronik bir uyumsuzluk vardır:

1. **Kontrol:** Karşılaştığınız talepleri karşılayacak kaynaklarınızın olmadığı bir durumda yaşamak.
2. **Ödül:** Bu bir iş senaryosunda maddi olabilir. Ama ister iş ister başka bir çevrede olsun, sosyal kabul, değerinin kabul edilmesi de eşit derecede önemlidir.
3. **Toplum:** Pozitif insani etkileşim ve sosyal destek ya da aidiyet olmaması durumu.
4. **Hakkaniyet:** Bu listedeki diğer etmenlerden birinde eşitsizlik algılamak. Bazı insanlar ihtiyaçlarını başkalarına göre daha fazla karşıladıklarında ya da bazılarından daha

fazla şey istendiğinde hissedilir.

5. **Değerler:** Sizden istenen şey kişisel değerlerinizle doğrudan çatışma içindeyse.

Açık olalım. Tükenmek ciddi bir sağlık sorunudur. Tükendiğini hisseden biri en kısa zamanda eyleme geçmelidir. Ama gerçekçi olalım. Bazı baskılara hayır diyebilirsiniz (50 saatlik çalışma haftasının üstüne gelen ek iş), ama bazılarına diyemezsiniz (fiziksel hastalık, maddi baskılar, bir ilişkinin bitmesinin duygusal baskısı). Başınızın üzerinde bir çatı olması ve çocuklarınızı doyurmak için iki işte birden çalışırken bir yandan da iyi bir ebeveyn olmaya çabalıyorsanız hayatınızdan stresi çıkartıp hoş bir sabah meditasyonu ve yogası rutini kuramazsınız. Ama tükenmeye yanıt vermek bir tatil fotoğrafı gibi görünmek zorunda değildir. Yüksek taleplerle ve buna bağlı stresle yaşarken sağlığınızı korumak bir yönden ötekine salındığınız bir dengeleme eylemidir. Her şeyi tamir edecek bir metot yoktur. Birinin dengeyi sağlamasını sağlayan şeyler bir diğeri için geçerli olmayabilir.

Azaltamadığımız ya da çok uzun süre aşırı yüklendiğimiz zaman stres kronikleşir. Kronik stresin belirtileri kişiden kişiye değişebilir, ama bazılarını aşağıda listeledim:

Kronik uzun süreli stres işaretleri:

- Düzenli olarak uyku bozukluğu.
- İştahta değişiklik.
- İlişkileri etkileyebilecek daha fazla kışkırtma ve sinirlilik.
- Görevlere yoğunlaşmada ve odaklanmada zorluk çekmek.
- Tükenmişken bile işleri bırakıp dinlenememe sorunları.
- Sürekli baş ağrısı ya da sersemlik.
- Kas ağrısı ve gerilimi.
- Mide sorunları.
- Cinsel sorunlar.
- Sigara, içki, aşırı yeme gibi bağımlılık davranışlarına giderek daha fazla saplanmak.
- Kendini bunalmış hissederek genelde yönetilebilir olan küçük streslerden kaçınmak.



Şunu deneyin: Tükendiğinizi hissederseniz şu soruları yanıtlamayı deneyin. Sonra yanıtlarınız ve size ne anlam ifade ettikleri üzerinde durun. Tükenmenin geçerli ölçüt leri vardır (Kristensen ve diğerleri, 2005 ve Maslach ve diğerleri, 1996), ama kendi deneyiminizin uzmanı sizsiniz.

İçinde bulunduğunuz durumun sağlığınızı nasıl etkilediği üzerinde düşünmek bir şeyleri değiştirme zamanının geldiğini görmenize yardım eder.

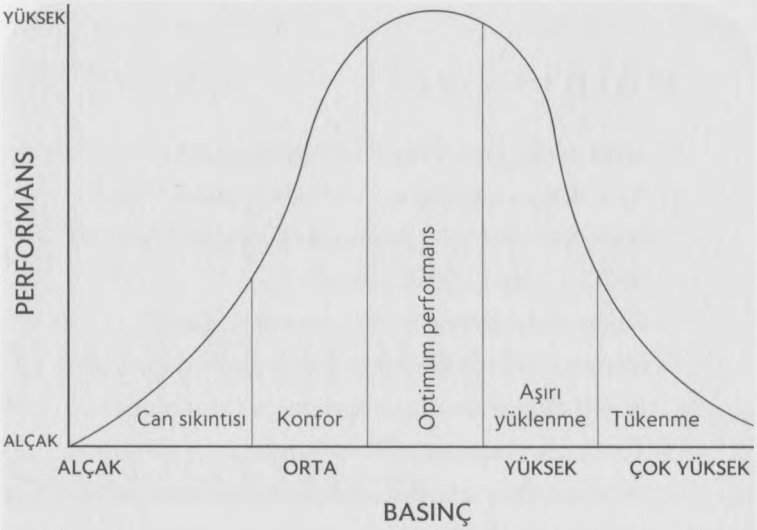
- Ne sıklıkta kendinizi duygusal açıdan tükenmiş hissediyorsunuz?
- Sabahları uyanınca yapmanız gereken şeylerin düşüncesi bile sizi tüketiyor mu?
- Boş zamanınız olduğu zaman tadını çıkartacak enerjiniz oluyor mu?

- Sürekli fiziksel hastalıklara yakalanıyor musunuz?
- Sorun çıktığı zaman kendinizi mücadele edebilecek gibi hissediyor musunuz?
- Çabalarınızın ve başarılarınızın değerli olduğunu hissedebiliyor musunuz?

Beyin ve beden arasındaki iletişim iki yönlüdür. Bunun anlamı şudur: Bedeniniz uzun süredir stres altındaysa bu konudaki ısrarlı mesajlar bedeninizi düzenlemeye çalışan son derece uyumlu beyninizde değişiklikler yapar. Bu nedenle stres hem fiziksel hem de zihinsel sağlık için kötüdür. Tüm yönlerinizi, her parçanızı etkiler (Mc Ewen&Gianaros, 2010).

Stresi yönetme ve avantajımıza çevirme, aynı zamanda da sağlığımızı koruma dengesini kurmak için gelen taleplerle tazelenmeyi dengelemeniz gerekir. Üzerimize ne kadar fazla talep yağarsa o kadar fazla tazelenmeye ihtiyacımız vardır. Kovaya daha fazla stres boşaldıkça onu işlemek ve süregiden taleplere yer açmak için boşaltma vanalarına ihtiyacımız vardır.

İyi haber stresin bedenimizdeki etkisini bir sonraki bölümde anlatacağım birkaç basit araçla azaltabilmenizdir.



Şekil 9: Stres eğrisi. Bir miktar stres en iyi performansınızı göstermenize yardım edecektir. Bunun ötesine geçince performansınız da düşecektir.

Bölüm özeti

- Stres tepkisi en iyi kısa süreliyse çalışır.
- Kronik stres arabanızı otobanda ikinci viteste sürmeye benzer. Arabaya zarar vermeden ancak belli bir süre gidebilirsiniz.
- Tükenmek sadece iş yeri sorunu değildir.
- Her şey için işe yarar bir sihir yoktur. Birisi için doğru denge bir diğeri için gerçek dışı olabilir.
- Tükenme işaretleri gösteriyorsanız onları dinleyin ve ihtiyaçlarınızı karşılamaya başlayarak şimdi yanıt verin.

30. BÖLÜM

Stresin işinize yaramasını sağlamak

Korku hakkındaki önceki bölümde nefes tekniklerini kullanmanın zihni ve bedeni sakinleştirmenin hızlı bir yöntemi olduğunu söyledim (bkz. sayfa...). Bu teknikler stres konusunda da aynı derecede yararlıdır. Nefesiniz doğrudan kalp ritminizi ve stresin ya da sakinliğin seviyesini etkiler. Nefes aldığınız zaman diyaframınız aşağı doğru hareket eder, göğsünüzde daha fazla yer açılır ve kalbiniz genişler, kan akışı yavaşlar. Beyin bu konuda bilgi aldığı zaman görevi kalbinizi hızlandırmak için mesaj göndermektir.

Tersine nefes verdiğiniz zaman diyafram yukarı doğru hareket eder, kalp için az bir yer bırakır ve kan daha hızlı akar. Bu, beyninizin kalbinizi yavaşlatmak için sinyal göndermesine neden olur.

- Aldığınızdan daha uzun ve zorlu nefesler verirseniz kalp ritminiz yavaşlar ve bedeniniz sakinleşir.

- Verdiğinizden daha hızlı nefes aldığınız zaman daha tetikte ve aktive oluruz.

Demek ki stres tepkinizi yatıştırmanın en hızlı yollarından biri aldığınızdan daha uzun ve zorlu nefes vermektir.

Stresten bunalmış bir haldeyken amacınızın kışkırtılmış ve kaygılı bir durumdan rahat ve meditatif bir duruma kaymak olmadığını not etmek önemlidir. Dünyadan böyle bir talep geldiği zaman tetikte olmak isteriz. Bu tür nefes tekniklerini kullanırken zihninizin daha açık düşünebilme ve sorun çözme kabiliyetinin arttığını gözlersiniz. Bu anlamda, her şeyin yok olmasını ve nihai gevşemeyi değil, sizi stres tepkisinin avantajlarını kullanacak (tetiktelik) ve dezavantajlarını (kaygı, bunaltı) azaltacak mümkün olan en iyi duruma getirmeyi isteriz.

Ancak gevşeme pratiği yapacak zamanınız varsa ya da nefes çalışması yapmakla ilgileniyorsanız bu tekniği uzun süre kullanarak derin gevşeme fiziksel durumuna geçebilirsiniz. Bunun yapmak için zaman gerekir; aklınızı çelecek şeyler ve anlık talepler olmamalıdır ki daha uzun nefes vermeyi ve öbür rahatlama tekniklerini gevşemenize yardım etmek için kullanabilesiniz. Ama anda olduğunuz ve performans göstermeniz gerektiği zaman nefes tekniği ânı atlatabilmeniz için iyi bir seçimdir.

Başkalarına dönmek

Birçok ebeveynin yatakta yatarken bir yangın sırasında ne yapacaklarını kafalarında evirip çevirdiklerine eminim. Çocuk-

larınızın her birini en çabuk nasıl alacağınıza dair her muhtemel senaryoyu aklınızdan geçirirsiniz. Bu koruma ihtiyacı kaç ya da dövüş moduna nasıl uyar? Başkalarıyla bağlantı ve onları koruma hayatta kalma içgüdümüzün önemli bir parçasıdır; tıpkı o yangınla mücadele etmek ya da ondan kaçmak gibi. Bazı stresli durumlar daha bencil davranışlara neden olur, ama bazı senaryolarda başkalarına karşı daha şefkatli olur ve onları daha fazla önemseriz.

Araştırmalara göre stresli zamanlarda başkalarına özen göstermeye odaklandığımız zaman beyin kimyamız umut ve cesaret duyguları üretecek şekilde değişir (Inagaki ve diğerleri, 2012). Hatta bizi uzun süreli kronik stres ve travmanın zararlı etkilerine karşı korur. Böylelikle bir dayanıklılık kaynağı olur (McGonigal, 2012). Bu ilgili-ve-dost stres tepkisi çocukların korunmasından evrilmiş olabilir, ama stres tepkisi jeneriktir, yani bu aynı cesaret duygularını karşılaştığınız her senaryoya uygulayabilirsiniz. Başkalarıyla bağlantı kurmak stresten kurtulmamıza yardım eder.

Sosyal yalıtılmışlık zihni ve bedeni büyük strese sokar. Sevdiğimiz insanları selamlamak ve ilişkilerimize tam olarak dahil olmak uzun ve kısa süreli stresin etkilerini azaltır.

Amaçlar

Özellikle kişisel gelişim endüstrisinde, bizden en iyi halimizde olmamız, kalabalıkta öne çıkmamız ve özel olmamız beklenir. Yeni insanlarla karşılaştığınızda ilk soru "Ne yapıyorsun?" olur. Makul bir sorudur, ama odağımızı kariyerimize çevirir. Hayatın

amaçları genellikle rekabetçi bir duruş noktasından belirlenir; herkes kendini başarı sembolleriyle ispat etmeye çalışır. Mutluluğun özel olmanın ötesinde bir yerde olduğuna inandırıldık. Birçok kişi böyle olmadığını tükenerek ve zihinsel sağlık krizleriyle zor yoldan öğrendi.

Ama bilim bu yanlışı ortaya çıkarmaya başladı. Hayatlarınızı kendilik odaklı amaçlar üzerine inşa edenler depresyona, kaygıya ve yalnızlığa daha savunmasızdırlar. Amaçlarını kendilikten daha büyük bir şey üzerine yapılandıranlar daha umutlu, şükran dolu, ilhamlı, heyecanlı hissederler ve daha sağlıklı olup hayattan daha fazla tatmin duyarlar (Crocker ve diğerleri, 2009). Elbette hepimizin kendimize ve kendimizden daha büyük amaçlara odaklandığı zamanlar vardır. Bu zihin durumları arasında kayabilmemiz çok önemlidir. Stres deneyimimizi kaydırabilmemiz için seçimlerimizin ve çabalarımızın nasıl daha büyük bir amaca hizmet ettiğini düşünmeye zaman ayırmalıyız. Büyük ya da küçük eylemlerimizin nasıl başkalarına yardım ettiğine odaklandığımızda, zor ve talepkâr durumlarda daha az stres tepkisi gösteririz (Abelson ve diğerleri, 2014).

Peki bunun gerçek dünyadaki anlamı nedir? Stresli olaylar sırasında değerlerimize bağlı kalmak ve başkaları için bir fark yaratmak gibi bilinçli bir çaba harcadığımızda, stresle mücadele etmek daha kolay hale gelir. Mücadelemizin anlamı değişir ve stresten kaçmak ya da kaçınmak yerine devam etmeye motive oluruz. Test daha az tehditkâr olur, çünkü artık kendilik değerimizi kanıtlamamızla ilgili değildir. Kendilik değerimiz bir fark yaratma çabalarımızın bir parçası olur.



Şunu deneyin: Kendine odaklanmadan daha büyük bir şeye nasıl kayarız?

Kendinizi stres altında hissettiğiniz ve kaçma ya da kaçınma içgüdüsünü hissettiğiniz zaman değerlerinizi kontrol etmeye zaman ayırın. Kendinize şu tür sorular sorun:

- Bu çaba ya da amaç benim değerlerime uyuyor mu?
- Nasıl bir katkıda bulunmak istiyorum?
- Yaptığımda başkaları için nasıl bir fark yaratmak istiyorum?
- Bu esnada neyi desteklemek istiyorum? Çabalarımın benim için anlamı nedir?



Alet çantası: Stres için meditasyon kullanmak

Meditasyon bir inanç sistemi ya da yeniçağ modası değildir. Bilimin de keşfettiği gibi beyin ve yaşam kalitesi üzerinde güçlü etkisi olan bir tekniktir. Bilim insanları süreçle ilgili daha fazla detay ortaya çıkarmaktalar, ama bildiğimiz kadarıyla beynin yapısını ve işleyişini değiştirerek stresi azaltmamızda ve duygularımızı düzenleme kabiliyetimizi geliştirmemizde bize yardımcı olur.

Stresli olduğumuz zamanlar genellikle dinlenecek daha az vaktimiz olduğu zamanlardır. Yoga nidra derin dinlenmeyi ve gevşemeyi sağlayan bir meditasyon tekniğidir. Basit bir tekniktir, genellikle rehberli meditasyon ses kayıtlarıyla sizi algılama egzersizlerine yönlendirir (örneğin nefesinize ve bedeninizin bazı bölümlerine odaklanmak). Son yıllarda araştırmacılar çok üzerinde durmuşlar

ve stresi azalttığını görmüşlerdir (Borchardt ve diğerleri, 2012); uykuyu düzenler (Amita ve diğerleri, 2009) ve genel sağlığa katkısı vardır. Çoğu rehberli meditasyonlar 30 dakika sürer, ama son araştırmalar, 11 dakikalık meditasyonlarla az dozda yoga nidranın, daha uzun süre meditasyon yapamayacaklara stresle ilgili yardımcı olduğunu göstermiştir (Moszeik ve diğerleri, 2020).

Talep yüksek, zaman kısıtlıysa küçük molalar alarak yoga nidra yapmak on dakika sosyal medyada gezinmekten çok daha faydalıdır.

Meditasyon her şeyi iyileştirmez. Tıpkı egzersiz gibi alet çantanızdaki bir başka güçlü araçtır. Birçok farklı meditasyon tipi vardır, aşağıda bilimin incelemesinden geçmiş bazı uygulamalar bulacaksınız:

- Farkındalık meditasyonu. En fazla bunun promosyonu yapılır ve birçok psikolojik terapötik yaklaşımın bir parçası olarak öğretilir. Şimdiki zamanın farkında olarak olayı ve duyuları yargılamadan, onlara kapılmadan gözlemeyi öğretir. Deneyimlediğimiz stres ve duygularla o anda uğraşmamıza yardım eden güzel bir araçtır. Zihninizi geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerden uzaklaştırarak deneyimleri yargılardan ve onlara iliştirdiğimiz anlamdan ayrı olarak gözlememizi sağlar.
- Resimler ya da mantralar (sizin için anlamı ya da önemi olan bir sözcük ya da cümle) veya dikkatinizi odaklayacağımız nesneler kullanılan meditasyonlar.
- Şefkatinizi ve iyiliğinizi/merhametinizi geliştiren rehberli meditasyonlar.

Farkında olmak çevrenizi mumlarla kuşatıp bütün gün meditasyon yapmak demek değildir. Farkında olmak şimdiki zamana dikkat ederek gelip geçen duyuları, onlara kapılmadan ya da onlarla mücadele etmeden gözlemektir. Bunun anlamı deneyime açık ve meraklı olmak, yargılamamak ve ona bir anlam iliştirmek için acele etmemektir. Meditasyon farkındalığın muntazam pratiğini yapmamızı sağlar. Sürücülük kursunda pratiğimiz içgüdüsel olana kadar araba kullanmayı öğrenmemiz gibi farkındalığın da meditasyon aracılığıyla pratiğini yapabiliriz.

