

Dr. HARRIET LERNER

korku dansı

VARLIK

Varlık Yayınları, Sayı: 1378
Sertifika no: 10644
1. basım: İstanbul, Nisan 2016

The Dance of Fear:
Rising Above Anxiety, Fear and Shame to be Your Best and Bravest Self

© 2004, William Morrow / HarperCollins Publishers

Tüm hakları saklıdır.

ISBN 978-975-434-538-4

Kapak tasarımı ve ofset hazırlık: Varlık Yayınları A.Ş.
Baskı: Pasifik Ofset
Cihangir Mah. Güvercin Cad. Baha İş Merk. A Blok No 3/1 Z. Kat / Avcılar / İstanbul
Tel: 212-412 17 23 – Matbaa Sertifika No: 12027

VARLIK YAYINLARI A.Ş.
Perpa Ticaret Merkezi, B Blok, Kat 5, No. 484 Şişli 34384 İstanbul
Tel: (0212) 221 31 71 – Direkt Tel– Faks: (0212) 320 06 46
E– posta: varlik@varlik.com.tr
www.varlik.com.tr

HARRIET LERNER

KORKU DANSI

En İyi ve En Cesur Halini Ortaya Koymak İçin
Kaygı, Korku ve Utancın Üstesinden Gelmek

Türkçesi:
Sinem Sultan Gül

VARLIK

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM	İnsan Neden Kediye Daha Fazla Benzeyemez?	7
2. BÖLÜM	Reddedilme Korkusu: Bir Günlük Tedavi	20
3. BÖLÜM	Dehşet İçinde misiniz? Boy Göstermeye Devam Edin!	32
4. BÖLÜM	Kaygıya Övgü: Korkunun ve Titremenin Sizi Nasıl Koruduğu	43
5. BÖLÜM	Kaygıyla İlgili Sorun: Beyninizi ve Özsaygınızı Nasıl Mahvettiği	56
6. BÖLÜM	Değişimden Korkmamızın Nedenleri	76
7. BÖLÜM	Kaygılı İşyeriniz: Çılgın Bir Ortamda Sakin ve Aklı Başında Kalmak	93
8. BÖLÜM	Utancın Gizli Gücü	117
9. BÖLÜM	Ayna Korkusu: Görünüşünüzden ve Bakılmaktan Duyduğunuz Kaygı ve Utanç	140
10. BÖLÜM	Her Şey Paramparça Olduğunda: Hastalık ve Acıyla Yüzleşmek	169
11. BÖLÜM	Korku Karşısında Cesaret	193
SONSÖZ:	Herkesin Ödü Kopar	217
NOTLAR		220

İnsan Neden Kediye Daha Fazla Benzeyemez?

Komşuma bu kitabın konusundan bahsettiğimde, "Korku o kadar çok şeyi yapmamı engelliyor ki," dedi. Sonra lafı uzatmadan, derin bir sükûnet, neşe ve huzur duygusu yaydığı için herkesin etrafında olmak istediği, iş arkadaşı Carmen'i anlatmaya başladı. "Carmen *asla* korkuya ya da başka olumsuz duygulara kapılmaz. Kendini *hep* ânın akışına bırakır. Her gününü *cidden* sonuna dek yaşar." Komşum bir an duraksayıp soluklandıktan sonra, "Carmen gibi olmak için *neler* yapmazdım!" diye haykırdı.

Öylesine içtenlikle konuşuyor, sesi vurgularla öylesine çınlıyordu ki, Carmen'in belki de çok kişilikli olduğunu ve öteki kişiliklerinden birinin, bir köşede korkunç panik ataklar geçirerek sesini çıkarmadan oturduğunu öne sürmekten alıkoydum kendimi. Ama şunu söyledim: Korkudan tümüyle muaf ve hep "akış" halinde olan bildiğim tek varlık, kedim Felix'ti. Komşum nasıl Carmen gibi olmaya özeniyorsa, Felix hayattayken ben de onun gibi olmaya özenirdim. Komşumu anlayabiliyordum.

ROL MODELİM FELIX

Felix benim küçük Budist'im, bilinçli yaşama konusundaki rol modelimdi. Tehdit edildiğinde sağlıklı bir "savaş ya da kaç" tepkisi sergiler, ama yalnızca korkması gerektiğinde korkardı. Taşıma sepetine zorla sokulduğunda kaygılı ve tedirgin olurdu, çünkü bunun arabayla veterinere götürülmek demek olduğunu çok iyi bilirdi. Ama korkunun, endişenin ve tekrarlayan düşün-

celerin, başka açılardan mükemmel bir günü mahvetmesine izin vermezdi.

Buna karşılık, çocukluğumda ilk alerji iğnemi olmayı beklerken yaşadığım kendi insani deneyimimi hatırlıyorum. Randevudan önceki bir hafta boyunca, upuzun iğneler ve korkunç bir acıyla ilgili korku dolu hayallerle kendi ödümü koparmıştım. Hayata ilişkin birtakım özlü sözleri olan annem, "korkak kişi bin kere ölür; cesur adamsa bir kere," derdi bana. II. Dünya Savaşı'nda çarpışmaya giden erkek kardeşinden öğrenmişti bu aforizmayı.

Şahsen, annemin sözleriyle teselli bulduğum söylenemezdi. Dokuz yaşında bir çocuk için bunun ne anlamı olabilirdi ki? Cesur değildim, adam, yani erkek de değildim, üstelik annem ölümü neden işe karıştırıyordu? Büyüyüp soyut düşünme kapasitesine sahip olduğumda, annemin iletmeye çalıştığı dersi anladım. Esas olarak, Felix'e daha fazla benzemem için beni teşvik etmeye çalışıyordu.

Felix ânı yaşardı. Oyun oynarken, oyun oynardı. Mama yerken, mama yerdi. Seks yaparken korku, utanç ya da suçluluk duymadan seks yapardı. Kısırlaştırıldığı anda (evcil hayvan olmanın kötü yanı), durumunu tamamen kabul etti. Bence "Nereye gidersen, orada olursun" mottosuna uyarak yaşıyordu.

Bu ânı yaşama kapasitesi, Felix'in kendini kabullenmesini sağlıyordu. Tüylerini yalarken bu işi yeterince iyi yapıp yapmadığına, tüm tüylerini yalamasının çok uzun sürüp sürmediğine bakmaz ya da bedeninin bazı yerlerinin o kadar çekici olmadığına ve belki de akşam yemeğine gelen konuklara teşhir edilmemesi gerektiğine aldırış etmezdi. "Benim sorunum ne, neden zamanımı daha verimli ve yaratıcı bir biçimde kullanmıyorum?" gibi kaygılı düşüncelerle enerjisini boşa harcamazdı.

Korku içinde yaşamadığından, temel Felix'liğinden vazgeçmeden hareket ederdi. Bağ kurmak istediğinde, onu (özellikle de bir kedi için) fazlaca muhtaç ya da bağımlı bulup bulmayacağını hiç düşünmeden, kucağıma atlayıverdi. Aynı özgüvenle canı istediğinde bir sıçrayışta kucağımdan inip sallana sallana

odadan çıkar, gidişini üstüme alınıp incinebileceğimden hiç endişe etmezdi. Daha devam edebilirim, ama ne demek istediğimi anlamışsınızdır.

Sosyobiyolog bir arkadaşım, Felix'in duygusal ve ruhsal iç yaşamını idealize ettiğimi söylüyor, ama ben aynı fikirde değilim. Kedilerin hepsinin Felix gibi olduğunu söylemiyorum. Yabancı biri yaklaştığında sinen ya da onları tırmalayan, travma yaşamış kediler de gördüm. Ama bir ikindi vakti arka verandamızda ansızın ölmesinden önce Felix'i, on yılı aşkın bir süre boyunca neredeyse her gün gözlemledim. Onun doğasında korku ve utanç içinde boğulmak diye bir şey olmadığına eminim.

Kabul Edin, Siz İnsansınız

Felix her şeye sahip değildi elbette. İnsan olmanın sefaletlerini kaçırırken, heyecan verici bir roman okumaktan âşık olmaya, insana özgü bazı zevkleri de kaçırıyordu. Kedi olmanın mı yoksa insan olmanın mı tercih edileceği tartışılabilir, ama neden girelim ki bu meseleye? Şu anda bu kitabı okuyorsanız, siz kedi değilsiniz ve asla olmayacaksınız. Yani iyi günlerin yanı sıra, bizi insan yapan bütün o acı verici duyguları da yaşayacaksınız.

Bu demektir ki gecenin üçünde uyanıp, memelerinizde kütle arayacaksınız. Kızınızın ilaç tedavisi programını (yine) bıraktığından, partnerinizin sizden sıkılmaya başladığından, işinizden ayrılırsanız sonunda berduşun teki olacağınızdan, belleğinizin her geçen gün biraz daha süzgece döndüğünden ve belki de delirmekte olduğunuzdan kaygılanacaksınız.

Kendi listenizi yapabilirsiniz. Kaygı, korku ve utancın –hayatımızı berbat eden o "büyük üçlü"nün– pençesine karşı hiçbirimizin bağışıklığı yoktur. Bunlar davetsiz misafirlerdir. Felaket ya da güçlükle burun buruna geldiğimizde, sadık yoldaşlarımız olabilirler.

ALTI KOLAY ADIMDA KORKUYU ALT EDİP MUTLULUĞA ULAŞMAK?

Kocaman ve aptalca vaatlerde bulunan ilham verici kitaplar cinlerimi tepeme çıkarıyor. Korkudan kurtulursan kartal gibi havada süzülürsün, yaşlanma sürecini tersine çevirir ve vahşice seksi görünümlü bir değerbilir âşıklar grubunu kendine çekersin. Yakın zamanlarda göz attığım yeni bir kişisel gelişim kılavuzunda şöyle deniyordu: "Hayat ne kadar zor olursa olsun, herkes her an mutluluğa ulaşabilir." Bu tür ifadeleri okurken, yazarın mutluluk kuramını sınayacak dipsiz bir kayıpla cebelleşmesini ummak gibi haince düşüncelere kapılırım. Aslında çok nazik biri olduğumdan, bunlar gelip geçici acımasız fantezilerden başka bir şey değildir. Yine de insanlara, şartları ne kadar korkunç olursa olsun, birkaç yeni beceri edinip daha parlak bir tutum benimseyerek kendi gerçekliklerini dönüştürebileceklerini söylemenin küstahlık ve sahtekârlık olduğuna inanırım.

Hepimiz daha az korku ve daha fazla sükûnet, sevgi, huzur duymaya çalışabiliriz elbette. Uğraşmaya değer ve tümüyle mümkün bir çabadır bu. Meditasyon, terapi, dostluklar, yaratıcı işler, egzersiz, yoga, bahçıvanlık, içten sohbetler, okumak ve müzik dinlemekse daha bütün ve dengeli bir insan olmak ve süreç içinde korkunun pençesini gevşetmek için başvurabileceğimiz yollardan sadece birkaçıdır. Pratik yaparak, alışıldık düşünme biçimlerimizi de değiştirebiliriz. Kötü şeylerin olmasını engelleyemeyiz, ama işlerin nasıl gittiğine ve nasıl olmasını istediğimize amansızca odaklanmaktan vazgeçebilir ve şu anda sahip olduklarımızı daha iyi takdir edebiliriz. Ne var ki hayatımızdaki korku ve acıyla başa çıkmak, hatta gündelik yaşamdaki basit streslerin üstesinden gelmek söz konusu olduğunda, hızlı bir çözüm yoktur.

KORKUNUN ŞİFRESİNİ ÇÖZMEK

Korku, alt edilecek veya ortadan kaldırılacak –hatta zapt edilecek– bir şey değildir. Bunun yerine, verdiği mesaja dikkat et-

memiz gerekebilir. Çoğumuz korkuyu, "Tehlike! Girilmez!" diye uyarıda bulunan bir tür dur işareti ya da yanıp sönen bir kırmızı ışık olarak deneyimleriz: Ama o işaretin şifresini çözmemiz ve bize ne iletmeye çalıştığını dikkate almamız gerekebilir. Tehlikenin gerçek doğası nedir? Geçmişte mi yoksa bugünde mi, gerçek mi yoksa hayal ürünü mü? Cesaretle yeni topraklara adım attığımız için mi kaygı duyuyoruz, yoksa aptalca bir şey yapmak üzere olduğumuz için mi?

Kimi zaman yoldan çıkmış olduğumuz konusunda bilinçaltımızın bizi uyarması nedeniyle bıçak gibi saplanan bir korku ya da kaygı dalgası hissederiz. Belki o öfkeli e-postayı yollamamalı ya da "biraz tadilat gerektiren" o sevimli evi satın almamalıyızdır. Belki de o işe, sohbete, yolculuğa, evliliğe ya da boşanmaya aceleyle dalmamalıyızdır. Bu tür durumlarda korku, değer verip saygı göstermemiz gereken bilge bir koruyucu işlevi görebilir.

Ancak korku her zaman meşru bir uyarı sinyali olsaydı, asla doktor randevularımıza gidemeyebilir, bize heyecan veren bir şey hakkında konuşamayabilir ya da sonu olmayan bir ilişkiyi bitiremeyebilirdik. Kimi zaman korkumuzu aşıp karar vererek -kalbimiz göğsümüzden fırlayacakmış gibi atarken- harekete geçmemiz gerekir.

Kimi zaman da korkunun gözümüzden kaçmış olabilecek - geçmişteki ya da şu andaki- asıl kaynaklarını saptamamız gerekebilir. Örneğin eşinizle yüzleşmeyi düşünürken tüm bedeninizi saran kaygı, çocukluğunuzda babanıza karşı sesinizi yükseltmekten duyduğunuz altta yatan, eski bir korkuyu gizliyor olabilir. Daha derinlerdeki bu kaygı kaynaklarını açığa çıkarmak, partnerinizle dobra dobra konuşmanıza yardımcı olabilir. Korku -kimi zaman yararlı olan, kimi zamansa olmayan- bir mesajdır, ama genellikle inançlarımız, ihtiyaçlarımız ve çevremizdeki dünyayla ilişkimiz hakkında kritik bilgiler iletir.

Şifresini çözmemiz gereken son bir korku türü daha var - hiç hissetmediğimiz (en azından bilinçli olarak hissetmediğimiz) bir korku. Kaygımızla tam olarak yüzleşip kaynaklarını açığa çıkaramadığımızda, üzerine gitmeye -iş arkadaşımıza saldırma-

ya, yirminci kez çocuğumuzun başının etini yemeye ya da Cuma akşamı yeterince iyi durumda olan bir proje üzerinde bütün bir hafta sonu çalışmaya- eğilimli olur ve bu tepkilerin kesinlikle mantıklı ve haklı olduğuna kendimizi ikna ederiz.

Kaygı kronik olarak yüksek olduğunda, açgözlülük, bağnazlık, günah keçisi bulma, şiddet ve başka türde acımasızlıklar gibi daha ciddi sonuçlar doğurur. Bu kaygılı zamanlarda, hem kişisel hem siyasi cephelerde fikirlerin benimsenmesi ve kararların alınması, hem geçmişi hem geleceği dikkate alan berrak düşünüşe değil, korkuyla dolu yüreklere dayalıdır. Kaygıyı yansıtan ve tırmandıran davranışların farkına varmayı -ve zarar verecek biçimlerde sergilenmemesi için kendi kaygımızı yönetmeyi- öğrenmemizi kendimize ve başkalarına borçluyuz.