İster zaten meditasyon yapıyor ve bu becerileri gündelik aktivitenize katmak istiyor, ister meditasyon öğrenmeye çalışıyor ve daha farkında olmaya bir şans veriyor olun, farkındalığı eyleme geçireceğiniz birkaç yöntem şöyledir:

Farkındalıkla yürümek

- Ayak tabanlarınızdaki duyuları hissederek başlayın. Zemine temasa geçtikleri zaman nasıl hissediyorsunuz? Yerden kalkan ve ileri doğru hareket eden ayağın hareketi. Ne kadar süre yerle temas halinde oluyor?
- Hareket ettikçe kollarınızın hareketini fark edin. Değiştirmeye çalışmayın, sadece fark edin.
- Farkındalığınızı tüm bedeninize genişletin ve sizi ileri gö-

türürken nasıl hissedildiğini fark edin. Bedeninizin hangi parçalarının bu sürece yardım etmek için hareket etmeye ihtiyacı olduğunu ve hangi parçalarının bu sürece uyum sağlamak için hareketsiz kaldığını fark edin.

- Dikkatinizi çevrenizdeki seslere odaklanacak kadar genişletin. Normalde fark edemeyeceğiniz sesleri tanımaya çalışın ve her defasında yargılamadan gözleyin.
- Ne zaman aklınız dağılsa ve size yeni bir hikâye anlatmaya başlasa yavaşça dikkatinizi o andaki yürüme deneyiminize verin.
- Yürüdükçe gördüğünüz her şeyi fark edin. Renkler, hatlar, dokular ve siz geçip giderken görsel algınızın hareketi.
- Nefes aldıkça havanın sıcaklığına, kokulara ya da ortamda koku olmayışına odaklanın.

Farkındalıkla duş yapmak

Çoğumuz için sabah duşu zihninizin günü planlamak için işe koyulduğu zamandır; yapacağımız şeyler için kaygılanır ya da sıcak sudan çıkıp güne başlayacağımız için ürkeriz. Ama bu, birkaç dakika farkındalık pratiği yapmak için çok büyük bir fırsattır. Günün geri kalanıyla kıyaslandığı zaman birçok duygusal bilgi vardır ve kimileri duşta kendilerini şimdiki zamanda tutmayı daha kolay bulurlar.

- Dikkatinizi bedeninize çarpan suya verin. İlk önce nerenize çarptı ve bedeninizin hangi bölümleri suyla temas etmiyor?
- Suyun sıcaklığını fark edin.
- Sabun ve şampuanların kokularını fark edin.
- Gözlerinizi yumun ve sesleri dinleyin.
- Havadaki su akışını ve su damlalarını ya da farklı yüzeylere düşüşlerini fark edin.
- Oradayken bedeninizdeki duyuları fark edin.

Farkındalıkla diş fırçalamak

- Dikkatinizi tada verin.
- Hareket eden diş fırçasının duyusunu kabul edin.
- Elinizin hareketlerini ve diş fırçasını kavrayışınızın gücünü hissedin.
- Fırçalama ve akan suyun sesini dinleyin.
- Ağzınızı çalkalarken duyularınızın farkına varın.
- Ne zaman aklınız dağılsa yumuşak bir tavırla dikkatinizi yeniden o anda olmakta olan işlemin değişik duyularına odaklayın.
- Her gün yaptığınız bu aktiviteyi sanki sizin için yepyeni bir şeymiş gibi merakla fark etmeyi deneyin.

Bunun aynısını herhangi bir gündelik aktiviteyle yapabilirsiniz: yüzmek, koşmak, kahve içmek, çamaşır katlamak, yıkanmak... sadece normal bir gündelik aktivite seçin ve o aktiviteyle farkındalıkla ilgilenmek için yukarıdaki adımları izleyin.

Unutmayın, aklınız dağılırsa yanlış bir şey yapmıyorsunuz. Herkesin aklı sürekli dağılır ve dünyayı anlamlandırır. Farkındalık nihai, bozulmaz konsantrasyon değildir. Zihninizin odağını değiştirdiği fark ederek bilinçli olarak bu dikkati tekrar şimdiki âna döndürmeyi seçmektir.

Hayranlık

Meditasyonun düşüncelerimizden ve duygularımızdan biraz mesafe almamızı sağlaması gibi benzer etkisi olan bir başka deneyim daha vardır. Hayranlık engin ve bizim şeyleri şimdiki kavrayışımızın dışında bir şeyle karşılaşmaktır. Güzelliğe, doğal dünyaya, istisnai kabiliyete hayran oluruz. Bu anlar, bu yeni deneyime yer vermemiz için bizi şeyleri yeniden değerlendirmeye, yeniden düşünmeye zorlar. Güçlü ve karizmatik bir liderle karşılaşmak, gece gökyüzünü seyrederek evren ve doğmuş olma ihtimalimiz hakkında düşünmek. Bazı hayranlık deneyimleri hayatta bir kez yaşanan deneyimlerdir; bir bebeğin doğumuna tanık olmak gibi. Bazılarıyla daha sık karşılaşırız. Ormanda yürümek, denizi izlemek, iyi bir şarkıcıyı dinlemek.

Psikoloji araştırmaları bu alanı şimdiye kadar ihmal etti, ama insanların hayranlığı gündelik hayatın kargaşasından ve ayrıntılarından uzaklaşmak, odaklarını küçük şeylerden engin dünyaya ve gerçekten geniş anlamda büyük şeylere yöneltmek için kullandıklarını görüyoruz. Pozitif psikoloji alanının doğumundan beri araştırmalar sadece negatif duyguları silmeye değil, pozitif duyguların önemini kabul etmeye de başladılar (Frederickson, 2003).

Hayranlık ve şükran arasında bir ilişki vardır, ama şu âna kadar deneysel bir kanıta rastlanmadı. İnsanların şaşkınlık deneyimleri, kendilerini küçük hissetmek hakkında konuştuklarını ve bu şekilde neyin önemli olduğunu daha rahat kavradıklarını duyarım. Şükran duygusu ve hayatta olacak kadar şanslı olmak şaşkınlık yaratır gibi görünmektedir. Ve Tayland'da bir sahilde yaşamanız ya da Niagara Şelaleri'ne erişiminizin olması gerekmez. Fikirlere odaklanarak ve imgelerle de hissedilebilir. Birçok kişisel gelişim gurusu ve motivasyon konuşmacısı doğma ihtimalimizin 400 trilyonda bir olduğundan söz eder. Bunu anlamak bile zordur ve bizi kısa süreliğine de olsa bu şansa sahip olduğumuz için ne kadar şanslı olduğumuzu kabul etmeye yöneltir. Bu fikirler hayranlık uyandırır ve bir tür benden-daha-büyük-bir şey duygusu yaratır. Stresinizi azaltmak ve yeni bir perspektifin bizi rahatlattığını hissetmek için engin bir evrende kendini küçücük hissetmekten daha iyisi yoktur. Bunu aklınıza yerleştirmeyi denerken her şey tekrar karışır, düzenlenir ve sizi tüketen her neyse o konuda biraz yeni bir perspektif kazanırsınız.

Stresle başa çıkmaya çalışırken neden sizi neyin hayran bıraktığını keşfetmeyesiniz; bu, hayvanlar ya da doğayla vakit geçirmek, olağanüstü performanslar izlemek ya da yıldızlara bakmak olabilir. Belki bu deneyimleri günlüğünüzde belgelemek yardımcı olur; üzerinizdeki etkilerini anlarsınız ve daha sonra oraya dönemeseniz bile o anıya geri dönersiniz.

Bölüm özeti

- Nefes alışınızı değiştirmek kadar basit bir şeyin stres seviyeniz üzerinde etkisi vardır.
- Bilim bize meditasyonun zihin üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ve stresle nasıl başa çıktığımızı göstermiştir.
- Başkalarıyla bağlantı kurmak stresten kurtulmamıza yardım eder. Sosyal yalıtım zihni ve bedeni büyük strese sokar.
- Rekabet yerine katılım temelli amaçlar motive kalmamıza ve stres altında sebat göstermemize yardım eder.
- Perspektifinizi değiştirmek için hayranlık deneyimleri arayın.

31. BÖLÜM

Önemliyse uğraşmak

Stresin ne kadar kötü olduğu hakkında bilgiyle o kadar bombardıman ediliyoruz ki birçok müdahale stres yaratan şeyden kaçınmaya ve daha fazla dinlenme ve gevşeme sağlamaya çalışır. Peki stres yaratan ve tartışma götürmeyecek olaylar için bunun anlamı nedir? Bir iş görüşmesine ya da sınava giderken üzerinize basan stresle nasıl mücadele ederiz? Bu anlarla nasıl başa çıkar ve oyunda kalabiliriz? Yüksek stresli bir durumla karşılaştığınız zaman nasıl rahatlayacağınız ve stresten kurtulacağınız konusundaki tüm o harika araştırmalar pek yardımcı olmazlar. Sınavınız başlarken gidip derin gevşeme egzersizleri yapamazsınız ve aylardır bulabildiğiniz tek iş görüşmesinde daha az mükemmeliyetçi olmaya yemin etmek stresinizi azaltmaz. Bu durumlarda gerçekten ihtiyacımız olan şey, stresin performans göstermemize ve hatta bu deneyimden öğrenmemize yardım etmesini sağlayacak açık araçlardır. Böyle yüksek stresli ve pazarlığa açık olmayan durumların talepleriyle nasıl aktif olarak başa çıkacağımızı bilmeye ihtiyacımız vardır.

Stresin avantajımıza olduğu bir zaman varsa o da bu yüksek basınçlı, kısa dönemli durumlardır ve amacımız stresi yok ederek o görüşmeye evinizdeki kanepenizdeymişçesine rahat girmeniz değildir. Bunun yerine anahtarınız, sizi bunaltmasına ve performansınız üzerinde yıkıcı bir etkisi olmasına izin vermeden basıncın yararlarını kullanmaktır.

Zihniyet – stresle yeni ilişkiniz

Araştırmalara göre stresimiz konusunda nasıl düşündüğümüz baskı altındaki performansımızı etkiler. Stres tepkisini bir sorun olarak algılamaktansa onu bir kazanç gibi görmek, bu bireylerin duygularını bastırmaya daha az enerji harcayarak bunun yerine yüzleştikleri talepleri karşılamaya odaklanmalarına yardım eder. Bunun sonucunda stres konusunda daha az kaygılanırlar, kendilerini daha güvenli hissederler ve daha iyi performans gösterirler. Zihniyetteki bu değişiklik "Ne kadar stresli olursa olsun elinden gelenin en iyisini yap"tan "Stres işaretlerini gördüğün zaman bu enerjiyi ve artan dikkatini kanalize et ve elinden gelenin en iyisini yap" arasındaki incelikli farktır. Ayrıca böyle davranınca stres nedeniyle daha az tükendiğimiz konusunda kanıtlar mevcuttur (Strack&Esteves, 2014).

Ne olursa olsun büyük bir olaya hazırlanırken çabalarımızı sadece stresimizi azaltmaya odaklarsak stresin çözmemiz gereken bir sorun olduğu yanlış anlamasını güçlendiririz. Bir yere ulaşmaya çalışıyorsanız ve stres başını göstermişse onu da yanınıza alın. Odaklanmanıza, enerji kazanmanıza ve kesinlikle hareket

etmenize yardım etsin. Baskı altında performans göstermek için yaratılmışsınız ve yapacağınız tam da budur. Kendinize bunu hatırlatmak bir problemin "semptomları" olarak görülecek stres işaretlerinin anlamını değiştirir. Aslında, araştırmalara göre birine stres altındayken daha iyi performans gösterdiğini hatırlatmak bile gerçek performansı %33 artırır (Jamieson ve diğerleri).

Kötü dil

Zihniyetimizi değiştirmenin bir yolu dili kullanış biçimimizdir. Kullandığımız kelimeler güçlü bir şekilde durumun anlamını ve ona yaklaşımımızı belirler. Diyelim ki profesyonel bir sporcusunuz ve soyunma odasından çıkmanızdan hemen önce koçunuz, "Bu sefer sıçacaksın," dedi. Sadece stresiniz artmakla kalmaz, bunu izleyen düşünceleriniz bu stresi panik gibi hissettiren felaket senaryoları düşüncelerine benzer.

Sosyal medya gündelik onamalar ve alıntılarla doludur; bazıları doğru insana doğru zamanda ulaşırlarsa onu yüreğinden vururlar. Ama nasıl bir fark yaratabilirler?

Bazıları neyi yapmamanız veya hayatta neden kaçınılması gerektiğine odaklanırlar. *Ne yapılmaması gerektiğini* söyleyen bir onamaya odaklanmakta büyük sorun vardır. Dikkatimizin sadece bir spot ışığı vardır ve onu ne yapmamamız gerektiğine odakladığımız zaman her şeyin iyi gitmesi için *ne yapmamız gerektiğine* ayıracak pek yer kalmaz.

Bazıları sadece pozitif olmaya odaklanır. Bunlar moral düzeltirler, ama ancak inanırsanız. Sadece "Pozitif ol" ya da "Harika

gidiyorsun" belirsizdir ve önünüzdeki mücadeleyi nasıl vereceğiniz konusunda açık bir rehberlik sunmazlar.

Dr. Dave Aldred dünyanın en üstün sporcularıyla çalışan bir performans koçudur; onlara en uç durumlarda ve izleyici karşısında, baskı altında en yüksek performanslarını göstermede yardım eder. Sporcuları için onamaları bir araya getirdiği zaman bu onamaların mutlak olmamasına, somut ve gerçekçi olmasına dikkat eder – oyuncuların inanacakları bir şey olmalıdır. Gerekli zihniyetin anahtarını açıkça tanımlar ve onlara sürece devam ederlerse daha iyiye gideceklerini hatırlatır. İfadeler neye odaklanılması gerektiği konusunda açık oldukları zaman bize yön gösterirler. Aldred (2016) bir "nasıl" savıyla başlamayı önerir, sonra süreç doğru geliştiği zaman ne olacağını canlılıkla tasvir eder ve üçüncü olarak da niyetinize uygun duygusal durumu oluşturur. Stresimiz yüksek olup konsantrasyonumuzu ya da performans kabiliyetimizi tehdit ettiği zaman önceden düşüncelerimizi, duygularımızı ve eylemlerimizi niyetlerimize uyduracak ifadeler hazırlayabiliriz. Karşılaşacağınız talebin tipi ihtiyacınız olan ifadenin tipini değiştirecektir. Önemli olan kısa, somut, spesifik ve öğretici olmaları ve sizi etkinlikten önce pratiğini yaptığınız duyguyla temas ettirmeleridir.

Yeniden çerçeveleme

Yeniden çerçevelemeyi bu kitabın başka bölümlerinde inceledik, ama burada özellikle yararlıdır. Yeniden çerçeveleme dilin ve imgelerin gücünü kullanarak durumu nasıl algıladığınızı düzenler.

Kendinizi doğru olacağına inanmadığınız bir şeye ikna etmeye çalışmazsınız. Sadece referans çerçevenizi değiştirmeyi dersiniz. Şeylere yeni bir perspektiften bakmak deneyimden yeni bir anlam çıkarmamıza olanak verir ve bunu yapınca duygusal durumumuzu da değiştiririz. Korku bölümünde kaygıyı heyecan olarak yeniden çerçevelemekten söz ettik. Bu durumda stres duygusunu mücadelede kararlılık ya da mücadeleye tehdit olarak yeniden çerçeveleyebiliriz. Sadece bu tekil kelimeleri değiştirmek bile karşılaştığımız fiziksel duyunun gerçekliği hakkında hiçbir yalan söylemeden anlamını dönüştürür. Kararlılık dersek bu duyguları kucaklamayı seçeriz. Tehdidi seçersek onları caydırıcı bulur ve uzaklaştırmak isteriz.

Odaklanma

Yüksek stresli durumlarda bakışımız daralır (tünel görüşü). En önemli taleplere odaklanmamıza yardım ettiği için bunun olması gerekir. Ama bu stres duyuları ağır ve bunaltıcıysa bedenin zihni sakinleştirirken bu yüksek çıktıyı sürdürmesine izin vermek için yapabileceğimiz bir şey vardır. Bu konudaki süregiden araştırmalar bu tünel görüşünden geriye, daha panoramik bir görüşe kaymanın zihni sakinleştirdiğini gösterir. Bu, çevrenizi taramak için başınızı oynatmanız anlamına gelmez, sadece bakışınızın genişlemesini ve çevrenizden daha fazla şey almanızı sağlar. Görsel sistem otonomik sinir sisteminin parçasıdır ve bu yolla bakışınızı seyreltmek beyindeki stresle ve tetiktelik seviyesiyle ilgili devrelere ulaşacaktır. Huberman (2021) bunun daha yüksek

aktivasyon seviyelerinde daha rahat olmak için güçlü bir teknik olduğunu betimler. Stres tepkisinin durmasını istemeyiz, çünkü yüksek basınçlı durumlarda genellikle ona ihtiyaç duyarız. Sadece stres eşiğimizi artırarak zihnimizin daha rahat olmasını isteriz.

Başarısızlık

Baskı varsa bunun nedeni, genellikle durumun riskli olması ve sonucunun ağır olma ihtimalidir. Başarısızlığın etkilerinin büyük olacağına inanırız. Bu anlamlıdır. Başarısızlık büyük bir tehdit olarak yorumlandığı zaman beyin kaçınabilmek için bu tehdide odaklanmak ister. Küçük ya da büyük herhangi bir başarısızlıktan sonra kendine saldırmaya meyilli olanlar için herhangi bir potansiyel başarısızlık işareti stres tepkisini tavan yaptırır.