KORKMUŞ VE CANLI

Kaygı ve korku duymaktan kaçındığımız için, bunların bizi ilgilendirmediğine inanabiliriz. Yaşamlarımızı dar ve tanıdık faaliyet alanlarıyla kısıtlayabilir, aynılığı ve emniyeti yeğleyebiliriz. Yetkinlik ve yaratıcılığımızın sınırlarını nadiren sınadığımız için, başarıdan, başarısızlıktan, reddedilmekten, eleştiriden, çatışmadan, rekabetten, yakınlıktan ya da maceradan korktuğumuzun farkına bile varmayabiliriz. Risk ve değişimden kaçınarak, kaygıdan da kaçınırız. Bizi bekleyen zorluk, yeni durumlara kucak açıp yaşamlarımıza daha hâkim olarak, *daha* kaygılı olma istekliliğidir.

Bazıları (akla James Bond geliyor) kendi duygusal yaşamlarıyla bağları kopuk olduğu için kaygı ve korkudan kaçarlar. Bu tür insanlara imrendiğimi itiraf etmeliyim -yaşamın güçlüklerini korkusuzca aşıyormuş gibi görünürler- ama böyle bir "cesaret"in bir bedeli olduğunun da farkındayım. Duygular paket halindedir; insanlığınızın bir parçasından vazgeçmeden acı verici olanlardan kaçınamaz ya da onları görmezden gelemezsiniz. Hiçbir zaman korkmuyorsanız, şefkat, derin bir merak ya da

ya, yirminci kez çocuğumuzun başının etini yemeye ya da Cuma akşamı yeterince iyi durumda olan bir proje üzerinde bütün bir hafta sonu çalışmaya- eğilimli olur ve bu tepkilerin kesinlikle mantıklı ve haklı olduğuna kendimizi ikna ederiz.

Kaygı kronik olarak yüksek olduğunda, açgözlülük, bağnazlık, günah keçisi bulma, şiddet ve başka türde acımasızlıklar gibi daha ciddi sonuçlar doğurur. Bu kaygılı zamanlarda, hem kişisel hem siyasi cephelerde fikirlerin benimsenmesi ve kararların alınması, hem geçmişi hem geleceği dikkate alan berrak düşünüşe değil, korkuyla dolu yüreklere dayalıdır. Kaygıyı yansıtan ve tırmandıran davranışların farkına varmayı -ve zarar verecek biçimlerde sergilenmemesi için kendi kaygımızı yönetmeyi- öğrenmemizi kendimize ve başkalarına borçluyuz.

KORKMUŞ VE CANLI

Kaygı ve korku duymaktan kaçındığımız için, bunların bizi ilgilendirmediğine inanabiliriz. Yaşamlarımızı dar ve tanıdık faaliyet alanlarıyla kısıtlayabilir, aynılığı ve emniyeti yeğleyebiliriz. Yetkinlik ve yaratıcılığımızın sınırlarını nadiren sınadığımız için, başarıdan, başarısızlıktan, reddedilmekten, eleştiriden, çatışmadan, rekabetten, yakınlıktan ya da maceradan korktuğumuzun farkına bile varmayabiliriz. Risk ve değişimden kaçınarak, kaygıdan da kaçınırız. Bizi bekleyen zorluk, yeni durumlara kucak açıp yaşamlarımıza daha hâkim olarak, *daha* kaygılı olma istekliliğidir.

Bazıları (akla James Bond geliyor) kendi duygusal yaşamlarıyla bağları kopuk olduğu için kaygı ve korkudan kaçarlar. Bu tür insanlara imrendiğimi itiraf etmeliyim -yaşamın güçlüklerini korkusuzca aşıyormuş gibi görünürler- ama böyle bir "cesaret"in bir bedeli olduğunun da farkındayım. Duygular paket halindedir; insanlığınızın bir parçasından vazgeçmeden acı verici olanlardan kaçınamaz ya da onları görmezden gelemezsiniz. Hiçbir zaman korkmuyorsanız, şefkat, derin bir merak ya da

değildi. Yıkımın doğası ve ölçeği, televizyonda anbean belgelenmesiyle, ardından gelen savaşlarla, bu savaşların sonrasıyla ve Beyaz Saray'ın eli kulağında terör saldırılarına ilişkin sürekli tekrarlanan öngörüleriyle birlikte, emsali görülmemiş düzeyde bir ulusal korku üretti.

Aynı zamanda, Dr. Rachel Naomi Remen'in deyişiyle kaygı ve kedere ilişkin bu "ulusal teşhis", derinden hissedilen bir bağlantı deneyimini, bu işte hepimizin birlikte olduğu duygusunu doğurdu. Hem New York kentinde hem de tüm ülkede vatandaşlar, bu felaketle kolektif olarak başa çıktılar ve kendilerini arkadaşlarına, ailelerine, hatta yabancılara daha bağlı hissettiklerini bildirdiler. Yakınlarını kaybedenler, milyonlarca insanın onlarla birlikte üzüldüğünü biliyorlardı. "11 Eylül" dediğinizde, neredeyse her Amerikalı –ve dünyanın her yerindeki insanlar– ne demek istediğinizi anlar. Bu deneyimin korkunçluğu her yerde kabul gördü.

Birey olarak başınıza korkunç bir şey geldiğindeyse aksine, korkularınız söze dökülmeyebilir, duyulmayabilir, hatta inandırıcı olmayabilir. Yakın arkadaşlarınız ya da aileniz bile deneyiminizi duymak istemeyebilir, ya da *tamamını* duymak istemediklerini iletebilirler. Kaygı üreten olay aslında yaşanmıyormuş ya da hiç yaşanmamış gibi, ya da belki yaşanıyor, ama siz *aşırı* tepki veriyormuşsunuz gibi davranabilirler. Bu durumda tecrit edildiğinizi, bağlarınızın koptuğunu hissedebilirsiniz. İçten korku ve ıstırabınız nedeniyle ve kendi yağıyla kavrulup her şeyi yapabilen azimli bir insan gibi yürüyüp geçemediğiniz için utanç duyabilirsiniz. Trajedi için neden sizin "seçildiğinizi", ya da buna sebep olacak yanlış bir şey yapıp yapmadığınızı merak edebilirsiniz. Bu tür özel krizler yalnızca korku ve kaygıyı değil; utanç, yalnızlık ve depresyon gibi diğer "davetsiz misafirleri" de tetikleyebilir.

Bireysel bir kriz yıkıcı büyüklükteki bir trajediden farklı olsa da, korku, bilgece tepki vermeyi öğrenmemiz durumunda hepimizi bir araya getirebilecek evrensel bir insan deneyimidir. Evren, er ya da geç herkesi savunmasızlık konusunda hızlandırıl-

Utanç öylesine acı vericidir ki, kimse kişisel olarak ondan söz etmez ya da "oraya gitmek" istemez. Utancınızı yemek masasında en son ne zaman tartıştınız? Utanç, hakkında en az konuşulan duygudur, çünkü insanlar –ister bedeninizle, ister yeniyetme çocuğunuz ya da yemeğinizi çiğneme biçiminizle ilgili olsun– utançlarından utanırlar. Utanç insanları sessizlikten, hareketsizlikten, yalandan ve saklanmadan ibaret bir hayata yöneltir. Ya da utanç duymaktan kaçınmak için utancı küçümsemeye, küstahlığa ya da üstünlük gösterisine çevirebiliriz. Bundan daha iyisini yapmayı, utançla yüzleşmeyi ve en iyi halimizde olmamızı engellemesine izin vermemeyi öğrenebiliriz.