Sınırlı bir dikkat kapasitemiz vardır. Stresli koşullarda performans gösteriyorsak bu spot ışığını tamamen kontrol ederek mücadelede bize neyin yardım edeceğine odaklanmalıyız. O andaki başarısızlık korkusunu yenmek, her şeyin yanlış gideceği kaygısından kurtulmak için kendimizi süreçle ilgili dar bir odağa sokmalı ve potansiyel sonuçlarla ilgili kaygılı düşüncelere alan bırakmamalıyız.

Burada duruma göre mümkünse önceden pratik yapmak işe yarar. Sürece aşinalık kazanmak ve içinde ilerlemenin nasıl bir şey olacağını hissetmek; bu rehberlik ifadelerini önceden hazırlayabilirsiniz ve size gün içinde ihtiyacınız olursa neye odaklanacağınızı ve neyi bekleyeceğinizi hatırlatırlar.

Karşılaştığımız zorluklara ve başarısızlığın gerçeklerine bağlı olarak başarısızlık algımızı değiştirmek için aynı yeniden çerçeveleme becerisini kullanabiliriz.



Şunu deneyin: Bu konuyu günlüğünüzle keşfetmek isterseniz size yardım edebilecek birkaç hatırlatma:

- Kendi başarısızlıklarınıza nasıl tepki verirsiniz?
- Onları unutur, inkâr eder ve çabucak ilerler misiniz?
- Hemen kendinize saldırır, hakaretler eder ve karakterinizle ilgili bir şeyi mi suçlarsınız?
- Dışarı bakar ve hayatı sizin için bu kadar zorlaştırdığı için dünyayı mı suçlamaya başlarsınız? Bize yeterince öğretilmeyen bir şey varsa o da başarısızlıkla nasıl başa çıkacağımızdır.

Hatalarımızın ve engellerin nedeninin bir insan olarak kim olduğumuzla ve kendilik değerimizle alakalı olduğunu düşünüyorsak en küçük bir başarısızlık bile utancı ve vazgeçme güdüsünü tetikler; kaçar ve acı veren duygularımızı engelleriz. Bu, mükemmeliyetçiler için kesinlikle doğrudur. Başkalarının gözünde yeterli olmaya odaklanırlar ve bu başkalarının mükemmelden daha azına razı gelmeyeceklerine inanırlar. Başarısızlık ne kadar küçük olursa olsun başarısız olursam zaten asıl başarısızlık benim. Kaybedersem eziğin biriyim.

Ama başarısızlığa bu genel saldırılar olmadan tepki verir ve ânın özelliklerine odaklanırsak başarısızlığın ortak insanlığımızın bir parçası olduğunu da biliriz ve duygusal tepkimiz farklı olur.

Bir şeyi değerlendirirken ya da seçerken yaptığımız bir hata konusunda suçlu hissetmek, kendimizi sonsuza kadar başarısız biri olarak lanetlemeden nerede yanlış yaptığımız konusunda kendimize karşı dürüst olmamızı sağlar. Kendimize bir kişi olarak saldırmak yerine spesifik davranışa odaklanırız.

En önemlisi, hâlâ hatalarınızdan sorumlu olmanızdır. Kendine şefkat göstermekle sürekli kendi paçanızı kurtarmak farklı şeylerdir. Bu, tek bir olaydaki spesifik bir hatadır; ondan öğrenebilir ve yönünüzü yeniden değerlerinize çevirebilirsiniz. Bu, hatalarımız sayesinde gelişmeye ve ilerlemeye devam etmektir. Utanç ise bizi hareketsiz bırakır, felç eder.

Başarısızlık her zaman zordur ve stres tepkimizi yükseltir. Stresli zamanlarda negatif çekirdek inançlarımız aktive olurlar (Osmo ve diğerleri, 2018). "Ben eziğim, tamamen başarısız biriyim, değersizim, hiçbir şeyim" gibi düşüncelere dalarız. Bu düşünceler ve onlara eşlik eden utanç kendimizi tamamen yalnız ve yalıtılmış hissetmemizde çok etkilidirler. Bu düşünceleri gerçekler olarak alırız. Tek kendimiziz zannederiz ve duygularımızı saklarız. Ancak dünyadaki yedi milyar insan tarafından düşünülen bu türden çekirdek düşünceler on beş-yirmi ortak negatif çekirdek inancın bir parçasıdır. Bunun anlamı hiç de yalnız olmamamızdır. İnsan olarak kendini sevilmeye değer bulma ve ait olduğumuz güvenli bir gruba sahip olma ihtiyacı hepimizin içindedir.

Başarısızlığımız nedeniyle korku hissettiğimiz zaman kabul görmez ve bu nedenle de güvenliğimiz tehdit altındaymış gibi hissederiz. Bu, bir şeyleri tamir etmeyi denememize bile engel olan tüketici bir davranıştır, çünkü sorunun spesifik bir davranış

ya da seçimde değil de kendimizde olduğuna inanırız.

Dünyaya açılıp risk aldığımız, kendimizi utanç karşısında savunmasız bıraktığımız zaman bu utancı yönetecek ve içinde ilerleyecek becerilere ihtiyaç duyarız. Hepimizin bir insan olarak değerimizin sorgulanmadığı ve bize başarısızlığımızdan öğrenme imkânı sağlayan, dönecek güvenli bir yeri olmalıdır. Bu yer kendi zihnimiz olmak zorundadır. Sevdiğimiz biri acı çekerken ona şefkat gösteririz, çünkü ihtiyacının bu olduğunu biliriz. Kendi moralimiz bozulunca bunu kendimiz için de yapmamız gerekir. Bu, tekrar ayağa kalkıp ilerlememizin en emin yoludur.

Peki nasıl kendimize daha az düşmanca davranır ve duymak istediğimiz o ses olabiliriz?

Utanca dayanıklılık

Bir başarısızlığa yanıt olarak utanırsak ortada genellikle devasa miktarda yanlı düşünce vardır. Bir olayı, eylemi, seçimi ya da davranış modelini alır ve onu kim olduğumuz ve bir insan olarak değerimiz hakkında genel bir ifade olarak kabul ederiz. Sadece bu bilgiyi kullanarak tüm bir kişi hakkında yargıda bulunuruz ve gücümüzün, zayıflığımızın ve niyetlerimizin diğer her katmanını ihlal ederiz. Bu, sevdiğimiz birine yapmayacağımız bir şeydir. Koşulsuz sevdiğiniz biri bir hata yaparsa kendini bir insan olarak yok etmesini istemezsiniz. Bu deneyimden öğrenmesini, ilerlemesini, olmak istediği kişiyle daha uyumlu seçimler yapmasını istersiniz. Onun için en iyisini istersiniz ve onu sözel taciz yaylım ateşine tutmazsınız.



Alet çantası: Utanca dayanıklılık geliştirmek

Utanç yoğun ve aşırı derecede ıstıraplı olabilir. Engellenme ve başarısızlık nedeniyle utanç duymaya dayanıklılık geliştirmek için bazı örnekler:

- Dil seçiminize dikkat edin. "Ben ..." ifadeleri karakterinize ve bir insan olarak değerinize saldırarak utancı besler ve tekrar uyarır.
- Neler olduğunu irdelediğiniz zaman sadece bir hata olduğunu düşündüğünüz davranışta kalın. Bir davranış ya da davranışlar seti sizin tamamınız değildir.
- Böyle hissetmekte yalnız olmadığınızı kabul edin. Bir başarısızlıktan ya da engelden sonra birçok insan için utanç duygularına savunmasız olmak ve kendini kötüleme düşüncelerine odaklanmak normaldir. Bu düşünceleri dünyada her yerde görürüz, ama illa da yardımcı ya da doğru olmaları gerekmez.
- Bu duygunun acı verici ve yoğun olmasına karşın geçici olduğunu kabullenin. Kendini yatıştırma becerilerini duygu dalgasının üzerinde kalmak için kullanabiliriz (bkz. 3. Bölüm sayfa .....).
- Bu senaryonun içinde olan bir sevdiğinizle nasıl konuşurdunuz?
- Dürüstlüğünüzü korurken onu sevdiğinizi nasıl gösterir ve eylemlerinden sorumluluk duymasını sağlardınız?
- Bildiğiniz ve güvendiğiniz birisiyle konuşun. Utancınızı gizlerseniz ondan kurtulamazsınız. Paylaşırsanız bir başarı-

sızlıktan sonra duyulan utanç olan insanlık deneyimini kabul edersiniz. Ayrıca iyi dostlar hatalarımızın sorumluluğunu almamızı isterler, çünkü bizi tamamıyla kabul ederken aynı zamanda bize dürüst olacaklarına güveniriz.

- Bu duruma hangi yanıt olmak istediğiniz insana daha iyi uyuyor? Nasıl ilerlerseniz geriye dönüp bu zamana baktığınızda gurur ve şükran duyacaksınız?

Bölüm özeti

- Basınç altındayken stresin performansımızı nasıl etkilediğini düşünüyoruz?
- Stresi size yardım edecek bir kazanım olarak görürseniz stresli duyguları ezmeye daha az zaman harcar ve yerine karşılaştığınız taleplere odaklanırsınız.
- Performans onamalarının ya da mantraların ne yapılmamasına değil, ne yapılmasına odaklanmasını sağlayın.
- Stres seviyenizi ayarlamak için odağınızı ayarlayın.
- Yüksek basınçlı durumlarda stresle başa çıkmanıza yardımcı olması için başarısızlıkla ilişkiniz ve utanca dayanıklılık geliştirmek üzerinde çalışın.

8

Anlamlı Bir Hayat Hakkında

32. BÖLÜM

"Sadece mutlu olmak istiyorum"daki sorun

Terapide ileri doğru bir ışık tuttuğumuz ve ne istediğimiz konusunda düşündüğümüz zaman, "Sadece mutlu olmak istiyorum" cümlesine sık rastlanır.

Ancak mutluluk fikri yıllar içinde hayatta sürekli haz ve tatmin şeklinde güvenilmez bir peri masalı tarafından ele geçirildi. Sosyal medyada "Pozitif ol, mutlu kal, hayatından negatifliği çıkart" diyen ileti dalgalarına rastlamak için fazla aramanız gerekmez.

Sanki sadece mutluluk uygunmuş ve onun dışındaki her şey zihinsel sağlık problemiymiş gibi bir hava yaratıldı. Maddi refaha kavuşursak mutlu olup mutlu kalacağımız fikri bize satıldı.

Ama insan sürekli mutlu olmak için yaratılmamıştır. Biz hayatta kalma mücadelesine yanıt vermek için yaratıldık. Duygular

fiziksel durumumuzun, eylemlerimizin, inançlarımızın ve çevremizde olup bitenlerin bir yansımasıdır. Bunlar sürekli değişen şeylerdir. Demek ki normal bir durum da sürekli değişir. *The Happiness Trap (Mutluluk Tuzağı)* adlı kitabında, Russ Harris, duyguların nasıl hava gibi olduklarını anlatır. Sürekli hareket ederler ve bazen öngörülebilir, bazen aniden ve beklenmedik bir şekilde değişebilirler. Duygular her zaman deneyimimizin bir parçasıdırlar. Ama tıpkı hava gibi bazen hoş olurlar, bazen zor katlanılır. Bazen de kolayca tasvir edebileceğimiz yeterince farklı bir şey yoktur. İnsani deneyimin doğasını bu şekilde kabul ettikten sonra eğer "mutlu" daha keyifsiz duyguların yokluğu anlamına geliyorsa bize daima mutlu yaşama sözüyle satılan hiçbir şeyin bu sözü tutamayacağı açık hale gelir. Mutlu ve doyurucu bir yaşam sürerken de insan olmanın getirdiği bir sürü duygu deneyimleriz. Mutluluğun sürekli pozitiflik olduğuna inanırsak kendimizi kötü hissettiğimizde başarısız olduğumuza inanırız. Sanki bir şeyi yanlış yapmışız gibi hissederiz ya da zihinsel sağlık sorunumuz olmasından korkarız. Bu şekilde düşünmek bu karanlık, bulutlu günü daha da karanlık yapar. Bazen mutlu olamayız, çünkü insanız ve hayat çoğunlukla zordur.

Hayatlarımızda bize en fazla mutluluk veren şeyler mutlu duygulardan daha fazlasını verirler. En iyi örnek yaşamlarımızdaki insanlardır. Aileniz sizin için dünyayı ifade eder ve işler yolunda gitmediği zaman sizi çok üzebilir. Ebeveynler rollerinde derin bir anlam ve yoğun sevgi ve neşe bulurlar. Ama büyük acı, korku ve utanç duydukları zamanlar da vardır. Yani mutlu anlar büyük bir buketteki bir çiçektir. Biri olmadan diğeri de olmaz. Duygular bir küme halinde gelirler.

Anlam neden önemlidir?

Bazıları kendilerini hayatta kaybolmuş hissettikleri için terapiye başlarlar. Özel bir soruna işaret edemezler, ama bir şeylerin yolunda gitmediğini bilirler. Bir şey hakkında heyecanlanamazlar ya da kendilerini görevlerine gerçek bir enerji ve hevesle veremezler. Ortada açık ve spesifik bir sorun yoksa sorun çözmekte ya da hangi yöne gitmeleri gerektiğini bulmakta zorlanırlar. Bunun nedeni amaçlarına ulaşmada zorluk çekmeleri değildir. Ta başında hangi amaçları belirleyeceklerini ve bunlardan birinin çabaya değer olup olmadığını bile bilemezler.

Birçok durumda bu çekirdek değerlerden kopuşla bağlantılıdır. Hayat onları önemli olandan uzaklaştırmıştır. Değerleriniz konusunda zihninizin açık olması birçok işe yarar. Yönelmek istediğiniz yöne rehberlik eder; en tatminkâr ve maksatlı amaçlar hakkında fikir verir. Hayatın zor zamanlarını atlatmanıza yardım eder ve en önemlisi, size zor zamanlarda bile doğru yolda olduğunuzu hatırlatır.

Değerler nelerdir?

Değerlerle amaçlar aynı değildir. Bir amaç, üzerinde çalışacağınız somut, sonlu bir şeydir. Ona bir kez ulaşınca bu son noktadır. Bir sonraki amacınızı aramanız gerekir. Bir amaç bir sınavı geçmek, yapılacaklar listenizdeki her şeyi yapmak, kendi koşu rekorunuzu kırmak olabilir.

Değerler tamamlanması gereken aksiyonlar seti değildir.

Değerler hayatınızı *nasıl* yaşamak istediğinizle ilgili fikirler setidir; *ne tür* bir insan olmak istiyorsunuz ve hangi *ilkelerin* arkasında duruyorsunuz?

Hayat tam bir yolculuksa bir değer izlemeyi seçtiğiniz yol olacaktır. Bu yol hiç bitmez. Bu, yolculuğunuzun olası yollarından biridir ve değerlerinizle aynı hizada kalmak her zaman yola yakın olmak için yaptığınız bilinçli bir çabadır. Bu yol engellerle doludur ve ilerlerken üzerlerinden atlamanız gerekir. Bu yolu seçtiğiniz zaman taahhüt ettiğiniz amaçlar bunlardır. Bazı engeller büyüktür ve onları nasıl aşacağınızdan emin olamazsınız. Ama elinizden gelenin en iyisini yaparsınız, çünkü bu yolda kalmak sizin için çok önemlidir.

Başka engellerle ve mücadelelerle dolu birçok başka yol da vardır. Ama bu yola sadık kalmak ve karşınıza ne çıkarsa mücadele etmek tüm bu olaylara ve aksiyonlara anlam ve amaç kazandırır. Daha önce hiç denemeyeceğiniz engelleri aşmanızı sağlayacak olan, bu yolu seçme niyetinizdir. Hayatınız boyunca birçok sınavı geçmek için çok çalışırsınız, çünkü değerlerinizden biri hayat boyu süren öğrenme ve kişisel gelişim olabilir.

Değerleriniz yaptığınız şeyler, onları yaparken tutumunuz ve neden onları yapmayı seçtiğinizdir. Kim olup olmadığınızla ilgili değildirler. Sahip olduğunuz, dönüştüğünüz, ulaştığınız ya da tamamladığınız bir şey değildirler.

Bazen değerlerimize uygun yaşamaktan uzaklaşırız. Bunun nedeni hayat ve farklı yönlere çekilmemizdir. Ya da değerlerimizin neler olduklarına ilişkin açık bir görüşümüz olmaması olabilir. Hayatımızda olgunlaşıp geliştikçe değerlerimiz de değişebilir. Bağımsız oluruz ve evden ayrılırız; karşılaştığımız insanlardan

öğreniriz; dünya hakkında daha çok şey biliriz; belki çocuklarımız olur, belki de olmaz. Liste böyle uzar gider. Tüm bu nedenlerle düzenli olarak bizim için neyin en değerli olduğunu değerlendirmek önemli bir pratiktir. Bu şekilde hayatın bir anlamı olduğunu hissetmek için gerekirse kendimizi yeniden yönlendirmek amacıyla bilinçli kararlar vermeliyiz. Değerlerimiz konusunda açık olmayınca ne yapmamız gerektiği hakkındaki düşüncemize göre amaçlar belirleyebiliriz; başkalarının beklentilerini gerçekleştirir ve bir kez o amaca ulaştıktan sonra sonunda rahatlayıp olduğumuz kişiyle mutlu olacağımızı tahmin ederiz. Bunun en önemli kusurlarından biri, memnun ve mutlu olacağınız koşulların çevresine katı parametreler koymasıdır. Ayrıca hayat tatminini ve mutluluğu geleceğe havale eder (Clear, 2018).