Korku / Kaygı

Çoğumuz korkuyla kaygı arasında ayrım yaparız. Bazen bu yalnızca bir dil meselesidir. Bir şey*den* (uçağa binmek, yaşlanmak) korktuğumuzu ve bir şey *konusunda* (uçağa binmek, yaşlanmak) kaygılandığımızı söyleriz. Kimi zaman bu ikisini bedensel deneyimlerimizle ayırt ederiz. Eminim ki korku nörobiyolojisinin kaygı nörobiyolojisinden farklı olduğunu biliyorsunuzdur. Evinize giren biri sırtınıza bıçağı dayadığında içinizde aniden bir şeylerin yeniden düzenlenmesi (korku), zorlu bir telefon görüşmesi yapmak üzereyken hissettiğiniz hafif bulantı, baş dönmesi ve mide kasılmasından (kaygı) farklıdır. Kaygı aynı zamanda, uzun süreli kuruntuyu ya da kaynakları tümüyle belirsiz olabilecek kronik endişe ve gerilim hissini tanımlamak için de seçilen sözcüktür.

Ama "korku"nun her zaman "kaygı"dan daha büyük ve daha güçlü bir şeyi ifade ettiği düşüncesi, gerçek yaşam deneyimleri karşısında çöker. Yüzünüzün etrafında vızıldayan arıya karşı kısa süreli bir korku tepkisi verebilir, ya da gecenin üçünde yeniden uyumanıza izin vermeyecek bir kaygı içinde uyanabilirsiniz. "Kaygı" ve "korku" arasındaki ayrımın tartışma açısından kritik olmadığı yerlerde ben, bu sözcüklerden birini şemsiye terim

olarak kullanırım. Kaygı, kuruntu, korku, dehşet; adını ne koyarsanız koyun, önemli olan onunla nasıl baş ettiğinizdir.

Gündelik sohbetlerde, rahat ettiğimiz ve ruhsal durumumuza uyan duygu dilini kullanırız. Kaygı ya da korku duyduklarını söylemeyen danışanlarla çalıştım. "İnanılmaz derecede stresliyim..." demeyi seçerler. "Stresliyim" sözcüğü, kendi savunmasızlıklarını tanımlayıp paylaşmaya alerjisi olan kişilerin, "ödüm kopuyor" için kullandıkları şifredir. Ya da öteki dilsel uçta, terapi gören bir kadın, kızının gelinliğinin üstüne uymayacağı düşüncesi karşısında "düpedüz dehşete" düştüğünü anlatır bana. "Düpedüz dehşet"i "gerçekten, gerçekten endişeli" olarak anlayacak kadar iyi tanırım onu.

Duygusal sözcük dağarcığınız ne olursa olsun, kimse kaygı, korku ve utanca ya da herhangi bir zorlu, rahatsız edici duyguya isteyerek kapılmaz. Ama bu duygulardan kaçınamayız da. Bu davetsiz misafirlerin gözlerinin içine sabırla ve merakla ne kadar bakabilirsek ve bilgeliklerinin yanı sıra kötülüklerini de saptamayı ne kadar iyi öğrenirsek, üzerimizdeki kontrollerinin de o kadar azalacağına eminim. Anı dolu dolu yaşamaya ve geleceğe doğru cesaret, mizah ve umutla ilerlemeye ancak, duygularımızı hem potansiyel ayak bağları hem de bilge kılavuzlar olarak (ya öyle/ ya böyle değil) yaşadığımızda başlayabiliriz.

Bir Yol Haritası

Önümüzdeki arazi için kısa bir yol haritası:

2. ve 3. Bölümler, bir şey*den* (reddedilmekten ve topluluk önünde konuşmaktan) duyulan korkunun her zaman sıkıntılı ve ağır bir mesele olması gerekmediğini göstermek için, bazı "hafif korkuları" içeriyor. Burada, dehşet verici korkularınızın gerçekleşmesinin gizli avantajlarını göreceğiz. 4. ve 5. Bölümler, korkunun bizi nasıl hayatta ve iyi durumda tuttuğunu ve ayrıca işleyişimizin her yönünü nasıl darmadağın ettiğini açıklıyor. 6. Bölüm değişimden, yeni öğrenilenlerden ve maceradan nasıl –ve haklı olarak– korktuğumuzu açığa çıkarıyor. 7. Bölüm, kay-

gının yalnızca bireylere has bir özellik değil, aynı zamanda tüm insan sistemlerinde dolanan görünmez bir güç olduğunu gösteriyor. Kaygılı bir sistemin işaret ve semptomlarını ayrıntılı olarak açıklamak ve kişisel kaygımızı nasıl daha verimli bir biçimde yönetebileceğimizi göstermek için işyerini kullanıyorum.

8., 9. ve 10. Bölümler, evrenin önümüze çıkardığı daha yürek burkucu korku ve utanç derslerine derinlemesine bir bakış içeriyor, örneğin tamamen "yanlış" görünen ya da tümüyle çöken bir bedene sahip olmak; ailemizden biri ya da kendi kusurlu, sorunlu benliğimiz yüzünden duyduğumuz utanç gibi. 11. Bölüm, cesaretin gizli yüzleri ve korktuğumuzda ve başkalarının utandırıcı mesajlarını içselleştirdiğimizde bile konuşmanın ve harekete geçmenin hiç bitmeyen kamçılayıcılığı hakkında. En iyisini en sona saklamak gerekirse, kısa sonsöz istenmeyen kaygı, korku ve utancı yaşamınızdan sonsuza dek uzaklaştırmak için atabileceğiniz altı gizli, basit ve spesifik adımı açıklıyor. Şaka yapıyorum, ama evet, çok iyi olurdu bu.

Reddedilme Korkusu: *Bir Günlük Tedavi*

Bir günde tedavi olmak mı? Şöyle oldu:

Şu anda Oklahoma'nın Tulsa kentinde yaşayan eski danışanım Frank beni aradığında şaşırdım. İş nedeniyle iki günlük bir seminer için Kansas'a dönecekti ve benimle görüşmek istiyordu. Yıllar önce karısı Ann'le birlikte katıldıkları evlilik terapisini sona erdirmelerinden bu yana Frank'i hiç görmemiştim. Araları iyi gibi görünüyordu, ama Frank, Tulsa'ya taşınmalarından kısa bir süre sonra Ann'in evliliklerini bitirdiğini anlattı. Frank o sırada yıkılmıştı, ama şimdi iyi olduğunu söyledi – "tek bir şey hariç."

"Sorun ne?" diye sordum.

"Boşanma belki de benim için bir travma oldu," diye yanıtladı Frank, "ama Ann'in beni terk etmesinden bu yana reddedilme fobim var." İki yıl önce evliliğinin sona ermesinden bu yana kimseyle çıkmadığını anlattı. İşyerinden Liz adında bir kadını çekici buluyor, ama çıkma teklif etmenin düşüncesi bile onu felç ediyordu.

Frank "fobi" ve "travma" sözcüklerini kullanmış olsa da, durumu bunların ikisi de değildi. Yalnızca korkuyordu. Evine daha yakın bir terapiste gitmesini önerdim, ama Frank, yeni bir terapi sürecine girişmek istemediğini belirtti. Tek istediği, bu özel sorunu nasıl çözeceği konusunda görüşümü almaktı.

Frank'in kolları sıvayıp işi halletmeyi seven türde bir adam olduğunu bildiğimden, hızlı bir çözüm bulmayı ummaması beni şaşırtmadı. Genelde insanlarla yavaş yavaş ve zamana yayarak çalıştığımdan, tek bir seansta ne kadar yardım edebileceğimden

emin değildim. Ama yakın zamanlarda, yenilikçi dönüşüm stratejileriyle ünlü bir psikoterapist olan Cloe Madanes'in yürüttüğü bir atölye çalışmasına katılmıştım. Madanes'in, Frank'inkine çok benzer bir sorun yaşayan bir adam için anlattığı bir müdahaleyi hatırladım. İçimden güçlü bir ses, bu yöntemin mükemmel olacağını söylüyordu. En kötü olasılıkla, zarar vermezdi.