Kendinize hedefler belirlememelisiniz demiyorum. Ama bir şey için çalışırken neden onun için çalıştığınız açık olmalıdır ve hayatın tüm iyiliklerinin, amaçların sonunda bizi beklediğini değil, yolda ilerleme sürecinde olduğunu unutmamalıyız. Bir şeylerin gelecekte daha iyi olacaklarını ummak yerine hayat şimdi nasıl anlamlı ve amaçlı olabilir; sizin için en önemli şeylerle aynı hizada yaşarken? Yine tüm gücünüzle değişim ve başarı için çalışırsınız, ama anlamlı bir hayatı beklemezsiniz, çünkü ona zaten sahipsinizdir.

Bölüm özeti

- Bize sadece mutluluğun uygun olduğu ve bunun dışındaki her şeyin bir zihin sağlığı sorunu olduğu fikri satılır.
- Bazen mutlu olamayız, çünkü insanız ve hayat zordur.
- Hayatı yaşanmaya değer kılan şeyler bize mutluluktan fazlasını verir. Bize bir mutluluk, neşe, sevgi, korku utanç ve bazen de kırılma getirirler.
- Kişisel değerlerimiz konusunda açık olmak bize hayatımıza anlam katacak amaçlar belirlememizi sağlar.
- Değerlerimizi önde ve merkezde tutarsak hayatın zor noktalarında doğru yolda olduğumuzu bilerek sebat gösterebiliriz.

33. BÖLÜM

Neyin önemli olduğunu anlamak

Bazı basit egzersizlerle değerlerinizin bugün ne durumda oldukları konusunda açıklığa kavuşabilirsiniz. Değerler hayatınızdaki döneme ve karşılaştıklarınıza bağlı olarak zamanla değişebilirler. Sadece değerlerimiz değişmekle kalmaz, eylemlerimiz ve bu değerlerle hizaları da değişebilir. Hayatta birçok şey olur ve değişim ya da mücadeleyle karşılaştığımız zaman önemli olandan farklı, yeni bir yöne çekilebiliriz. Bu nedenle arada bir değerlerinizi kontrol edip yeniden değerlendirmek için zaman ayırmak yardımcı olur. Bu, pusulayı ve haritayı aynı anda kontrol etmektir. Nereye gidiyorum? Bu yöne gitmek istiyor muyum? İstemiyorsam yönümü nasıl yeniden benim için en önemli şeye çevirebilirim?

Şekil 10: Değerler – sizin için önemli ve uygun olanları daire içine alın.

HEYECANLI DÜRÜSTLÜK İNANÇ ADİL OLMAK
MÜŞFİK OLMAK ÖZEN GÖSTERMEK ŞEFKATLİ
GÜÇ HIRS/HEVES GÜVENİLİR OLMAK
TUTARLI OLMAK MEVCUT OLMAK ESNEKLİK MERAK
AÇIK FİKİRLİLİK CESUR SADIK
YARATICILIK MACERACI ŞÜKRAN
SÖZÜNÜ TUTAN ANLAYIŞLI SPİRİTÜELLİK
BAĞIMSIZLIK BAĞLANTI KABUL ETMEK
SEVGİ DOLU AZİMLİ SABIRLI
PROFESYONELLİK SAYGILI MERTLİK

Şekil 11: Aşağıdaki tablo değerlerle, bu değerlerle hizalı olan amaçlar arasındaki ayrıma ve nasıl gündelik hayattaki eylemlere tercüme edileceğine birkaç örnek teşkil eder.

DEĞERLER:	AMAÇLAR:	DAVRANIŞLAR:
Hayat boyu öğrenmek, merak, kişisel gelişim, başkalarını sevmek ve şefkat duymak.	Eğitim kursları, sevdiklerinizin özel günlerini hatırlamak, belli zamanlarda akrabaları ziyaret etmek.	Okumak, çalışmak; bu becerileri ilerletip geliştiren ve öğrenmeyi teşvik eden sınavlar ya da performanslarla kendine meydan okumak. Her gün küçük yollardan sevgi ve şefkat ifade etmek. Doğum günlerinin ve yıldönümlerinin tarihlerini yazmak, sevdiklerinize zaman ayırmak, yolun karşısındaki yaşlı komşulara yardım etmek.



Alet çantası: Bu kitabın arkasındaki Yedek Araçlar bölümünde boş bir şema bulacaksınız. Bu şemayı hayatınızın her bir alanında en çok neye değer verdiğinizi düşünmek için kullanın. Bu kutulardaki örnekler sadece başlama noktalarıdır. Tam olarak izlemek zorunda değilsiniz. Sizin için daha uygun değerlerle ve amaçlarla değiştirmekte serbestsiniz. Her kutuda hayatınızın o bölümünde hangi değerlerin sizin için en önemlileri olduğunu düşünmeye çalışın. Size yardımcı olabilecek sufleler:

- Hayatınızın bu alanında en çok nasıl bir insan olmak istiyorsunuz?
- Neyi temsil etmek istiyorsunuz?
- Çabalarınızın neyi temsil etmesini istiyorsunuz?
- Hangi katkılarda bulunmak istiyorsunuz?
- Hayatınızın bu alanına hangi özellikleri ya da tutumları/tavırları getirmek istiyorsunuz?

İLİŞKİLER	SAĞLIK	YARATICILIK
EBEVEYNLİK	SPİRİTÜEL/ İNANÇ	KATKI
ÖĞRENME VE GELİŞME	OYUN/BOŞ ZAMAN	ÇALIŞMA

Bu egzersizin ana noktası her kutuya değerlerinizi yazdıktan sonra gelir. Kabul ve kararlılık terapisinde, bireylerden, 0-10 ölçeğinde her değer setinin onlar için ne kadar önemli olduğunu değerlendirmelerini isteriz.

Bu ölçekte 10 en yüksek öneme sahiptir ve 0 tamamen önemsizdir. İnsanlardan bir ölçekteki değerlerle ne kadar hizalı olduklarını değerlendirmelerini isteriz. 10 tamamen hizalı,

0 tamamen hizasızdır. Sonra önem dereceleri ve onlarla ne kadar hizalı yaşadıklarını değerlendirmeleri arasındaki farka bakmak için zaman harcarız. Bu fark genişse sizin için en önemli şeylerle hizalı yaşamaktan uzaklaşmışsınız demektir. Örneğin, eğer sağlığınızı korumak ve bedeninize iyi bakmak sizin için çok önemliyse ve 10 almışsa, ama bununla ne kadar hizalı yaşadığınız 10 üzerinden yalnızca 2 alabilmişse, çünkü iyi beslenmiyorsanız ve egzersiz yapmaktan vazgeçmişseniz bu, hayatınızın bu alanını ele alarak pozitif değişimler yapmanız gerektiğini gösterir.

Bunların tümü hayatınızda ilgilenmeniz gereken alanlar hakkında size bir gösterge sunmak amacındadır. Hayatınızdaki bazen birbirleriyle rekabet halinde olan önceliklere kuşbakışı bakmak çok faydalıdır. Ne yapmamız gerektiğini ve nasıl yapacağımızı dikte etmez. Sadece bir harita sunar; olayların şu andaki haliyle bir görüntüsüdür. Buradan hangi eylemi seçersek kendimizi olmak istediğimiz yola daha yaklaştıracağımıza geçeriz.

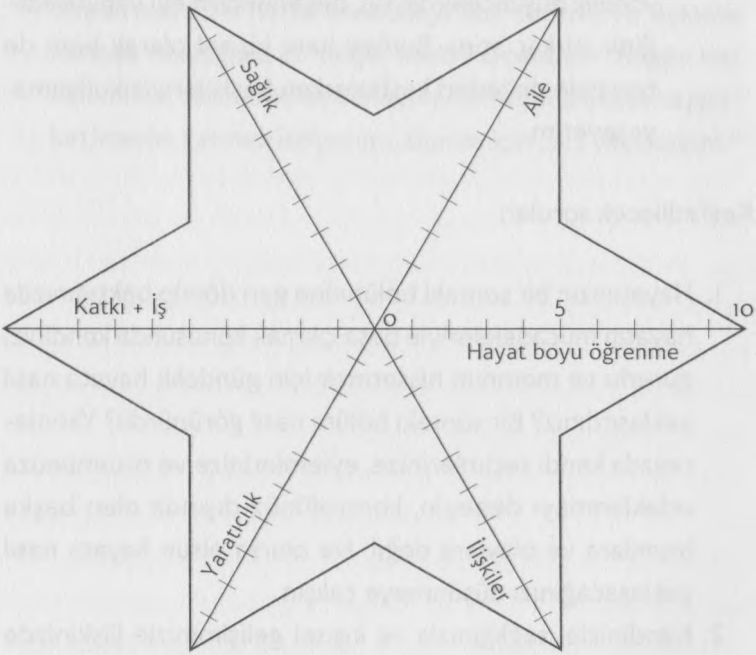
Bu egzersiz karşılaştığımız tüm problemler ve her gün yaşadığımız hoş ya da ıstıraplı olaylar hakkında değildir. Hem en zor hem de en kolay günlerde bulabildiğimiz anlam hakkındadır. Olmak istediğimiz insan gibi yaşamaya başlamamız için her şey iyi olana kadar beklememizi istemez. Bizi çevremizde ne olursa olsun, nasıl bilinçli olarak değerlerimize uygun yaşamayı seçeceğimizi düşünmeye yöneltir.

Hayatınızın en önemli özelliklerinden birkaçını belirledikten sonra bu basit egzersizi şu anda değerlerinizle ne kadar hizalı yaşadığınızı kontrol etmek için kullanabilirsiniz. Egzersiz orijinal olarak İsveçli KKT terapisti Tobias Lundgren tarafından tasarlanmıştır. Bu, benim kullanmayı sevdiğim kendi uyarlamamdır.

Yıldız şeklinin altı ölçüsü vardır; her biri yıldızın bir ucundadır.

Her ölçüyü yaşamınızın sizin için özellikle önemli bir alanıyla etiketlendirin. 0-10 ölçütünde, hayatınızın o alanında şu anda değerlerinizle ne kadar hizalı yaşadığınızı temsil eden bir çarpı koyun. Örneğin, sağlığınıza istediğiniz kadar öncelik veremediğinizi hissedebilirsiniz ve 10 üzerinden 5 verdiniz. Ama ilişkilerinizde olmak istediğiniz partnere son derece yaklaştığınızı düşünebilirsiniz, burada 10 üzerinden 9 verdiniz.

Hepsine bir işaret koyduktan sonra bu işaretleri birleştiren çizgiler çekebilir ve yıldızınızın nasıl şekillendiğini görebilirsiniz. Yıldızınız eşit değilse kısa noktalar dikkatinize muhtaç alanları gösterir. Kitabın arkasındaki Yedek Araçlar bölümünde doldurabileceğiniz boş değer yıldızları göreceksiniz.



Şekil 12: Değerler yıldızı.

Değerlerimizin ne kadar kendi arzularımızı temsil ettiklerini, ne kadar başkalarının beklentileri tarafından dikte edildiklerini karıştırmak kolaydır. Bu, açıklığa kavuşması gereken önemli bir konudur. Bu, ailemize ve toplumumuza karşı görev duygumuzun ya da taahhütlerimizin önemli olmadığı ya da onu seçmememiz gerektiği anlamına gelmez. Ama hangi değerlerin gerçekten sizin olduklarını ve hangilerinin size dayatıldığını bulmak hayatınızın bazı alanlarının neden daha tatminsiz ya da kopuk hissedildiğini ortaya çıkartabilir.



Şunu deneyin: Daha düzenli değer kontrolleri yapmanın bir başka yolu günlük tutmak ya da basit kendine yönelik düşüncelerdir. Bu, değerlendirmeyi yapabileceğiniz birkaç soru. Bunları hem kişisel olarak hem de terapide değerleri keşfederken başkalarıyla kullanmayı severim.

Keşfedilecek sorular:

1. Hayatınızın bir sonraki bölümüne geri dönüp baktığınızda hayatın mücadeleleriyle başa çıkmak konusunda kendinizi gururlu ve memnun hissetmek için gündelik hayata nasıl yaklaşırdınız? Bir sonraki bölüm nasıl görünürdü? Yanıtlarınızda kendi seçimlerinize, eylemlerinize ve tutumunuza odaklanmayı deneyin, kontrolünüz dışında olan başka insanlara ve olaylara değil. Ne olursa olsun hayata nasıl yaklaşacağınızı düşünmeye çalışın.
2. Kendinizle, sağlığınızla ve kişisel gelişiminizle ilişkinizde

neyi sağlamak istersiniz? Bunlar konusunda sizin için önemli olan nedir?

3. Hayatınızdaki insanlar için nasıl biri olmak istiyorsunuz? Onlarla nasıl etkileşmek ve hayatlarına katkı sağlamak istiyorsunuz?
4. Siz ortalıkta olduğunuz zaman hayatınızdaki insanların nasıl hissetmelerini istiyorsunuz? Arkadaş ve aile çevrenizde neyi temsil etmek istersiniz?
5. Sadece bir kez yaşayacaksınız, buradayken nasıl bir etki bırakmak istiyorsunuz?
6. Zamanınızı nasıl harcadığınızı kimse bilmeseydi yine de aynı şeyleri yapar mıydınız?
7. Bugün veya bu hafta ilerledikçe her seçime ve eyleme katmak istediğiniz bir değer nedir? Örnekler: "Bugün her eylemime, seçimime ve deneyimime heyecan/cesaret/şefkat/merak katmak istiyorum. Bunun için ..... yapacağım."

Bölüm özeti

- Değerlerinizin bugünkü durumlarına açıklık getirmek için yapabileceğiniz basit egzersizler vardır.
- Değerlerimiz ve onlarla ne kadar hizalı yaşadığımız zaman içinde değişebilir. Düzenli olarak değerlerimizi kontrol etmek yardımcıdır.
- Değerlerimizi amaçlarımızı belirlerken rehber olarak kullanırsak gündelik amacımızı ortaya çıkarmaya da yardım ederler.
- Odağınız, her ne olursa olsun, sizin için olmasını istediğiniz şeyde değil, nasıl bir insan olmak istediğinizde, yapmak istediğiniz katkıda, hayatı karşılamak istediğiniz tutumda olmalıdır.

34. BÖLÜM

Anlamlı bir hayat nasıl yaratılır?

Sizin için önemli olan şeyleri bulduktan ve bu değerlerle hizalı yaşamadığınızı fark ettikten sonra ne olur? Nasıl o yöne doğru hareket etmeye başlarsınız? Değişim zamanı olduğuna karar verdiğimiz zaman devasa, radikal bir yeni amaç bulmaya eğilim olabilir. Örneğin, değerlerinizi kontrol ettiniz ve egzersiz yaparak sağlığınıza bakmanız gerektiğine karar verdiniz. Hemen yeni amaçlarla ortaya çıkarsınız: Belki bir maraton koşacak ya da beslenme biçiminizi düzelteceksiniz. Ama sadece amaçlara sahip olmak hayatınızın değişeceğini ve öyle kalacağını garanti etmez. Sizin o yönde ilerlemenizi sağlayan tekrar ettiğiniz davranışlarınızın gündelik detaylarıdır.

Amacınız bir maratonu bitirmek olabilir. Ama maratonlu ya da maratonsuz, hayatınızı değiştiren kısım her gün dışarı çıkıp koşmak için yaptığınız şeyler, devam etmek için katıldığınız

koşma grubu, giderek mesafeyi uzatmanız ve yardım etmesi için gıdalarınızda yaptığınız değişikliklerdir. Bir amaç belirlemek doğru yöne ilk itiştir. Ama hatırlanması önemli olan, amacınızın son noktasının, tamamlanmasının aslında bir kısıtlama olmasıdır. Değerlerinizi tekrar değerlendirirseniz ve hayatta sizin için en önemli şeye göre yeni bir yöne gitmek isterseniz muhtemelen o yönde devam etmek isteyeceksiniz. Birçok kişi maratonu koştuktan kısa bir süre sonra koşu ayakkabılarını rafa kaldırır.

Değerlerinizi düzenli olarak kontrol etmelisiniz, çünkü değerlerinizin ayrıntıları zamanla değişebilir. Ayrıca yaşam biçiminizin gündelik can alıcı noktalarının karmaşık detaylarına odaklanma şansı da verir. Kendimize "*Bugün* nasıl bir insan olmak istiyorum?" diye sorarız ve "Bu yönde adım atmak için bugün ne yapacağım?" Eğer kimliğiniz her gün sağlığıyla ilgilenen türde biri olacaksa bunun maraton geçip gittikten çok sonra da sürmesi ihtimali vardır.

Bu şekilde çalışmak iki aşamalı bir saldırıdır. Olmaya niyetli olduğunuz kişi hakkında düşünmek, onu görselleştirmek ve bu fikirleri somut, sürdürülebilir davranışlara dönüştürmekle bu çabaların anlamını da değiştirmeye başlayabilirsiniz. Değişim zordur; nedeni hakkında sağlam bir çapanızın olması ve kalıcı bir kimlik duygusu, "Çünkü şimdi ben buyum", kendi zihninizden ve çevrenizdeki insanlardan direnç gördüğünüzde de değişime devam etmenizi sağlar. Zamanla, bu yeni düşünüş ve davranış biçimleri oturdukça kendiniz hakkındaki inançlarınız da değişmeye başlar. Başlangıçtaki maraton koşma amacıyla değil de yeni bir yaşam biçiminde sebat göstererek gerçekten sağlığına ve spora öncelik veren birine dönüşebilirsiniz. Egzersiz onunla

özdeşleştiğiniz için yaptığınız bir şeye dönüşür, ulaşacak bir amaç için değil. Baştaki maraton fikri bir süre sonra anlamsız gelmeye başlar.

Sonuca aşırı odaklanmak hızlı netice almadığımızda ya da yolda direnç ve engellerle karşılaştığımızda daha çabuk vazgeçmemize neden olabilir. İlk kez bir amaç koymaya karar verdiğinizde bu konuda heyecanlanırsınız ve bir motivasyon kıvılcımı parlar. Ama motivasyon bir kibritin alevi gibidir. Kendini yakıp bitirir. Sürdürülemez bir yakıt kaynağıdır. Ama sürdürmesi dramatik ya da çok radikal olmayan küçük eylemlerden oluşan bir rutininiz varsa yeni kimlik duygusu size güç verecektir.