Değişim: Ne Kadar Çok İstiyorsun?

Frank'e fazlasıyla zorlayıcı bir ödev vermek üzereydim, bu nedenle, motorunun değişime hazır olup olmadığını bilmek istedim.

"1'le 10 arasında bir ölçekte, sorununu çözmeye ne kadar isteklisin?" diye sordum. "1" Liz'e çıkma teklif etmek isteyeceği, ama aslında sorun üzerinde çalışacak fazla enerjisi olmadığı anlamına geliyordu. "10" ise hedefine ulaşmasını sağlayacaksa her şeyi yapacağı –Golden Gate Köprüsü'nden aşağı sallanacağı– demekti.

Bir an bile duraksamadan, "10," dedi.

"İyi," dedim, "çünkü sana önereceğim şey kolay olmayacak. İşin artı yönüne bakarsak, yalnızca bir günlük çalışma gerektiriyor. Bu ödevi harfiyen yerine getirirsen, sorununu çözecek."

"Patlat bombayı," dedi Frank.

Yürüyen Merdivenlerin Dibinde Durmak

Frank sorununu reddedilme korkusu olarak tanımlamıştı. "Asıl sorun," dedim ona, "*yeterince* reddedilme deneyiminin olmaması." Sorununu çözmek için, Frank'in reddedilmeleri biriktirmesi gerekiyordu. Görevi, eğer kabul ederse, bir gün içinde yetmiş beş ret toplamaktı.

Şöyle ilerleyecekti: Kansas'taki seminerinden önceki gün, büyük bir alışveriş merkezi ve turist mıknatısı olan Plaza'ya gidecekti. Rahat, gayri resmi bir atmosfere sahip popüler bir kafe olan Latte Land'den başlayarak, çok sayıda kadına yaklaşacak (birer birer, elbette) ve şöyle diyecekti: "Merhaba. Adım Frank.

Umarım kabalık ettiğimi düşünmezsiniz, ama benimle bir kahve içmek ister miydiniz?" İlk kez denedikten sonra, sokağın aşağı tarafına yürüyecek ve bir alışveriş merkezinin yürüyen merdivenlerinin dibine konuşlanacaktı. Kadınlar yürüyen merdivene geldikçe repliğini tekrarlayacaktı: "Merhaba. Adım Frank. Umarım kabalık ettiğimi düşünmezsiniz, ama benimle bir kahve içmek ister miydiniz?"

Bu senaryodan hiç sapmayacaktı. Biriktirdiği retlerin eksiksiz kaydını tutacak ve ancak yetmiş beşinciden sonra duracaktı. Taciz nedeniyle mağaza yönetimine şikâyet edilmemek için elbette iyi karar vermesi ve tedbirli davranması gerekeceğini de ekledim. Mağazada çok sayıda yürüyen merdiven olduğundan, başka merdivenleri de kullanabilir ve gerekirse başka bir mağazadaki yürüyen merdivenlere geçebilirdi. Tulsa'ya döndüğünde sonuçları bildirmek için beni aramasını istedim.

Deneyimsizliğini telafi etmek için reddedilmeleri biriktirmesi gerektiği fikri Frank'in ilgisini çekti. Bu talimat hem göz korkutucu hem saçma göründü ona, ama motivasyonu yüksekti. Bana duyduğu güven ve ödevini yaparsa Liz'e çıkma teklif edebileceği güvencesini vermem onu kışkırtmıştı. Muhtemelen, artık Kansas'ta yaşamaması da işe yaramıştı.

"Bir günlüğüne her şeyi yapabilirim," dedi.

Reddedilmeye Hazırlık Kampı

Frank Tulsa'ya dönmesinden birkaç hafta sonra beni aradığında keyfi yerindeydi. Neşeyle, "Başarısız oldum," dedi.

İlk başta talimatlarımı harfiyen izlemişti. Latte Land'de üç ret toplamıştı. Sonra bir kadın teklifini kabul etmiş ve bu da Frank'in yetmiş beş ret biriktirmenin ilk başta sandığından daha uzun sürebileceğini anlamasına neden olmuştu. Bir sonraki yerinde, kolayca beş ret daha toplamıştı. Sonra, bir kez daha, birkaç kadının "evet" demesi sorunuyla karşılaşmıştı. Ama yılmamış ve daha stratejik davranarak, reddetme olasılığı yüksek kadınlara

–örneğin parmağında alyans olanlara ya da küçük, huysuz çocukları zapt etmeye çalışanlara– yönelmişti.

Çok geçmeden Frank'in motivasyonu hızla azalmıştı –"10'dan 2'ye düştü," diye itiraf etti bana. İradesi sarsılıp tedirginliği artarken, yürüyen merdivenlere adım atan şaşırtıcı derecede göz kamaştıran bir kadını fark etmişti. Frank'ten en az 15 santim uzun olan, üzerinde son moda, gümüş rengi bir mini elbise bulunan bu kadın, Frank'in söylediğine göre, "çelik görünüşlü ve buz gibi"ydi. Yanına yaklaşacağı ya da ilgileneceği son kadındı –ve Frank bu duygunun karşılıklı olduğundan emindi. "Ona yaklaşacak cesareti bulacağımı sanmıyordum," dedi Frank. "Ama bunu yaparsam kendime fazladan on beş puan vermeye karar verdim."

Kadın yürüyen merdivenlerden ona doğru kayarken Frank kendini giderek daha gülünç hissetmişti. Kendine vermeyi planladığı fazladan puanlarla bile, otuzun üzerinde yeni ret toplaması gerektiğinin farkındaydı. Bunu düşünmek bile yoruyordu onu. Sonra kafasında bir ampul yanmıştı. Rahatlayarak derin bir nefes almış, mağazanın kuytu bir köşesine çekilmiş, cep telefonunu çıkarmış ve Liz'i aramıştı.

Karşısına telesekreter çıktığında bir an bile duraksamamıştı. "Merhaba, ben işyerinden Frank," demişti. "Umarım kabalık ettiğimi düşünmezsin, ama Tulsa'ya döndüğümde birlikte bir kahve içebilir miyiz, diye düşündüm."

Hayret dolu bir sesle, "O kadar *kolay* oldu ki," dedi bana. "Liz'i aramak, o buzlar kraliçesini kahve içmeye davet edip, ödevi tamamlamaktan milyon kere daha kolaydı. Kendimi tam bir budala gibi hissederek orada durmamın tek nedeni, Liz'e çıkma teklif etmekti." Frank o gün akşama kadar gezdiğini, alışveriş yaptığını ve hoşça vakit geçirdiğini söyledi.

Peki ya Liz? Zaten biriyle birlikteydi ve kahve davetini geri çevirdiği ortaya çıktı. Ama Frank birkaç gün sonra, mahallesinden, arada bir sohbet ettiği bir kadına –"benim gibi bir köpeksevere"– çıkma teklif etmişti. Kadın kabul etmişti ve o zamandan beri çıkıyorlardı. Frank gülerek, "Ne oldu, biliyor musun?" dedi

bana. "Yanına gidip, 'Merhaba. Benim adım Frank. Umarım kabalık ettiğimi düşünmezsiniz, ama benimle kahve içmek ister miydiniz?' *demedim* ona."