Bölüm özeti

- Değişim zamanının geldiğine karar verirsek devasa, radikal, yeni bir amaca meyledebiliriz.
- Sadece bir amacınızın olması hayatınızın değişeceğini ve öyle kalacağını garanti etmez.
- Olmak istediğiniz insan hakkında düşünmek, onu görselleştirmek ve bu fikirleri somut, sürdürülebilir eylemlere dönüştürebilmek, bu çabaların anlamını da değiştirecektir.
- Niyetlerinizi kimlik duygunuza bağlamak yeni davranışların ilk amacının çok ötesinde devam etmesini sağlar.

35. BÖLÜM

İlişkiler

İlişkilerden söz etmeden anlamlı bir hayattan söz edemeyiz. Bizi insan yapan ilişkilerimizdir. Mutlu bir hayat yaşamak konusunda, ilişkiler, parayı, ünü, sosyal sınıfı, genleri ve öncelikli olarak çabalamamız söylenen her şeyi gölgede bırakır. İlişkilerimiz ve onlarla ne kadar mutlu olduğumuz genel sağlığımızdan ayrı bir şey değildir. Denklemin merkezindedirler. Sağlıklı ilişkiler yıllar içinde hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı korur (Waldinger, 2015). Bu, sadece partnerlerimiz ve evlilik değil tüm ilişkilerimizi kapsar. Arkadaşlarımızla, ailemizle, çocuklarımızla ve toplumumuzla. Bu çeşitli sağlık ölçümlerinin yapıldığı bilimsel verilerde ve biyolojik göstergelerde ortaya çıktığı kadar kendini insanların anlatılarında da gösterir. Ölmek üzere olanların ilk beş pişmanlığından biri, "Keşke arkadaşlarımla ilişkilerimi korusaydım," olur (Ware, 2012). Ancak kim olduğumuzu ve hayatlarımızı nasıl yaşadığımızı bu kadar derinden tanımlayan, uzun ve mutlu yaşamamızda bu kadar katkısı olan bir şeyin nasıl sağlıklı olacağını sadece tahmin edebiliriz, kimse bize bir el kitabı vermez.

Doğduğumuz andan itibaren başkalarıyla ilişki kurmaya ve bu deneyimlerden öğrenmeye başlarız. Ebeveynlerimizle, kardeşlerimizle, diğer aile üyeleri ve arkadaşlarımızla ilk kurduğumuz

ilişkilerden itibaren modeller oluştururuz. Bunu en savunmasız olduğumuz yaşlarda öğreniriz; ilişkilerimizi seçemediğimiz, ama hayatta kalabilmek için tamamen onlara bağımlı olduğumuz yaşlar.

Hayatımızın erken dönemlerinde ilişkilerimizi yönetmek için öğrendiğimiz bazı davranış modelleri yetişkin yaşamımızda pek işimize yaramaz. Ancak ilişkiler mutlu ve uzun bir yaşam için bu kadar elzemse (yetişkin olsak bile) onları geliştirmek için neler yapabiliriz?

Bireysel terapi ve çift terapisi bize bu konuda yardım edebilir. Bilişsel Analitik Terapi (BAT) hayatımızın erken dönemlerinde kurduğumuz ilişki modellerinden yola çıkarak bunların yetişkin yaşamımızdaki rolünü inceler. BAT'ye ulaşımı olanlar için ilişkilerde oynamaya meyilli olduğunuz rollerin ve içine sıkıştığınız döngülerin ortaya çıkması son derece öğreticidir.

Ama BAT gibi bir terapiye erişimi olmayanlar için ilişkilerimizi daha iyi anlamak ve geliştirmek konusunda neler yapabiliriz?

Öncelikle, bir şeyleri ciddi biçimde yanlış yaptığımızı hissettiren popüler kültürün mitlerinden bazılarına dikkat çekmek gerekir. Bu mitlerin bazıları partnerlik, bazıları arkadaşlar ve aile hakkındadır.

İlişkiyle ilgili mitler

- **Sevgi zor olmamalıdır.** Birinin sizin için doğru olduğu, ikiniz birlikte gün batımının içine doğru çekildiğinizde her şeyin her zaman iyi olacağı düşüncesinin gerçek hayatta aslı yoktur ve birçok kişi ilişkisinde kendini tatminsiz hisseder. Uzun süreli bir ilişki akıntıyla sürüklenen sevimli bir tekne

değildir. Kürekleri kavramanız ve birlikte gitmek istediğiniz yöne doğru değerlerinize temellenen seçimler yapmanız ve eylemlerde bulunmanız gerekir. Sonra çalışmalısınız. Bu eylemleri tutarlı olarak yapmalısınız. Eğer amaçlı bir şekilde seçmez ve üzerinde çalışmazsanız ve daha çok sürüklenirseniz işler rotasından çıkabilir.

- **Bir olmak.** Bir ilişkide ya da arkadaşlıkta aynı fikirde olmamak son derece kabul edilebilir bir şeydir. Her konuda sürekli aynı fikirde olmak zorunda değilsiniz. Siz iki farklı insansınız ve kendi duyarlılıklarınız, arka plan deneyimleriniz, ihtiyaçlarınız ve başa çıkma mekanizmalarınız var. Tamamen kendinizi açar ve diğer kişiyle bağlantı kurarsanız kuşkusuz ilişkiyi ömür boyu desteklemek için tolerans göstermeniz ve kabullenmeniz gereken yönler keşfedeceksiniz.
- **Her zaman birlikte olmak.** İster bir arkadaşlık, ister partnerlik ilişkisi olsun, ayrı zaman geçirmekte sorun yoktur. Aynı kişinin iki parçası olmak zorunda değilsiniz. İki ayrı ve eşsiz bireysiniz ve sizi farklı yapan yönlerinizi beslemenin ilişkiyi tehdit etmesine gerek yoktur. Bu ilişki miti terk edilme korkumuzu besler ve birçok kişinin partnerlerinin ya da kendilerinin ilişki içinde birey olarak gelişip büyümesine izin vermez. Bir ilişkide kendimizi güvende hissettiğimiz zaman ayrı bir kişi olmakta kendimizi daha özgür hissederiz ve partnerimizin hayatının başka yönleri tarafından tehdit ediliyor hissetmeyiz.

- **Onlar ermiş muradına.** Peri masallarından Hollywood filmlerine, hikâye her zaman ilişki başlarken biter, sanki yolculuk sadece kusursuz insanı bulmaktan ibarettir ve bundan sonrası sonsuz mutluluktur. Bir ilişki birçok dönüşleri, dolambaçları, engelleri olan bir şeydir. En güçlü ilişkilerin bile kötü zamanları, kopuk dönemleri, anlaşmazlıkları vardır. Bazen partnerlerden biri ya da ikisi de başarısızlıkla, büyük bir kayıpla ya da hastalık ve acıyla yüzleşir. Bazen karışık duygular ya da kendinizi öncesine göre daha tutkusuz hissedeceksiniz. Bazen partnerlerin birinin ya da her ikisinin kafası diğerinin ne istediği ya da neye ihtiyaç duyduğu konusunda karışacak. Bazen yanlış anlayacağız ve diğerine ıstırap vereceğiz. Onlar ermiş muradına mitine inanırsak kendimizi ilişkinin olmaması gerektiği fikrine karşı savunmasız hisseder ve her ilişkinin yolda engellerle karşılaştığının farkına varmayarak onu sonlandırabiliriz. Sizi devirdikleri zaman ayağa kalkmak ve tekrar bir arada olmak mümkündür.
- **İlişkinin başarılı olması ne pahasına olursa olsun bir arada kalmak demektir.** İlişkilerin sağlığımız ve mutluluğumuz üzerinde ciddi etkileri vardır, ama sadece bir ilişkide olmak yetmez. İlişkilerimizin hayatımıza olumlu etkisi olacaksa bunun anlamı bu bağlantıların kalitesini artırmak ve dikkatli, maksatlı seçimler yapmaktır. Kendimiz için tüm sorumluluğu alırken bir başkasını değişmeye zorlayamayız. Fiziksel ya da zihinsel sağlığınıza zarar veren bir ilişkiyi bitirmekte sorun yoktur.

İlişkilerde nasıl daha iyi olunur?

Kendimize baktığımız zaman ilişkimize de bakmış oluruz ve ilişkilerimiz üzerinde çalıştığımız zaman kendimize de bakarız. Bu nedenle, bu kitapta kendinize bakmanıza odaklanan tüm araçlar ilişkilerinizde olmak istediğiniz kişi olmanıza yardım edecektir.

İlişkilerde daha iyi olmak diğer kişinin sizin istediklerinizi yapmasını ve istediğiniz gibi olmasını sağlamayı öğrenmek değildir. Çift terapisinde ilişkiniz üzerinde beraber çalışabilirsiniz. Ama ilişkileriniz üzerinde kendi bireysel ihtiyaçlarınızı ve sizi sıkıştıran modelleri ya da döngüleri anlayarak da çalışabilirsiniz. Kendinizi daha iyi anlayarak ve hayatınızdaki insanlarla (siz de dahil) yeni iletişim yollarının ve bağlantılarının pratiğini yaparak ilişkinizin kalitesini gerçekten değiştirebilirsiniz. Kim olmak, hayatınızdaki insanlar için nasıl var olmak istediğinizi ve bu ilişkilerde nasıl sınırlarınızı koruyup kendinizi besleyeceğinizi anlamak bir pusula görevi görebilir. İlişkinin iniş-çıkışlarının kompleksliği içinde kendinizi kayıp ya da aklı karışmış hissediyorsanız yönünüzü bulmak için başkalarına bakmanız gerekmez. Kendimize geri dönmemiz gerekir. Resimden bir adım geri atmamız ve o zamanki seçimlerimizin yaratmak istediğimiz büyük resme nasıl uyduğunu görmemiz gerekir.

Bağlılık

Bağlılık stillerimiz hayatımızın erken döneminde oluşur. Bir seçim olarak başlamazlar. Beynin donanımı güvende olmamız için bize bakan birine bağlanmamızı gerektirir. Bu, her çocuğun

ebeveyniyle yakınlık aramasına, ihtiyacı olduğu zaman güvenlik ve konfor için o ebeveyne gitmesine ve bu ilişkiyi güvenli bir temel yaratmak için kullanmasına imkân sağlar. Bir çocuk bu güvenli temeli sağladıktan sonra dünyayı keşfetmekte ve öğrendiklerini kullanarak yeni ilişkiler kurmakta kendini güvende hisseder. Ama hayat zordur ve ebeveynler çocuğun bu güvenli bağlanmayı geliştirmesi için ihtiyacı olan tutarlı bağlantıyı ve güveni veremediklerinde bu güvensiz içsel süreçleri yetişkin ilişkilerimize taşırız (Siegel&Hartzell, 2004). Yetişkinler olarak başkalarına bağlanma biçimimizi etkiler, çünkü bunlar bir ilişkiden ne beklememiz ve nasıl davranmamız gerektiği konusundaki kavramımızı oluşturan şablonlardır. Özel bir bağlanma stili olması başkalarıyla nasıl bağlantı kurmaya yazgılı olduğunuz konusunda taşa kazınmış bir müebbet ceza değildir. Ama yetişkinler olarak takılıp kaldığımız döngülerden bazılarını anlamaya yardımcı bir yol olabilir. Beynimiz uyumludur; bu modelleri anlamak ve tekrar tekrar farklı bir şey gerçekleştirmek için bilinçli seçimler yapmak zamanla bizim yeni normumuz olabilir.

Kaygılı bağlılık

Kaygılı bağlılık stili sık sık sevildiğinize güvence arayışı ve öbür kişinin sizi terk etmek üzere olmadığı şeklinde kendini gösterebilir. Kaygılı bağlılık stiline sahip olanlar, onlara bakan kişilerin geri dönecekleri konusunda kendilerini güvende hissetmedikleri ya da tutarlı bir sevgiye ve yanıt bulmaya ulaşımları olmayan, onlara bakan kişinin mevcudiyetinin tutarsız olduğu bir ortamda yetişmiş

olabilirler.

Kaygılı bağlılık başkalarını mutlu etme davranışlarında kendini gösterir; kişisel ihtiyaçlarını ifade etmede zorluk çekerler, çatışma ve yüzleşmeden kaçınırlar ve kendi ihtiyaçlarını yok saymak pahasına partnerlerinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelebilirler.

Sürekli terk edilmeyi önlemeye odaklanmak kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşebilir; sürekli güvence ihtiyacı kaçınmalı bağlanma stili olanlara kontrolcü gelebilir ve çatışmaya neden olabilir. Kaygılı bağlanan partner sürekli güvence vermeyen partnere içerleyebilir, ama aynı zamanda ihtiyacını çatışma korkusuyla tam olarak ifade edemez.

Bu durumlara yanıt ne sürekli güvence akışıdır ne de ihtiyaçları boş vererek yok olacaklarını ummaktır. Bunun yerine kaygılı bağlanan partner kendilik duygusunu oluşturarak ve kendini yatıştırmayı öğrenerek partnerinden bağımsız bir güvenlik duygusu yaratma pratiği yapabilir. Sorulmasını beklemeden daha tutarlı bir bağlantı sağlayabilir. Bunlar üzerinde bireysel ya da bir çift olarak çalışabiliriz.

Kaçınmalı bağlanma

Bu bağlanma stili kaygılı bağlanma stilinin neredeyse zıddıdır. Yakınlık ve samimiyet bağlanmaya olan insani ihtiyacın varlığına rağmen tehditkâr ve güvensiz gelebilir. Kendine güvenmek güvenli hissettirir, sadece kendini ilişkide tutacak kadarını verir, ama bu bağlantılarda rahatsızlık, savunmasızlık ve korku deneyimleyerek kendini duygusal olarak kapatma, samimiyet

ve çatışmadan kaçınma dürtüleri hisseder.

Bu tür davranışlar genellikle sevgisizlik, özensizlik olarak görülür. Ama bir zamanlar bu birey için anlam ifade eden bir şey olarak da anlaşılabilirler. Kaçınmalı bağlanma stili olanlar ebeveynlerinin fiziksel ya da duygusal olarak onlarla bağlantı kuramadıkları ve ihtiyaçlarına cevap veremedikleri ailelerde yetişmiş olabilirler. Çocukluk bağımlılıkları reddedilmiş ya da onlara bakan kişi tepkisiz olabilir.

Kaçınmalı bağlanma stili olanların bağlantıya ihtiyaç duymadıkları ya da istemedikleri konusunda bir yanlış anlama vardır. Onlar da diğerleri kadar insandır, ama hayatlarının çok erken dönemlerine kendilerini korumak için oluşturdukları koruyucu gardı bırakmakta güçlük çektikleri için derin bir bağlantıyı kaçırırlar. Kaygılı bağlanan biri kendine güvenmenin savunmasızlığına tolerans göstermek için çalışmak zorundayken, kaçınmalı ilişki kuran biri yakın bir bağlantıya açılmanın gerektirdiği savunmasızlığa tolerans göstermeyi öğrenmelidir. Bir partner neden yakınlığın güvensiz ve rahatsız hissettirdiğine anlayış geliştirerek partneriyle birlikte kademeli olarak yakınlığı beslemek için çalışabilir.

Güvenli bağlılık

Ebeveynler çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarına tutarlı yanıt verirlerse çocuk zamanla hissettiğini ifade edebileceğini ve yanıt alabileceğini öğrenir. İhtiyaçlarını ifade etmede kendini güvende hisseder ve bu ihtiyaçların karşılanması için dünyaya açılabilir. Bu, ebeveynliğin kusursuz olduğu anlamına gelmez,

ama güvenli bir temel oluşturmak için yeterlidir; hatalar yapıldığında tamir edilir ve güven sürer.

Güvenli bağlanan çocuk sürekli mutlu değildir ve her ihtiyacı o ağlamadan önce tahmin edilemez. Ama bir ebeveyni giderken huzursuzluğunu gösterebilir ve tekrar bir araya geldiklerinde bağlantıyı yeniden kurar. Yetişkinliğe geçtikçe yakınlığın tadını çıkartır, ihtiyaçlarını ve duygularını ifade edebilir ve belli bir bağımsızlık kapasitesine sahiptir.

Güvenli bağlantı bir yetişkin olunca sağlıklı ilişkiler sürdürebilmek için sağlam bir temeldir, ama ideal ilişki seçimleri ve davranışları için bir garanti değildir. Güvenli bağlantı stili olanlar farklı bağlantı stiline sahip biriyle bir ilişkinin içinde yollarını bulabilir ve çocukluğunda farklı deneyimi olan partnerlerini anlamak ve şefkat göstermek için çaba harcarlar.

Düzensiz bağlantı

Ebeveynler güvenilir ve sürekli bakım ve destek sağlayamıyorlarsa ya da ilişkide istismar varsa bu tür etkileşimler düzensiz bağlanmaya neden olabilirler. Bir çocukta bu, kendisine bakanlara kaçınmalı ya da dirençli yanıtlar vermesinde kendini gösterir, çünkü ilişki karışımı kafa karıştırıcı, yanlış yönlendiricidir. Güvenlik için ihtiyaç duydukları kişi de korkutucu ve tehlikeli olabilir. Daha sonra yetişkinlikle bu bağlanma stili kendini duygularla başa çıkmakta zorluklar, strese kopuntu tepkisi vermek, yoğun terk edilme korkusu ve ilişkilerde zorluklar olarak kendini gösterir.

Diğer bağlanma stillerinde olduğu gibi destekle değişmek

mümkündür. Hem yakınlığın ve bağlantının savunmasızlığını hem de ayrılık korkularını yönetme kabiliyetini geliştirmek için yapılacak şeyler vardır.