Canavarın Karnına

Frank talimatıma uyarak, korkusunun tam merkezine daldı. Dikkatlice ölçülmüş adımlarla korktuğu duruma doğru ilerleyerek kendini yavaş yavaş duyarsızlaştırmasını tavsiye etmedim ona. Korkusunun örneğin özsaygı düşüklüğü ya da eski karısına karşı kabul etmediği öfke gibi psikolojik temellerini keşfetmek üzere yeni bir terapi turuna da teşvik etmedim. Bunun yerine, felç edici reddedilme korkusunu bildirdiğinde, rekor hızla ret toplamaya gönderdim onu.

Bu ödev neden başarılı oldu? Frank'in sorunu "reddedilme deneyimsizliği" olarak yeniden tanımlandığında, başarısızlık olasılığı ortadan kalktı. Her ret esaslı bir başarı, her kabul ("Elbette, seninle kahve içmeyi çok isterim") ise ilerlemenin engellenmesi anlamına geliyordu. Üstelik göreve başlamak bile Frank'in bir kadına çıkma teklif etmesini gerektiriyordu, bu ise ilk başta yapamayacağını iddia ettiği şeydi. Ayrıca, kendisine verilen ödev o kadar ayrıntılı biçimde planlanmıştı ki –belli bir yerde durup, belli sözleri tekrarlaması gerekiyordu– yaklaşımı konusunda kaygılanmasına ya da "havalı olmayan" bir şey söylediği için kendini azarlamasına mahal yoktu.

En önemlisi, bu ödev, semptomunun kontrolünü bütünüyle Frank'e devretmişti. En büyük korkusunun –reddedilme– pasif bir kurbanı olmak yerine, reddedilmenin gerçekleşmesinde aktif bir rol üstlendi. Ve talimatı ciddiye aldı, çünkü yargılarıma saygı ve güven duyuyordu. Yürüyen merdivenin başında tek başına dursa da, onun yanında olduğumu biliyordu.

Siz Yürüyen Merdivenlerin Dibinde Durmalı mısınız?

Sosyal hizmet görevlileri için düzenlenen bir seminerde Frank'in öyküsünü anlattığımda, bir öğrenci şunu sordu: "Bu ta-

limatı reddedilme korkusunu aşmaya çalışan *herkese* verir miydiniz?"

Elbette hayır. Frank'le daha önce evlilik terapisinde yaptığım çalışmalardan, onun zayıf ve güçlü yönlerini biliyordum. İlerleme motivasyonu çok güçlüydü ve birlikte çalıştığım, aynı zamanda sohbet ve anlayış peşinde olan çoğu kişinin aksine, özel bir çözüm istemişti. Frank'in gerçekten daha fazla reddedilme deneyimine ihtiyacı olduğuna ve görevi yerine getirme çabasının en azından, ikimize de yararlı bilgiler sağlayacağına kesinlikle inanıyordum.

Frank'in tatlı görünümlü, ufak tefek, beyaz bir erkek olması da önemliydi. Afrikalı Amerikalı ya da Ortadoğulu bir erkeğe aynı görevi vermezdim, çünkü ağırlıklı olarak beyaz Kansas City Country Club Plaza'sında ırkçı bir tepkiye maruz bırakırdı onu. Ayrıca Frank sağduyulu ve başkalarının duygularına karşı hassas bir insandı. Yaklaştığı kadınları incitmeden talimatı yerine getireceğine emindim. Benim için alışılmışın dışında olan bu tedavi yaklaşımını denerken, klinik yargı gücüme ve sezgilerime güvendim.

Kendi kaygılarınızın üstesinden gelmek için en yakın yürüyen merdivenin dibine konuşlanmanızı önermiyorum elbette, ama Frank'in öyküsünden alınacak bazı önemli dersler var:

Eylem etkilidir. Eyleme geçmeye istekliyseniz, bazen bir korkunuzu kolayca aşabilirsiniz. Korktuğunuz şeyden kaçındığınızda, kaygılarınız zamanla daha da kötüleşebilir.

Başarısız olarak başarılı olun. Reddedilmekten korkuyorsanız, gerçekten de ağzınızın payını alma konusunda daha fazla deneyim biriktirmeye ihtiyacınız olabilir. Yalnızca birine çıkma teklif ederken değil, satış görüşmeleri yaparken, bir makaleyi yayımlatmaya çalışırken ya da bir partide yeni insanlara yaklaşırken de geçerlidir bu.

Kendinizi gülünç hissetmeyi göze alın. İnsanların çoğu aptal gibi görünmenin düşüncesinden bile derin bir utanç duyar ve bu olasılıktan kaçınmak için, sağlıklı riskler almaktan çekinirler. Frank kendini -tekrar tekrar- gülünç hissetmenin usandırıcı ve

rahatsız edici olduğunu, ama saygınlığına karşı hayal ettiği gibi temel bir tehdit oluşturmadığını öğrendi.

Korkuyu davet edin. Bir konuğun ziyarete gelmesini beklerken, olabileceklere daha hazırlıklısınızdır. Korku konusunda insanlara yardım eden tedavi ve stratejilerin neredeyse hepsi, korkunun davet edilmesini içerir.

Motivasyon önemlidir. 1'le 10 arası motivasyon ölçeğinde en azından 6 ya da 7'de değilseniz, eyleme geçmeden önce mevcut durum konusunda daha fazla acı çekmeniz gerekebilir. En azından, eyleme *geçmemenin* olumsuz sonuçlarını derinden hissetmelisiniz.

Önemli bir dipnot: Frank ödevi yerine getirme motivasyonuna sahip olmasaydı -ya da bu dönemde Liz'e çıkma teklif etmeyi istemeseydi veya bunu yapamasaydı- bu deney yine da çabaya değer olacaktı. Frank'e ve bana kaygı düzeyinin yüksekliği konusunda yararlı bilgiler verecek ve farklı bir plan gerektiğine işaret edecekti. Değişime karşı direnç, bilinçaltının en derin bilgeliğini yansıtabilir. Birçok durumda, yavaş yavaş ve ihtiyatla, bizim -ya da öteki tarafın- ne kadar kaygıyla başa çıkabileceğimizi dikkate alarak ilerlemek, değişme çabalarımızın başarı şansını artıracaktır.

Ama bir günde tedavi mi? Bazılarımız kabul edecektir.

DURUM BUNDAN DAHA KARMAŞIK

Frank'in öyküsünü paylaşırken, korkunç bir kaybın ertesinde yapılacak en cesurca şeyin hemen yeni bir ilişkiye başlamak olduğunu ima etmiyorum. Hepimiz yas tutmaya ihtiyaç duyarız ve herkese uyan tek bir zaman tablosu yoktur. Yaşamlarımızın "gündeliğini" öteki kişiyle birlikte dokuduğumuzda, pratik, duygusal ve mali destek için o kişiye bel bağladığımızda ve güven -kendi yargı gücümüze duyduğumuz güven dahil- ihlal edildiğinde, reddedilmek elbette insana daha da zor gelir.

Ayrıntıları sizin deneyiminize uymasa da, Mary'nin öyküsüyle kolayca özdeşleşebilirsiniz. Yirmi yıldır evli olan Mary kocasıyla "sorunsuz" olduğunu düşündüğü bir ilişki yaşıyordu, ta ki kocası on yıldan uzun zamandır yattığı bir iş arkadaşı için onu terk edene dek. Jeff'i "bütün hayatım" olarak tanımlıyordu ve kocası bavullarını toplayıp çekip gidene dek, onun bir başka kadınla ilişkisi olduğundan haberi bile olmamıştı. Mary en önemli ilişkisinden çok daha fazlasını kaybetmiş olduğundan, bu reddedilmenin sonrası ağır oldu. Kimliğini ve özsaygısını, ayrıca geçmiş, süreklilik ve anlam duygusunu yitirdi. Jeff'in gitme kararı ve on yıldır bir sevgilisi olduğunu açıklaması Mary'yi hem geçmişe ilişkin anlayışını, hem de geleceğe ilişkin hayallerini gözden geçirmeye zorladı.

Mary tüm yumurtalarını tek bir ilişkinin sepetine koyduğundan, ailesi ve arkadaşlarıyla bağlarını güçlendirmemişti ve ekonomik durumunu güvenceye almak için hiçbir planı yoktu. Jeff'le ikisi evlilik sorunlarını ortaya çıktığı sırada hiç konuşmadıklarından, evliliğin sona ermesi daha da acı verici olmuştu; hatta aralarındaki duygusal uzaklığın farkına bile varmamıştı. Dolayısıyla bu kayıp Mary'yi bir deprem gibi, hiçbir uyarıda bulunmadan vurmuştu.

Ani kaybın, gelişini gördüğümüz, anlamlandırmaya çalıştığımız ve kendimizi hazırladığımız bir kayıptan daha yıkıcı ve kafa karıştırıcı olması anlaşılabilir bir durumdur. Mary'nin hiddet, küçük düşme, utanç, çaresizlik ve depresyon dahil, pek çok duyguyla bunalmasına şaşırmamalıyız. Mary'nin bu acı verici duyguları saptamış, deneyiminde bunlara yer açmış ve benimle paylaşmış olması bir güç göstergesiydi. Aynı zamanda, korkudan donakalmış durumdaydı.

Mary en büyük korkularını –bir daha kimseye güvenmeyeceğini, hatta sabahları yataktan kalkmak bile istemeyeceğini– bana anlattığında, gözünü korkutacak bir talimat, hatta küçük bir ödev bile vermedim ona. Mary istemiş olsaydı bile, ki isteme-

mişti, onun için tek günlük bir tedavi yoktu. En çok istediği şey acısını ve dehşetini paylaşmak ve işitilmekti. Yavaş yavaş, olanlarla yüzleşmeye, Jeff'in davranışını bir tür perspektife oturtmaya ve çok uzun zaman önce aralarına giren, kendisinin inkâr ettiği mesafeye daha nesnel olarak bakmaya başladı. İlk başlarda ihtiyatla, sonralarıysa giderek artan bir güvenle, kendi adına hareket etmeye başladı ve bu, duygusal ve ekonomik açılardan ayakta kalma planını da içeriyordu. Bu adımların her biri, kaygı karşısında cesaretini toplamasını gerektiriyordu. Nihayet, en zorlu, en korkutucu işi üstlendi: eski kocasına karşı hâlâ güçlü olan öfkesinden kendini kurtarmak. "Yapabilir miyim, bilmiyorum," diye itiraf etti bana. "Böyle adilik etmişken neden yakasını bırakayım ki?"

Salıverme Cesareti

Reddedildiğimizde, kendi hiddetimiz bizi korkutabilir. Sonraları, Mary gibi, onu salıvermekten korkabiliriz. Yıkıcı bir reddedilişten yıllar sonra, acımızdan kopmaya henüz hazır olmadığımız için kendi yolumuzda ilerlemeye direnebiliriz. "Dermanı kesilmiş" partner gibi hissetmekten sapkın, mazoşistçe bir zevk almayız. Daha çok, acı ve ıstıraba eski, tanıdık bir battaniye gibi sarınmayı öğrenmiş olabiliriz. Bu bizim intikam alma –başkalarına gaddarca davranışlarıyla bizi ne kadar derinden yaraladıklarını gösterme– yolumuz olabilir. Hayatımıza devam etmekse suçluyu bağışlamak ve ona şöyle demek gibi görünebilir: "Şu anda gayet iyiyim, yani sanırım davranışın beni *o kadar* incitmedi."

Bir de kendi haklı öfkemize ve acımıza yeterince uzun süre tutunursak, öteki kişinin nihayet ışığı göreceği, bize ne kadar zarar verdiğini fark edeceği ve kendini bize hissettirdiği kadar, belki daha da kötü hissedeceği fantezisi vardır. Güçlü ve rahatlatıcı bir fantezidir bu. Aynı zamanda, tam da budur – bir fantezi.

Bazılarımız, garip bir biçimde, öfke canımızı yakmış olan kişiyle aramızdaki bağı koruduğu için onu salıvermekten korkabi-

liriz. Tıpkı sevgi gibi, öfke de yoğun bir bağlılık (gerçi olumsuz bir bağlılık) biçimidir. Her iki duygusal yoğunluk biçimi de bizi öteki kişiye yakın tutar; birçok çiftin yasal olarak boşanmakla birlikte duygusal olarak boşanmamalarının nedeni budur. Eski eşinizle mideniz kasılmadan telefonda konuşamıyor ya da aynı odada bulunamıyorsanız, hâlâ bağlısınız demektir. Bağları koparmak büyük bir kaygı uyandırabilir ve muazzam bir cesaret ister.

Öfke ve ıstırabımızı salıverip (bunun ille de bağışlamayı içermesi gerekmez) hayatımıza mutluluğun girmesine izin vermeye başladığımızda tuhaf bir şey olabilir. Her ilerleyişimizde, geçici olarak kaygıya ve "sıla hasreti"ne kapılabiliriz. Bunun nedeni, kendi adımıza attığımız her adımla, resmi olarak çok uzun zaman önce sona ermiş bir ilişkiyle duygusal açıdan vedalaşmamızdır. Öfkeyi arkamızda bıraktığımızda, bize zarar veren kişinin günün birinde pişmanlık duyacağı, olayları bizim gibi göreceği ya da bize dönüp diz çökerek yeni bir şans vermemiz için yalvaracağı hayalinden vazgeçmiş oluruz.

Jeff'in geri gelip sefilce özür dileyeceğine dair gizli umudunu salıvermesi Mary'nin uzun zamanını aldı. "Salıvermek", gerçek duygulardan kaçınmakla aynı şey değildir. Tam tersine, Mary bu hayalin kaybıyla yüzleştikçe, kalbini küt küt attıran kaygıdan derin keder ve yalnızlığa, son olarak da tomurcuklanan bir enerji ve canlılık hissine dek yoğun duyguların saldırısına uğradı. Yavaş yavaş, Jeff'i düşünürken artık şiddetli bir hiddet dalgasına kapılmadığını fark etti. Bunun yerine, bir tür sessiz hüzün ve kimi günler bariz bir rahatlama duygusu içindeydi.

Bilinçli olarak öteki kişiye bütün hayatımızı mahvettiğini göstermek istediğimiz için öfkemize tutunduğumuzu ima etmiyorum. Ayrıca bu duygular tümüyle kontrolümüzde değildir ("Evet, bence bu, öfke ve ıstırabımı arkamda bırakmak için iyi bir zaman.") Hiçbir şekilde öfkenin "kötü" olduğunu söylemiyorum, çünkü öfkeyi kabullenip ifade etmek büyük bir cesaret gerektirebilir. Ama çok uzun süre hiddetle yaşamanın yıpratıcı etkilerinden kendini kurtarmak da bir o kadar cesaret ister; ba-

ğışlamayı da içerebilen, ama mutlaka gerektirmeyen bir süreçtir bu. Kesin olan şu ki, eski eşiniz plajda harika bir gün geçirirken, size yaptığı korkunç şeyleri kafanızda evirip çevirmeniz ve bunu yaparken kendinizi mutsuz etmeniz hiçbir işe yaramaz.

REDDEDİLMEKTEN KİMSE HOŞLANMAZ

Hem Mary hem Frank, hayat arkadaşları olduğuna inandıkları kişi tarafından terk edilmenin derin kaybını yaşadılar. Tüm yaralar bu kadar derine işlemez. Ama bir ilişkinin özellikleri ne olursa olsun, reddedilmekten hoşlanan biriyle henüz karşılaşmadım.