Hayatımızın erken dönemlerindeki deneyimlerimiz yetişkinlikte kendimizi nasıl ifade ettiğimiz konusunda çok etkindirler, ama bir müebbet ceza olmaları gerekmez. Kendimiz ve bize yakın olanlar hakkında öğrenmek ilişkilerde yapılması gereken çalışmadır. Kendimizin ve ilişkide olduğumuz kişilerin bağlanma modellerini fark etmek ve anlayış geliştirmek, ilişkiyi geliştirmek yolunda atılmış büyük bir adımdır. Başkalarının davranışlarını kişiselleştirmekten geri adım atma şansımızı artırır ve bilinçli seçimler yapmak ikinize de yakın ve güvenli bağlantı kurmakta yardım ederek hayatlarınızı renklendirir.

Peki bunu nasıl eyleme geçirebiliriz? İlişkilerimizi geliştirmek için bugünden ne yapmaya başlayabiliriz? Birçok şeyde olduğu gibi kolay bir yolu yoktur. Uzun süreli bir şey yaratmak her şeyin iyi olmasını sağlayacak büyük ve engin bir jest değildir. Bu, görünüşte küçük, gündelik seçimlerin bilinçli ve niyetli olmasını gerektirir. Güvenilir ve sürekli değerlerinize doğru yol almaya çalışmaktır. Gündelik eylemlerinizin tepkisel değil de niyetli olduğunu garanti etmenin bir yolu arada bir, bir adım geri atarak resmin nasıl görünmesini istediğiniz üzerinde düşünmektir.

İlişkileri araştıran John Gottman (Gottman&Silver, 1999), hem kadınların hem de erkeklerin ilişkilerinde ne kadar tatmin duyduklarını belirleyen etmenin (%70) arkadaşlıklarının kalitesi olduğunu söyler. Yani, nasıl arkadaşlık geliştireceğimiz ve daha iyi bir arkadaş olmak için ne yapılması gerektiğine aktif olarak odaklanmak iyi bir fikirdir.

İlişkinin kalitesini oturtmaya çalışırken bunu düzenli olarak bir araya gelerek ve karşılıklı sevgi ve şefkati korumak için çok çabalayarak birbirini en ince detaylarına kadar tanımak, gündelik hayatta onay ve özen ifade edecek yollar bulmak akıllıcadır. Hayatın çoğunu arkadaşlığı güçlendirecek yakınlık ve deneyimle doldururken ilişki de kaçınılmaz olan anlaşmazlıklardan, hayattaki stresli olaylardan ve hatta kayıplardan daha az etkilenecek şekilde korunur. Birlikte çabalamanın iyi pratiğini yapmış ve birbirimize derin bir saygı ve şükran geliştirmişsek hayatın iniş-çıkışlarının dalgaları üzerinde sörf yapmak çok daha kolaydır.

Bağlantı

Bu kitapta duyguları uyuşturmanın ya da onlardan kaçınmanın tehlikelerinden çok söz ettim. İlişkiler ister partnerlik, arkadaşlık, ister aile üyeleriyle olsun, duygulardan örülmüşlerdir. İnsanlar bir araya geldikleri zaman birbirlerinin bir şeyler hissetmesine neden olurlar. Sevdiğiniz birinin bir sözü sizi bulutlara da çıkartabilir, yerin dibine de batırabilir. Duygular yükseldiği zaman geri çekilmemiz anlamlıdır. Bunu yaptığımız zaman iki birey arasında kopukluk yaşanır. Her ilişki terapisti ya da araştırma literatürü size birbirinize doğru dönmenin, derin ve güvenilir bağlantı kurmanın temeli olduğunu söyleyecektir (Gottman&Silver, 1999).

Kendimizden, duygularımızdan ve sevdiklerimizden kopmak ilişki ve zihin sağlığımız açısından negatif sonuçlar doğurur (Hari, 2018). Ama çevremiz savunmasız zamanlarımızda kaçmamızı sağlayacak bir sürü şeyle doludur; sürekli sosyal medyada ge-

zinerek, kendimizi işe vererek ve duramayacak kadar meşgul ederek uyuştururuz. Ya da bağlantımıza yüz çevririz; kendimizi dış dünyanın bize söylediklerine göre düzeltmeye takıntı geliştiririz. Kusursuza yakın görünmeyi ya da servet sahibi olmayı denemeye odaklanırız. Bunların hiçbiri ilişkimizin yürümek için gerçekten ihtiyaç duyduğu şeyler değildir.

Peki ne işe yarar? Uzmanlar anlamlı ve uzun süreli bağlantı kurabileceğimiz yollar hakkında şunları söyler:

- **Kendilik farkındalığı.** İlişkiler zordur, çünkü her zaman başka birinin ihtiyaç duyduğuna, düşündüğüne ya da hissettiğine erişimimiz yoktur. Ama kendimizinkilere vardır. İlişkinizi iyileştirmeye başlamak için en güçlü yer kendinizsiniz. Kendini suçlayarak, kendine saldırarak değil. Merakla ve şefkatle. İçine sıkışmış göründüğümüz döngüleri ve neyin bizi onlara karşı savunmasız yaptığını anlayarak. Böylece bu döngüleri kıracak yolun taşlarını döşeyebiliriz. İlişkideki diğer kişinin bu şekilde kendini düşünmeye eğilimi olmasını garanti edemeyiz. Ama biz davranışlarımızı geliştirmeye başladığımız zaman diğer kişiyi de farklı tepki vermeye davet ederiz. Bu, değişmek ve onun da değişmesini umut etmek anlamına gelmez. Bu, ilişkide kim olmak istediğinize odaklanmanız anlamına gelir; nasıl davranmak istiyorsunuz, bağlantıya ne getirmek istiyorsunuz, sınırlarınız neredeler ve nedenleri nedir?

- **Duygusal yanıt vermek.** Bir ilişkide sorun çıktığı zaman hissettiğimiz büyük duygular mantıksız değildir. Güvenli

duygusal bağlantı, görevi hayatta kalmamızı sağlamak olan beynimizin birincil önceliğidir. Bağırdığımız, çığlık attığımız, ağladığımız, içimize kapandığımız ve sessizce oturduğumuz zaman hepimiz aynı şeyi sorarız, sadece yolları farklıdır. Sorular: "Benim için orada mısın? Senin için kalacağın kadar önemli miyim? Sana en çok ihtiyacım olan anda ne yapacaksın?" Daha önce sözünü ettiğimiz bağlanma stilleri bu soruları sormayı öğrendiğimiz farklı yollardır. Bağlantımızı kaybettiğimizi hissettiğimiz zaman beynimizde kaç ya da dövüş alarmları çalmaya başlar ve kendimizi yeniden güvende hissetmek için elimizden geleni yaparız. Bazıları için bu saldırıdır, başkaları için geri çekilmek ve saklanmak ya da duygusal duvarları yükselterek karşı tarafı içine almamaktır. Böyle saldırı ve geri çekilme döngüsüne girdiğimiz zaman bağlantısızlık mutsuzluk yaratmasına karşın tekrar bir araya gelmek hemen hemen imkânsızdır. *Hold Me Tight (Beni Sıkı Tut)* adlı kitabında, klinik psikoloji profesörü ve duygusal odaklı çift terapisi uzmanı Sue Johnson, eğer tekrar bağlanmazsak kendimizi yalıtılmış ve mesafeli hissedeceğimizi söyler. Geri dönmenin tek yolu duygusal yakınlaşmak ve birbirine güven vermektir. Partnerlerden biri duygusal tepki almak amacıyla çılgınca suçlar ya da saldırırken diğeri muhtemelen başarısız olduğu mesajını alır ve donar ya da daha da uzağa kaçar. Bunun çaresi partnerimizin bağlantı tekliflerine ve ihtiyaçlarına kendimizi uyarlamaktır. Duygular insanı bunaltırken bunu söylemesi kolay, yapması zordur; kaçınılmaz olarak kendimizi yatıştırmamız ve kendi rahatsızlığımızı yönet-

memiz gerekir. İkincisi, bu bağlantı ipuçlarına duyarlılıkla, nezaketle ve şefkatle karşılık vermek ve o kişinin sizin için önemli olduğunu hissetmesini sağlamaktır. Bunu yaparken kendimizi geri çekmek yerine yakın ve dikkatli kalmamız önemlidir (Johnson, 2008).

- **Saygılı şikâyet.** Çoğu insanın ne tür bir geri beslemenin mesajı almalarını ve öğrenmelerini sağladığı, ne türünün onları bir utanç döngüsüne sıkıştırdığı hakkında fikri vardır. Suçlama oyununda herkes kaybeder. Sağlıklı bir ilişki kurmak bir başkasını memnun etmek için kendi ihtiyaçlarınızdan vazgeçmek değildir; kendiniz hayal kırıklığı ve sorunlarla boğuşurken görmeyi istediğiniz şefkati ve özeni aynı durumda ona da göstermektir.

  Sağlıklı ilişkilerde çatışma çıkmaz diye bir şey yoktur. Bağlantıdaki kopuklukları dikkatle tamir etmeyi gerektirirler. Her özel çatışmanın ayrıntıları ne olursa olsun, her birey aynı sevgiyi ve aidiyeti hissetmeye, hatalarından ve işe yaramayan davranış modellerinden ayrı olarak olduğu kişinin kabul edilmesine ihtiyaç duyar. Terapinin kendine saygı duyma ve değişim için çalışma kabiliyeti konularında sağlam bir temel yaratmasının ana özelliklerinden biri kabule, yargılamamaya ve koşulsuz pozitif bakışa dayalı bir ilişki yaratmasıdır. Saldırı altında olduğumuzu ya da terk edildiğimizi, utandığımızı ve takdir görmediğimizi hissettiğimiz zaman ilerlemek için en iyi yolun ne olduğunu açıkça düşünecek bir konumda olamayız. Hayatta kalma modundayızdır. Zor bir konuşma yapmak gerektiği zaman

konuşmaya nasıl yaklaşacağınızı dikkatle düşünmek ve planlamak, hayal kırıklığının liderliği ele alarak bir eleştiri ve horgörü akışına izin vermesindense konuşmanın sorunsuz gerçekleşmesine izin verir. Somut davranışlara odaklanarak dili kullanmak, karşımızdakinin genel olarak kişiliğine saldırmamak herkesin sakin olmasını sağlar. Tam olarak ne hissettiğinizi ve neye ihtiyacınız olduğunu açıkça dile getirmek tahmin oyununu konunun dışında tutar. Takdirinizi ve saygınızı korurken roller tersine çevrilirse size davranılmasını istediğiniz gibi davranmaya başlamak gerekir. Elbette bunların hiçbiri kolay değildir, özellikle de duygular yükseldiği zaman, bu nedenle nasıl bir partner olmak istediğimiz konusundaki kişisel değerlerimizi göz ardı etmememiz gerekir.

- **Tamirler.** İş tamir etmeye gelince önceliğimiz tekrar bağlantı kurmaktır. Bu, kaçınılmaz olarak olanlardaki rolümüzü kabullenmemizi, uzlaşmamızı ve her iki tarafın da ayarlamalar yapmasını gerektirir. Ayrıca yeniden bağlanmak ilk başta bağlantıyı yaratmış olan içerikleri de gerektirir: karşılıklı kabul, şefkat, sevgi ve şükran. Duygular yüksekken bunlara ulaşmak neredeyse imkânsızdır, bu nedenle hemen olması gerekmez. Daha becerikli bir şekilde yeniden yaklaşmadan önce bir adım geri atmaya ve sakinleşmeye kısa bir zaman ayırmak, zararı minimize etmek açısından önemlidir. Tüm bunlar kulağa idealist gelir ve gerçek hayatta her zaman böyle olmaz. Eski alışkanlıkları kırmak zordur. Ama bir ilişki mükemmeliyetçisi olmak hiçbir işe yaramaz. Bazen

bunu yanlış anlarız. İşler yanlış gittiği zaman yapmamız gereken tutarlılık ve bir adım geri atarak durumu yeniden değerlendirmek ve elimizden gelenin en iyisini yapmaktır. Yeterince tekrar edilen her şey insanın ikinci doğası olur.

- **Şükrana dönmek.** Daha önceki bölümlerde dikkat odağını yeniden şükrana çevirmenin değerinden söz ettim. Gündelik hayatın karmaşasında, partnerimize, sadece bir olaya dahil olup bir şeyi değiştirmesini istediğimizde ya da bizi çok fena sinir ettiği zaman dikkat gösterme alışkanlığına kapılabiliriz. Takdir ettiğimiz şeylere de odaklanmak ve hayranlığımızı belli etmek, hem duygusal durumunuzu değiştirecek hem de davranış biçimi seçiminizi etkileyecek göreceli olarak kolay bir görevdir.

- **Paylaşılan anlamlar ve değerler:** Hayatımızı bir başkasıyla geçirmeyi seçmişsek değerlerimizi kontrol etmek ve daha büyük resmi görmek için bir adım geri atmak sadece bize ait değildir. Kişisel değerlerimizin ne zaman birbirlerine uyduklarını ve partnerimizinkilerle örtüştüğünü bulmak ve farklılaştıkları noktalarda birbirimize saygı duymak, hayatın zorluklarına dayanan bir ilişki için şarttır. Bu, ilişkiyle başlar. Her ikiniz de nasıl özen göstermek ve özen görmek, iletişim kurmak ve sizinle iletişim kurulmasını, destek vermek ve destek görmek istiyorsunuz? Bu, birlikte yaşamınızın kişisel amaçlarına ve paylaşılan hayallerine genişleyebilir. İlişkinizin ve aile yaşantınızın ikiniz için de kutsal yönleri vardır, ama bir partnerin bazı değerleri,

diğerinin ne kadar önemsediğini bildiği için benimsediği değerler de vardır. Örneğin akrabalarla aile toplantıları sizin favoriniz olmayabilir, ama partneriniz için ne kadar önemli olduğunu bilir ve onu desteklemek için yanında olursunuz. Daha önceki bölümlerde sözünü ettiğim gibi sizin için en önemli şeylerin açık olması bir pusula görevi görür ve nasıl ilerleyeceğinizi bilmediğiniz zaman size rehberlik eder. Bir ilişkideyken partneriniz için en önemli şeyin ne olduğunu anlamak bağlantınızı derinleştirir ve her iki partnerin de gelişip büyüyeceği bir ilişkiye yardım eder.



Alet çantası: Ne tür bir partner olmak istediğiniz konusunda zihniniz açık olsun

Aşağıdaki günlük sufleler bir çift olarak ortak değerlerinizi keşfetmenize yardım edebilir. Bunları hayatınızdaki herhangi bir ilişki için kullanabilirsiniz. Başkalarını değişmeye zorlayamayacağımız için odağımız birey olarak kendimizin ne yapabileceğini anlamak üzerinde olmalıdır.

- Bu bölümde sözü edilen bağlantı stillerinden hangisi size yakın geldi?
- Bu kendini ilişkinizde nasıl gösterebilir?
- Gelecek için sorumluluk alırken niyet edilmemiş geçmiş deneyimler için şefkatinizi nasıl ifade edebilirsiniz?
- Partnerinizin ve ilişkinizin hangi özelliklerini takdir ediyorsunuz ve onlara minnettarsınız?
- İlişkinizde nasıl bir partner olmak istiyorsunuz?
- Hangi küçük değişiklikler bu yönde ilerlemenize yardım edebilir?

Bölüm özeti

- İş mutlu bir hayat sürmeye gelince ilişkilerimiz paradan, ünden, sosyal sınıftan ve çaba harcamamız söylenen her şeyden daha önemlidir.
- İlişkilerimiz ve kendimizi onlarla ne kadar mutlu hissettiğimiz genel sağlığımızdan ayrı değildir. Denklemin merkezindedirler.
- Kendiniz üzerinde çalışmak ilişkinize, ilişkiniz üzerinde çalışmak da kendinize yardım eder.
- Hayatın erken dönemlerindeki bağlanma stilleri sıklıkla kendilerini yetişkin ilişkilerimizde gösterirler.

36. BÖLÜM

Ne zaman yardım istemeli?

Sevgili Dr. Julie,
Videolarını izledim. Terapiye başlamak için bana esin verdiler. Şu âna kadar gerçekten iyi gidiyor ve işler benim için düzelmeye başladı.
Teşekkürler.

Zihin sağlığı konusunda konuşmanın önemini merak eden varsa işte size bir neden. Görüntülü zihin sağlığı dersi verdiğim ilk sene, yukarıdaki gibi birçok mesaj aldım. Sözcükler farklıydı, ama hikâyeler aynıydı. Ve sadece ben de değil. İnternette zihin sağlığı ve terapi konusunda konuşan çok insan vardır. Bireysel bir düzeyde yapabileceğimiz budur.

Zihin sağlığınız sarsıldığı zaman karar vermek ve eyleme geçmek daha da zorlaşır. Aradığınız yardımı bulmanız zorlaşır. Ve size ne zaman bir profesyonele ihtiyaç duyduğunuzu söyleyen kurallar seti yoktur.

Zihin sağlığıyla ilgili ne zaman profesyonel yardım alınacağı sık karşılaştığım bir sorudur. Kısa yanıt şudur: Zihin sağlığınız

konusunda kaygılandığınız her an.

Dünyada birçok insan için profesyonel zihin sağlığı desteği almak imkânsızdır. Kültürel tabular, pahalı hizmet, kaynakların olmaması işin içine girer. Çok sayıda insanın ihtiyacı olan yardıma ulaşmasının önünde çok gerçek engeller vardır. Bu engelleri aşmak toplumun karşılaştığı devasa bir zorluktur. Bireysel seviyede, bu hizmetlere ulaşabilecek kadar şanslıysanız ve zihin sağlığınız konusunda kuşkularınız varsa bu adımı atmak hayatınızı değiştirebilir. Sadece bir profesyonele gitmek ve konuşmaya başlamak seçeneklerinizi keşfetmenize olanak tanır.

Terapi fikri üzerinde konuşmak için gelen bireylerin birçoğundan bunu hak ettiklerini düşünmediklerini duyarım. Başkaları daha da zorlanır ve bir adım atmak için kırılma noktasına kadar bekler. O sırada tırmanılması gereken tepe bir dağ olmuştur. Bunu ölüm yatağına kadar ertelemek fiziksel ve zihinsel sağlığınızı korumak için iyi bir strateji değildir. Doğrusu her zaman sizden kötü durumda biri olacaktır. Ama profesyonel yardım alma şansınız varsa zihin sağlığınız bunun için size teşekkür eder ve hayat kavrayamayacağınız kadar değişebilir. Bana inanın. Bunun olduğunu gördüm. Kendilerini umutsuzluğun derinliklerinden çeken, uçurumun tepesine tırmanan ve hayatlarını değiştirme çalışmasına başlayan insanlar gördüm. Bu olur. Ve size de olabilir. Ama sağlığınıza ve kurmak istediğiniz hayata birçok gün ve hafta ayırdıktan sonra. Profesyonel yardıma ulaşımımız yoksa birbirimize daha da çok ihtiyaç duyarız. İnternet birçok eğitim kaynağını daha ulaşılır kıldı ve zihin sağlığı konusunda küresel bir konuşma başlattı. Bir zamanlar kendilerini mücadelelerinde yalnız hissedenler fiziksel sağlık gibi zihinsel sağlığın da teklemesinin hayatın normal bir parçası olduğunu anladılar.

Şifa hikâyeleri, iyileşme ve gelişme anlatılır. Umut tohumları ekilir. Zihin sağlığınızın tamamen ellerinizde olmadığı mesajı duyulmaya başlandı. Bizi yere deviren duygusal durumların merhametine kalmış değiliz. Sağlığımızın sorumluluğunu almak için öğrenebileceklerimiz ve yapabileceğimiz değişiklikler var. Bu, neye ulaşabiliyorsanız ondan öğrenmeyi, bir şeyler denemek için çok çalışmayı, hatalar yapmayı, yeniden denemeyi, biraz daha öğrenmeyi ve devam etmeyi gerektirir.

İdeal bir dünyada ihtiyacı olanlar işe yarar her türlü terapiye ulaşabilirlerdi. Ama ideal dünyada değiliz. Profesyonel hizmet yoksa öğrenebileceğiniz ve güvendiğiniz insanlarla paylaşabileceğiniz her türlü fırsatı değerlendirin. İnsani bağlantı ve eğitim zihin sağlığımızda büyük değişiklikler yapmamıza yardım eder.

Bölüm özeti

- Zihin sağlığınız konusunda destek aramanın en iyi zamanı bu konuda endişelendiğiniz zamandır.
- Ne kadar yardıma ihtiyacınız olduğundan emin değilseniz bir profesyonel karar vermenize yardım edebilir.
- İdeal bir dünyada, terapötik hizmetlere herkes ulaşabilirdi. Ama bu ideal dünyada yaşamıyoruz.
- Bu servislere ulaşamıyorsanız iyileşme konusunda her şeyi öğrenmek için her fırsatı değerlendirin ve güvendiğiniz kimselerin desteğini alın.

Referanslar

1. Karanlık Yerlerde

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F.,&Emery, G. (1979), *Cognitive Therapy of Depression*, New York: Wiley.

Breznitz, S.,&Hemingway, C. (2012), Maximum Brainpower: *Challenging the Brain for Health and Wisdom*, New York: Ballantine Books.

Brown, S., Martinez, M.J.,&Parsons, L.M. (2004), "Passive music listening spontaneously engages limbic and paralimbic systems", *Neuroreport*, 15 (13), 2033-7.

Clark, I.,&Nicholls, H. (2017), *Third Wave CBT Integration for individuals and teams: Comprehend, cope and connect*, London: Routledge.

Colcombe, S.,&Kramer, A.F. (2003), "Fitness effects on the cognitive function of older adults. A meta-analyticstudy", *Psychological Science*, 14 (2), 125-30.

Cregg, D.R.,&Cheavens, J.S., "Gratitude Interventions: Effective Self-help? A Meta-analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety", *Journal of Happiness Studies* (2020), https://doi.org/10.1007/ s10902-020-00236-6.

DiSalvo, D. (2013), *Brain Changer: How Harnessing Your Brain's Power to Adapt Can Change Your Life,* Dallas: BenBella Books. 322.

Feldman Barrett, L. (2017), *How Emotions Are Made. The Secret Life of The Brain,* London: Pan Macmillan.

Gilbert, P. (1997), *Overcoming Depression: A self-Help guide to using Cognitive Behavioural Techniques*, London: Robinson.

Greenberger, D.,&Padesky, C.A. (2016), *Mind over Mood*, 2. Ed., New York: Guilford Press.

Inagaki, Tristen, K.,&Eisenberger, Naomi I. (2012), "Neural Correlates of Giving Support to a Loved One", *Psychosomatic Medicine*, 74 (1), 3-7.

Jacka, F.N. (2019), *Brain Changer*, London: Yellow Kite.

Jacka, F.N. ve diğerleri (2017), "A randomized controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial)", *BMC Medicine*, 15 (1), 23.

Josefsson, T., Lindwall, M.,&Archer, T. (2013), "Physical Exercise Intervention in Depressive Disorders: Meta Analysis and Systemic Review", *Medicine and Science in Sports*, 24 (2), 259-72.

Joseph, N.T., Myers, H.F. ve diğerleri (2011), "Support and undermining in interpersonal relationships are associated with symptom improvement in a trial of antidepressant medication", *Psychiatry*, 74 (3), 240-54.

Kim, W., Lim, S.K., Chung, E.J.,&Woo, J.M. (2009), "The Effect of Cognitive Behavior Therapy-Based, Psychotherapy Applied in a Forest Environment on Physiological Changes

and Remission of Major Depressive Disorder", *Psychiatry Investigation*, 6 (4), 245-54.

McGonigal, K. (2019), *The Joy of Movement*, Canada: Avery.

Mura, G., Moro, M.F., Patten, S. B.,&Carta, M.G. (2014), "Exercise as an Add-On Strategy for the Treatment of Major Depressive Disorder: A Systematic Review", *CNS Spectrums*, 19 (6), 496-508.

Nakahara, H., Furuya, S. ve diğerleri (2009), "Emotion- related changes in heart rate and its variability during performance and perception of music", *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1169, 359-62.

Olsen, C.M. (2011), "Natural Rewards, Neuroplasticity, and Non Drug Addictions", *Neuropharmacology*, 61 (7), 1109-22.

Petruzzello, S.J., Landers, D.M. ve diğerleri (1991), "A meta-Analysis on the anxiety- reducing effects of acute and chronic exercise. Outcomes and mechanisms", *Sports Medicine*, 11 (3),143-82.

Raichlen, D.A., Foster, A.D., Seillier, A., Giuffrida, A.,& Gerdeman, G.L. (2013), "Exercise- Induced Endocannabinoid Signaling Is Modulated by Intensity", *European Journal of Applied Physiology*, 113 (4), 869-75.

Sanchez-Villegas, A. ve diğerleri (2013), "Mediterranean dietary pattern and depression: the PREDIMED randomized trial", *BMC Medicine*, 11, 208.

Schuch, F.B., Vancampfort, D., Richards, J. ve diğerleri (2016), "Exercise as a treatment for depression: A Meta-Analysis Adjusting for Publication Bias", *Journal of Psychiatric Research*, 77, 24-51.

Singh, N.A., Clements, K.M.,&Fiatrone, M.A. (1997), "A Randomized Controlled Trial of the Effect of Exercise on Sleep", *Sleep*, 20 (2), 95-101.

Tops, M., Riese, H. ve diğerleri (2008), "Rejection sensitivity relates to hypocortisolism and depressed mood state in young women", *Psychoneuroendocrinology*, 33 (5), 551-9.324

Waldinger, R.,&Schulz, M.S. (2010), "What's Love Got to Do With It?: Social Functioning, Perceived Health, and Daily Happiness in Married Octogenarians", *Psychology and Aging*, 25 (2), 422-31.

Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans B. ve diğerleri (2018), "Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review", *BMC Psychiatry*, 18, 156.

Watkins, E.R.,&Roberts, H. (2020), "Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of Rumination", Behaviour, *Research and Therapy*, 127.

2. Motivasyon Üzerine

Barton, J.,&Pretty., J. (2010), "What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis", *Environmental Science&Technology*, 44, 3947-55.

Crede, M., Tynan, M.,&Harms, P. (2017), "Much ado about grit: A meta-Analytic synthesis of the grit literature", *Journal of Personality and Social Psychology*, 113 (3), 492-511.

Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D.,&Kelly, D.R. (2007), "Grit: Perseverance and passion for long-term goals", *Journal of Personality and Social Psychology*, 92 (6), 1087-1101.

Duhigg, C. (2012), *The Power of Habit: Why we do what we do and how to change,* London: Random House Books.

Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M.,&Rivis, A. (2010), "Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures", *Psychology and Psychotherapy*, 84 (3), 239-55.

Huberman, A. (2021), Profesör Andrew Huberman podcast'inde ve YouTube kanalında kısa vadeli şirket içi ödüllerin biyolojik imzasını anlatıyor. The Huberman Lab.

Lieberman, D.Z.,&Long, M. (2019), *The Molecule of More*, BenBella Books: Dallas.

Linehan, M. (1993), *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder,* Guildford Press: London.

McGonigal, K. (2012), *The Willpower Instinct*, Avery: London.

Oaten, M.,&Cheng, K. (2006), "Longitudinal Gains in Self-Regulation from Regular Physical Exercise", *British Journal of Health Psychology*, 11, 717-33.

Peters, J.,&Buchel, C. (2010), "Episodic Future Thinking Reduces Reward Delay Discounting Through an Enhancement of Prefrontal-Mediotemporal Interactions", *Neuron*, 66, 138-48.

Rensburg, J.V., Taylor, K.A.,&Hodgson, T. (2009), "The Effects of Acute Exercise on Attentional Bias Towards Smoking-Related Stimuli During Temporary Abstinence from Smoking", *Addiction*, 104, 1910-17.

Wohl, M.J.A., Psychyl, T.A.,&Bennett, S.H. (2010), "I Forgive Myself, Now I Can Study: How Self-forgiveness for Procrastinating Can Reduce Future Procrastination", *Personality and Individual Differences,* 48, 803-8.

3. Duygusal Istırap Hakkında

Feldman Barrett, L. (2017), *How Emotions Are Made. The Secret Life of The Brain,* London: Pan Macmillan.

Inagaki, Tristen, K.,&Eisenberger, Naomi I. (2012), "Neural Correlates of Giving Support to a Loved One", *Psychosomatic Medicine*, 74 (1), 3-7.

Kashdan, T.B., Feldman Barrett, L.,&McKnight, P.E. (2015), "Unpacking Emotion Differentiation: Transforming Unpleasant Experience By Perceiving Distinctions in Negativity", *Current Directions In Psychological Science*, 24 (1), 10-16.

Linehan, M. (1993), *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder,* London: Guildford Press.

Starr, L.R., Hershenberg, R., Shaw, Z.A., Li, Y.I.,&Santee, A.C. (2020), "The perils of murky emotions: Emotion differentiation moderates the prospective relationship between naturalistic stress exposure and adolescent depression", *Emotion*, 20 (6),927-38. https://doi.org/10.1037/emo0000630

Willcox, G. (1982), "The Feeling Wheel", *Transactional Analysis Journal*, 12 (4), 274-6.

4. Yas Hakkında

Bushman, B.J. (2002), "Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (6), 724-31.

Kubler-Ross, E. (1969), *On Death and Dying*, New York: Collier Books.

Rando, T.A. (1993), *Treatment of Complicated Mourning*, USA: Research Press.

Samuel, J. (2017), *Grief Works. Stories of Life, Death and Surviving*, London: Penguin Life.

Stroebe, M.S.,&Schut, H.A. (1999), "The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description", *Death Studies*, 23 (3), 197-98.

Worden, J.W.,&Winokuer, H.R. (2011), "A task-based approach for counseling the bereaved". R.A. Neimeyer, D.L. Harris,

H.R. Winokuer&G.F. Thornton (eds.) içinde, *Series in Death, Dying and Bereavement. Grief and Bereavement in Contemporary Society: Bridging Research and Practice*, Abingdon: Routledge/Taylor&Francis Group.

Zisook, S.,&Lyons, L. (1990), "Bereavement and Unresolved Grief in Psychiatric Outpatients", *Journal of Death and Dying*, 20 (4), 307-22.

5. Kendinden Kuşku Duymak Hakkında

Baumeister, R.F., Campbell, J D., Krueger, J.I.,&Vohs, K.D. (2003), "Does High Self-

Esteem Cause Better Performance,Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?", *Psychological Science in the Public Interest*, 4 (1), 1-44.

Clark, D.M.,&Wells, A. (1995), "A cognitive model of social phobia". R.R. Heimberg, M. Liebowitz, D.A. Hope&S. Scheier (eds.) içinde, *Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment*, New York: Guilford Press.

Cooley, Charles H. (1902), *Human Nature and the Social Order*, New York: Scribner's, 183-4

Gilovich, T., Savitsky, K.,&Medvec, V.H. (2000), "The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance", *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (2), 211-22.

Gruenewald, T.L., Kemeny, M.E., Aziz, N.,&Fahey, J.L. (2004), "Acute threat to the social self: Shame, social self-esteem, and cortisol activity", *Psychosomatic Medicine*, 66, 915-24.

Harris, R. (2010), *The Confidence Gap: From Fear to Freedom*, London: Hachette.

Inagaki, T.K.,&Eisenberger, N.I. (2012), "Neural Correlates of Giving Support to a Loved One", *Psychosomatic Medicine*, 74, 3-7.

Irons, C.,&Beaumont, E. (2017), *The Compassionate Mind Workbook*, London: Robinson.

Lewis, M.,&Ramsay, D.S. (2002), "Cortisol response to embarrassment and shame", *Child Development*, 73 (4), 1034-45.

Luckner, R.S.,&Nadler, R.S. (1991), *Processing the Adventure Experience: Theory and Practice*, Dubuque: Kendall Hunt.

Neff, K.D., Hseih, Y.,&Dejitthirat, K. (2005), "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure", *Self and Identity*, 4, 263-87.

Wood, J.V., Perunovic. W.Q.,&Lee, J.W. (2009), "Positive self-statements: Power for some, peril for others", *Psychological Science*, 20 (7), 860-66.

6. Korku Hakkında

Frankl, V.E. (1984), *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*, New York: Simon&Schuster.

Gesser, G., Wong, P.T.P.,&Reker, G.T. (1988), "Death attitudes across the life span. The development and validation of the Death Attitude Profile (DAP)", *Omega*, 2, 113-28.

Hayes, S.C. (2005), *Get Out of Your Mind and Into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy*, Oakland, CA: New Harbinger.

Iverach, L., Menzies, R.G.,&Menzies, R.E. (2014), "Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct", *Clinical Psychology Review*, 34, 580-93.

Neimeyer, R.A. (2005), "Grief, loss, and the quest for meaning", *Bereavement Care*, 24 (2), 27-30.

Yalom. I.D. (2008), *Staring at the Sun: Being at peace with your own mortality,* London: Piatkus.

7. Stres Hakkında

Abelson, J.I., Erickson, T.M., Mayer, S.E., Crocker, J., Briggs, H., Lopez-Duran,

N.L.,&Liberzon, I. (2014), "Brief Cognitive Intervention Can Modulate Neuroendocrine Stress Responses to the Trier Social Stress Test: Buffering Effects of Compassionate Goal Orientation", *Psychoneuroendocrinology* 44, 60-70.

Alred, D. (2016), *The Pressure Principle*, London: Penguin.

Amita, S., Prabhakar, S., Manoj, I., Harminder, S.,&Pavan, T.2009), "Effect of yoga-nidra on blood glucose level in diabetic patients", *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 53 (1), 97-101.

Borchardt, A.R., Patterson, S.M.,&Seng, E.K. (2012), "The effect of meditation on cortisol: A comparison of meditation techniques to a control group", Ohio University: Department of Experimental Health Psychology. http://www.irest.us/sites/ default/files/Meditation%20on%20Cortisol% 2012.pdf

Crocker, J., Olivier, M.,&Nuer, N. (2009), "Self- image Goals and Compassionate Goals: Costs and Benefits", *Self and Identity*, 8, 251-69.

Feldman Barrett, L. (2017), *How Emotions Are Made. The Secret Life of The Brain,* London: Pan Macmillan.

Frederickson, L.B. (2003), "The Value of Positive Emotions", *American Scientist*, USA: Sigma.

Huberman (2021). Profesör Andrew Huberman podcast'ine YouTube'dan erişilebilir. The Huberman Lab.

Inagaki, T.K.,&Eisenberger, N.I. (2012), "Neural Correlates of Giving Support to a Loved One", *Psychosomatic Medicine*, 74, 3-7.

Jamieson, J.P., Crum, A.J., Goyer, P., Marotta, M.E.,&Akinola, M. (2018), "Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: an integrated model", *Stress, Anxiety&Coping: An International Journal,* 31, 245-61.

Kristensen, T.S., Biarritz, M., Villadsen, E.,&Christensen, K.B. (2005), "The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout", *Work&Stress*, 19 (3), 192 -207.

Kumari, M., Shipley, M., Stafford, M.,&Kivimaki, M. (2011), "Association of diurnal patterns in salivary cortisol with all-cause and cardiovascular mortality: findings from the

Whitehall II Study", *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 96 (5), 1478-85.

Maslach, C., Jackson, S.E.,&Leiter, M. P (1996), *Maslach Burnout Inventory* (3. ed), Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

McEwen, B.S.,&Gianaros, P.J. (2010), "Stress- and Allostasisinduced Brain Plasticity", *Annual Review of Medicine*, 62, 431-45.

McEwen, B.S. (2000), "The Neurobiology of Stress: from serendipity to clinical relevance", *Brain Research*, 886, 172-89.

McGonigal, K. (2012), *The Willpower Instinct*, London: Avery.

Mogilner, C., Chance, Z.,&Norton, M.I. (2012), "Giving Time Gives You Time", *Psychological Science,* 23 (10), 1233-8.

Moszeik, E.N., von Oertzen, T.,&Renner, K.H., "Effectiveness of a short Yoga Nidra meditation on stress, sleep, and well-being in a large and diverse sample", *Current Psychology* (2020), https://doi.org/10.1007/ s12144-020-01042-2

Osmo, F., Duran, V., Wenzel, A. ve diğerleri (2018), "The Negative Core Beliefs Inventory (NCBI): Development and Psychometric Properties", *Journal of Cognitive Psychotherapy,* 32 (1), 1-18.

Sapolsky, R. (2017), *Behave. The Biology of Humans at Our Best and Worst,* London: Vintage.

Stellar, J.E., John-Henderson, N., Anderson, C.L., Gordon, A.M., McNeil, G.D.,&Keltner, D. (2015), "Positive affect and markers of inflammation: discrete positive emotions predict lower levels of inflammatory cytokines", *Emotion* 15 (2), 129-33.

Strack, J.,&Esteves, F. (2014), "Exams? Why Worry? The Relationship Between Interpreting Anxiety as Facilitative, Stress Appraisals, Emotional Exhaustion, and Academic Performance", *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal,* 1-10.

Ware, B. (2012), *The Top Five Regrets of the Dying*, London: HayHouse.

8. Anlamlı Bir Hayat Hakkında

Clear, J., *Atomic Habits* (2018), London: Random House.

Feldman Barrett, L. (2017), *How Emotions Are Made. The Secret Life of The Brain,* London: Pan Macmillan.

Fletcher, E. (2019), *Stress Less, Accomplish More*, London: William Morrow.

Gottman, J.M.,&Silver, N. (1999), *The Seven Principles for Making Marriage Work,* London: Orion.

Hari, J. (2018), *Lost Connections,* London: Bloomsbury.

Johnson, S. (2008), *Hold Me Tight*. London: Piatkus.

Sapolsky, R. (2017), *Behave. The Biology of Humans at Our Best and Worst*, London: Vintage.

Siegel, D.J.,&Hartzell, M. (2004), *Parenting from the Inside Out: How a deeper self-understanding can help you raise children who thrive*, New York: Tarcher Perigee.

Thomas, M. (2021), *The Lasting Connection*, London: Robinson.

Waldinger, R. (2015*), What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness,* TEDx Beacon Street. https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_st udy_on_happiness/transcript?rid=J7CiE5vP5I5t

Ware, B. (2012), *The Top Five Regrets of the Dying*, London: Hay House.

Diyagramlar

Şekil 1: Clarke, I.,&Wilson, H. (2009*), Cognitive Behaviour Therapy for Acute Inpatient Mental Health Units: Working with Clients,* Staff ve Milieu, Abingdon: Routledge çalışmasının orijinalini temel alan uyarlanmış bir varyasyondur.

Şekil 2: Greenberger, D.,&Padesky, C.A. (2016), *Mind Over Mood,* 2. Ed., New York: Guilford Press. çalışmasının orijinalini temel alan uyarlanmış bir varyasyondur.

Şekil 3: Clarke, I.,&Wilson, H. (2009), *Cognitive Behavioural Therapy for Acute Inpatient Mental Health Units,* Sussex: Routledge çalışmasını temel alan uyarlanmış bir varyasyondur.

Kaynaklar

Bu kitap zihinsel ve fiziksel sağlığınızı iyileştirmek ve canlandırmak için kullanacağınız bir araçtır. Özel bir aracı ya da yaklaşımı özellikle yardımcı bulur ve bu yaklaşım hakkında daha fazlasını öğrenmek isterseniz kişisel gelişim kitapları ve destek veren organizasyonlar ilgili aşağıdaki liste ilginizi çekebilir.

Isabel Clarke, *How to Deal with Anger: A 5-step CBT-based Plan for Managing Anger and Frustration*, London: Hodder&Stoughton, 2016.

Paul Gilbert, *Overcoming Depression: A self-help guide using Cognitive Behavioural Techniques*, London: Robinson, 1997.

John Gottman&Nan Silver, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, London: Orion, 1999.

Alex Korb, *The Upward Spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*, Oakland, CA: New Harbinger, 2015.

Professor Felice Jacka, *Brain Changer: How diet can save your mental health*, London: Yellow Kite, 2019.

Dr. Sue Johnson, *Hold Me Tight*, London: Piatkus, 2008.

Helen Kennerley, *Overcoming Anxiety: A Self-Help Guide Using Cognitive Behavioural Techniques*, London: Robinson, 2014.

Kristin Neff&Christopher Germer, *The Mindful Self-Compassion Workbook*, New York: Guilford Press, 2018.

Joe Oliver, Jon Hill&Eric Morris, *ACTivate Your Life: Using Acceptance and Mindfulness to Build a Life that is Rich, Fulfilling and Fun*, London: Robinson, 2015.

Julia Samuel, *Grief Works*, London: Penguin Life, 2017.

Michaela Thomas, *The Lasting Connection: Developing Love and Compassion for Yourself and Your Partner*, London: Robinson, 2021.

Destek veren organizasyonlar

NHS Choices (UK) – www.nhs.uk

Mind– Web sitesinde enformasyon veren ve yerel destek inisiyatifleri. Bkz. www.mind.org.uk

Young Minds
– Çocuklar, gençler ve ebeveynleri için enformasyon sunan bir yardım kuruluşu. Bkz. www.youngminds.org.uk

Nightline Association– Üniversitelerde öğrenciler tarafından verilen bir hizmet. Bedava, güvenilir dinleme servisi ve enfonmasyon. Bkz: www.nightline.ac.uk

Samaritans– Krizdeki herkese günde 24 saat haftada 7 gün destek ve tavsiye sunan bir organizasyon Bkz. www.samaritans.org

Teşekkürler

Bu kitabı hayata geçirmekte birçok parlak kişinin rolü vardır. En çok eşim Matthew; bu çılgın yolculuğun talep ettiği her role girdiğin için teşekkürler. Araştırmacı, yaratıcı yönetmen, danışman, ev öğretmeni, arkadaş, hayran, eleştirmen ve bunların arasında kalan her şey oldun. Ben kendime inanmazken bile sen bana inandın.

Güzel bebeklerim Sienna, Luke ve Leon. Sabrınız için teşekkürler. Yazarken sizleri çok özledim. Umarım bunun bir parçası olmak hayallerinize kavuşmanız için size ilham verir. Kitaplı ya da kitapsız, her biriniz benim en önemli başarımsınız ve beni her işten daha fazla gururlandırıyorsunuz.

Yazmam gerektiği zaman çocuklarıma her zaman kapılarını açan ve hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan ebeveynlerime teşekkür ederim. Eğer bir şeyler başarmışsam hiç sahibi olamadığınız fırsatları bana sunabilmek için deli gibi çalışmanız sayesindedir. Bunun için size her gün şükran duyuyorum. Teşekkürler Pat ve David, her zaman destek olduğunuz ve teşvik ettiğiniz için.

Benimle şansını denemeye karar verdiğin için teşekkürler Francesca Scambler. Edebi temsilcim Abigail Bergstrom'a ta en başından beni yüreklendirdiği için teşekkür ederim. Seninle çalışmak bir ayrıcalıktır.

Menajerim Zara Murdoch. İnanılmaz bir rehber, akıl hocası ve süper kahraman oldun. Ve Grace Nicholson; rüya takımı

tamamladığı ve tüm bunları mümkün kıldığı için.

Teşekkürler editörüm Ione Walder, bu metni gurur duyacağım bir kitaba dönüştürmekte bana yardım ederken sabrın ve nezaketin için. Tasarımda bir şey görerek bu konuda Penguin ile çalışmamı tavsiye eden Daniel Bunyard'a teşekkürler. Penguin'de sahne arkasında çalışanlara da teşekkür ederim: Ellie Hughes, Clare Parker, Lucy Hall, Vicky Photiou, Paula Flanagan, Aggie Russell, Lee Motley, Beth O'Rafferty, Nick Lowndes, Emma Henderson ve Jane Kirby.

En başından beri beni yüreklendiren ve bu inanılmaz fırsatın ne kadar yorucu olduğu konusunda mızıldandığımda yargılamadan beni dinleyen Amanda Hardy ve Jessica Mason'a teşekkür ederim. Dimdik gözlerime bakarak tam duymaya ihtiyacım olan anda, bana bunu yapabileceğimi söylediğiniz ve her şeyi yapmak zorunda kalmadan gereken her şeye sahip olmamı sağladığınız için teşekkürler.

Yıllar içindeki tüm danışanlarıma teşekkürler. Her birinizden öğrettiğimden daha fazlasını öğrendim ve yolculuklarınızda yanınızda yürüdüğüm için kendimi ayrıcalıklı hissediyorum.

Ve beni sosyal medya hesaplarımdan izleyen herkese teşekkür ederim. Çok şefkatli ve ilham veren bir topluluk oluşturduk. Umarım bu kitap ihtiyacınız olan araçlardan daha fazlasıyla hayatla yüzleşmenize yardım eder.

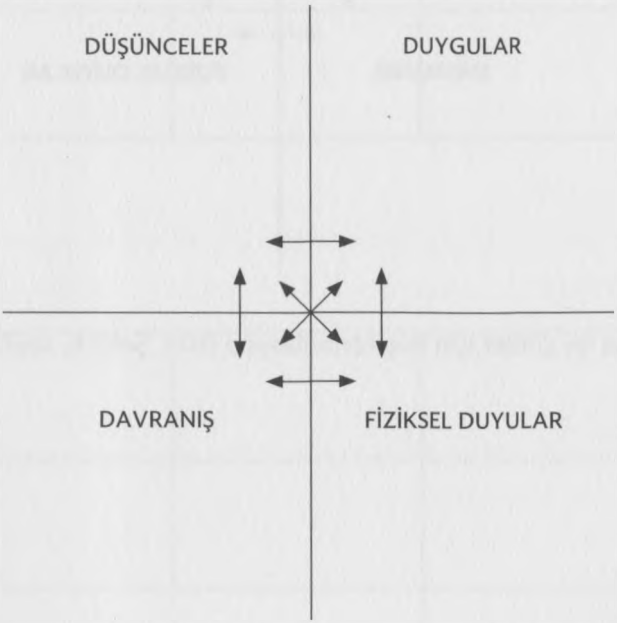
Kanıt temelli psikolojik terapiler geliştirmek alanında çok çalışan inanılmaz zihinleri takdir ediyorum. Çalışmalarından çok sayıda insan yararlandı. Tercüme ederken yaptığım hatalar ya da eksiklikler için özürlerimi kabul edin.

Instagram hesabım @DrJulie bu kitabın konularıyla ilgili videolar içermektedir.

Yedek araçlar

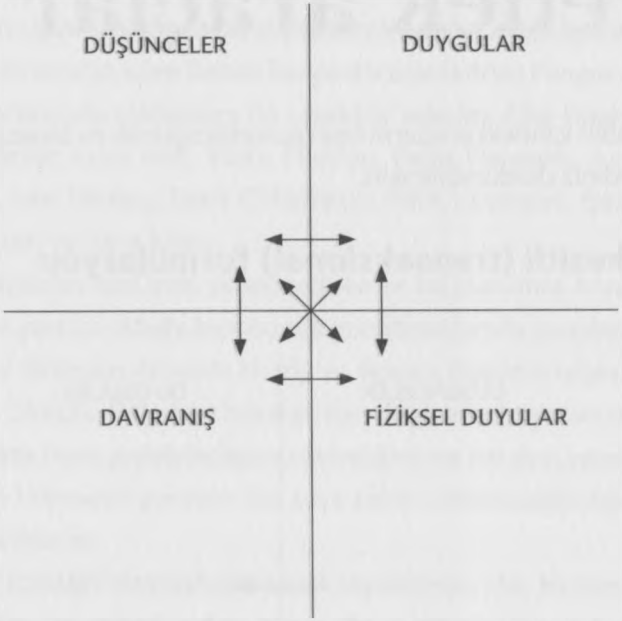
Kitabın içindeki araçların boş reprodüksiyonlarını bulacaksınız. Kendiniz doldurabilirsiniz.

Enkesitli (transeksional) formülasyon



Düşük moral için boş formülasyon (bkz. Şekil 5, sayfa .....)

Enkesitli (transeksional) formülasyon



Daha iyi günler için boş formülasyon (bkz. Şekil 6, sayfa .....)

Değerler tablosu

Bu boşluklar hayatınızın her alanında en çok neye değer verdiğiniz üzerinde düşünmenize yardım eder (bkz. sayfa .....).

Değerler, amaçlar, eylemler

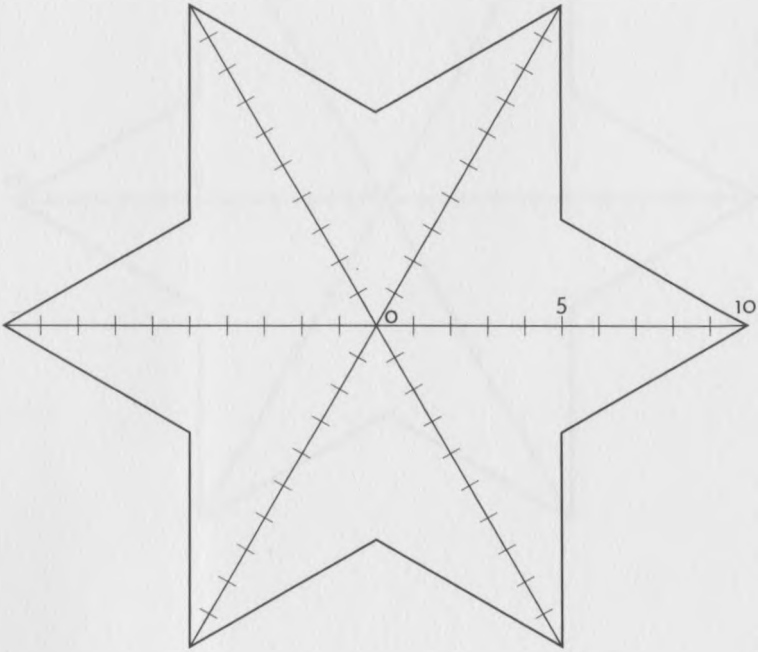
Boş tabloları değerlerinizi amaçlarınıza ve gündelik eylemlerinize tercüme etmek için kullanın (bkz. Şekil 11, sayfa .....).

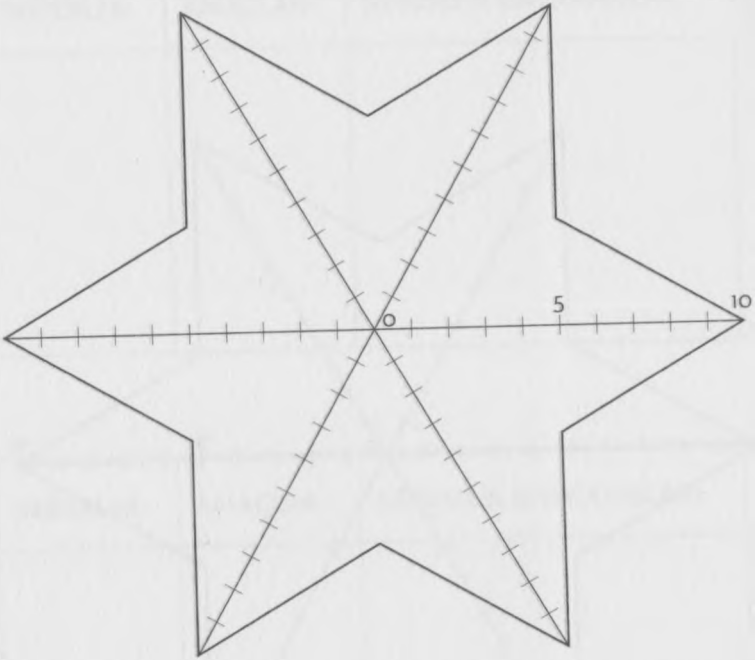
DEĞERLER:	AMAÇLAR:	GÜNDELİK DAVRANIŞLAR:

DEĞERLER:	AMAÇLAR:	GÜNDELİK DAVRANIŞLAR:

Değerler yıldızı

Doldurmanız için birçok boş değerler yıldızı ..... sayfadaki Şekil 12 size yardım edecektir.




0
5
10



DR. JULIE SMITH klinik psikolog olarak terapi hakkındaki içgörülerini paylaşmak için TikTok'u kullanan ilk profesyoneldir. COVID 19 pandemisi sırasında izleyicilerinin sayısı 3 milyonu bulmuştur. Bu küçük lokmalar halindeki kişisel gelişim videolarında tavsiyelerini paylaşır ve pratiğe döker. Sosyal medya platformlarındaki bu videoları yarım milyar izlenmeye erişmiştir. TikTok, yazarı en büyük yüz yaratıcısı arasında sayar.

Julie iki BBC filminde oynamıştır; CBBC'de, Good Morning Britain ve CNN International'de söyleşilere katılmıştır. BBC Radio 1 Life Hacks psikoloğudur ve Women's Health, Buzzfeed, Telegraph, The Times, Mail on Sunday, Glamour, CNN ve başka birçok yayın organında yer almıştır. Julie İngiltere'de, Hampshire'da eşi ve üç çocuğuyla birlikte yaşar.

Herkes profesyonel bir terapiste gitmek istemeyebilir, buna ihtiyaç duymayabilir ya da maddi imkânları yoktur. Ama bu gündelik hayatlarımızı daha kolay ve pozitif kılmak için psikologların öğrettikleri becerileri hepimizin kullanamayacağı anlamına gelmez.



butik

/butikyayincilik

/butikyayincilik

www.butikyayincilik.com

ISBN: 978-625-8471-16-8