On altı yaşımdayken en iyi arkadaşımın başka bir kız için beni bıraktığı günü hâlâ hatırlarım, onun için yeterince "derin" olmadığım anlamına çekmiştim bunu. Bu arkadaş benim ruh eşimdi ve (benden çok daha ilginç ve karmaşık olduğunu hayal ettiğim) başka bir yakın arkadaş için beni reddettiğinde, yaram ve kaybım çok büyük oldu. Yıkıldığımı, özgüvenimin çöktüğünü hissettim. Yetişkin olmak, tek bir en iyi arkadaş yerine çok sayıda yakın arkadaşa sahip olmak ve en önemlisi, reddedilmeyi fazlaca üstüne alınmamak büyük bir rahatlamadır. Ya da en azından, fazlaca üstüne alınmamak için çok çaba harcamak.

Reddedilmeyi yetersizliklerimizin kanıtı olarak kabul ettiğimizde, yeniden tam olarak görülme riskini almak zordur. Çaresizce saklamaya çalıştığımız şeyi -aptal, sıkıcı, beceriksiz, muhtaç ya da bir şekilde son derece yetersiz olduğumuzu- keşfetmesinden korkarsak, karşı tarafa kendimizi nasıl açabiliriz? Elbette ki birçok kişinin standartlarına uymayacak ya da onların sevgisini, saygısını ya da onayını kazanamayacağız. Ne olmuş yani? Sorun, utanç başgösterdiğinde ve biz kusurlarımıza, kısıtlamalarımıza ve kırılganlıklarımıza sabırla, kendimizi severek bakamadığımızda başlar. Reddedilme korkusu, başkalarından -ya da yansıtmak zorunda olduğumuzu hissettiğimiz imajdan- aşağı olduğumuz yönündeki kendi inancımıza dokunduğunda, anlaşılabilir biçimde şiddetlenir.

Reddedilmek bizi hızla çocukluk utançlarına geri götürür. Bir partiye gittiğinizde kimsenin sizinle konuşmak için çaba göstermemesinden ibaret değildir. Temelde sıkıcı ve iticisinizdir, bu böyledir ve hep böyle olacaktır. Bu tür bir genel düşünceye kapılırsanız, görülmek ya da tanınmak için kendinize hiç fırsat tanımayarak yakınlıktan tümüyle kaçınabilirsiniz. Ya da aslında kim olduğunuz bir kez görüldüğünde değersiz ya da sevimsiz bulunacağınızdan korktuğunuz için, kendinizi korumak amacıyla insanları veya durumları reddedebilirsiniz.

Reddeden kişinin reddedilenden otomatik olarak üstün olduğuna bile inanabilirsiniz. İlişki, ilk çıkıp giden, bağlanmayı reddeden ya da daha az acı çeken kişinin galip ilan edildiği bir tür tuhaf yarışma değildir. Reddetme, reddeden kişinin güvensizlikleri ve korkuları hakkında en az bu kadarını, hatta daha fazlasını gözler önüne serebilir.

Reddedilmenin uyandırabileceği utanç, kendinden nefret etme, depresyon, kaygı ve hiddet duygularından bizi koruyacak bir zırha (ya da en azından dalgıç kıyafetine) bürünmeyi hepimiz isteyebiliriz. Reddedilmenin acısına karşı hiçbirimizin bağışıklığı yoktur, ama olgunluğumuz ve özdeğerimiz ne kadar güçlenirse, reddedilmeyi üstümüze alınma olasılığımız o kadar azalır. Reddedilmenin varlığımıza yönelik bir suçlama değil de, kendimizi ortaya atarsak hepimizin tekrar tekrar yüzleşmek zorunda kalacağı bir deneyim olduğunu kabullendiğimizde, reddedilmeye katlanmak kolaylaşır. Reddedilmekten kaçınmanın tek garantili yolu bir köşede sessizce oturmak ve hiç risk almamaktır. Cesaretle yaşamayı seçersek, reddedilme deneyimleri yaşar ve daha fazlası için boy göstermek üzere ayakta kalırız.

Dehşet İçinde misiniz?
Boy Göstermeyi Sürdürmelisiniz!

Terapist David Reynolds şöyle der: "İnsanlar size uçaktan korktukları için uçağa binmediklerini söylediklerinde onlara inanmayın. Uçağa binmezler, çünkü uçak bileti almazlar."

Pek çok kez kaygıya kapıldım ya da ürktüm ve korkunun ortaya çıkıp yapmam gerekeni yapmamı engellemesine izin vermemeye karar verdim. Uçağa binmek buna iyi bir örnek. Birçok kadın gibi ben de çocuk sahibi olduktan sonra uçağa binmekten, ya da daha doğrusu, uçağın düşmesinden korkardım. Küçük oğullarımın yüzlerini gözümün önünde canlandırırken, uçağımın alevler içinde yere çakıldığını, oğullarımın keder içinde ve annesiz kaldıklarını hayal ederken, kaygı dalga dalga üstüme çökerdi. Bu korku dolu hayaller her uçuştan günler önce başlardı.

İnsanlar çoğunlukla gerçeklerin üstüne giderek yatışırlar. Örneğin arkadaşım Miriam'ın uçmaktan duyduğu kaygı 11 Eylül'den sonra yükselmedi. Ama uçağına yıldırım çarpmasından her zaman korkuyordu. Ona tam da bu konuyla ilgili, ABD'de doğrudan yıldırıma atfedilebilen son uçak kazasının 1967'de yaşandığını belirten bir makale verdiğimde, kaygısı önemli ölçüde azaldı. Makalede ayrıca uçağa yıldırım çarpsa bile, "dikkatle tasarlanmış koruma önlemleri sayesinde hiçbir şey olmaması gerekir," deniyordu.

Uçmaktan korktuğum o eski günlerde bu makale beni yüreklendirmezdi. "Hiçbir şey olmaması *gerekir*miş," derdim kocam Steve'e ve beni dinleyecek herkese. "Uçağa yıldırım düşerse 'hiç-

bir şey olmaması *gerekir*' de ne demek? Bu uzman neden 'Hiçbir şey *olmayacak*' demiyor?" Avutulmam mümkün olmazdı.

Tek başıma ya da ailece uçarken kendimi rahat hissetmeye başladıktan sonra bile yaklaşık yirmi yıl boyunca, oğullarımızı yetim kalmaktan korumak için Steve'le ikimizin ayrı uçaklara binmemizde ısrar ettim. Son derece zahmetli olan bu uygulamanın hiçbir mantığı yoktu. Steve'le ayrı uçaklara binmemiz için diretir, sonra emniyet kemerleri bozuk ve küçük bir kazada bile önemli bir kafa yaralanmasına yol açacak kalın bir camın bizi şoförden ayırdığı bir takside, onunla birlikte otelimize giderdim. Taksi şoförlerinin bazıları uyuşturucu kullanıyor ve/veya cinayet eğilimleri barındırıyor gibi görünürlerdi. Azıcık mantıklı olsaydım, Steve'le birlikte uçar ve karayolu ulaşımında ayrı araçlar kullanmamızda ısrar ederdim.

O zamanlar arkadaşlarımın neşeyle hava yolculuğunun en emniyetli seyahat yöntemi olduğunu hatırlatmaları içimi rahatlatmıyordu. Hiçbir istatiksel kanıt kafamda kurduğum dehşet verici senaryolarla yarışamazdı. Uçağım düşerse bunun ilahi bir planın parçası olacağı gibi ruhani inançlarım da yoktu. Ne bilim rahatlatabiliyordu beni, ne de inanç.

İyileştim, çünkü uçak bileti almayı sürdürdüm; kısacası, boy göstermeyi sürdürdüm. Beni korkutan başka durumlarda her zaman bu kadar yürekli değildim, ama işim gereği sık sık seyahat etmem gerekiyordu ve uçağa binmememin sonuçları hem kişisel hem mesleki açıdan benim için katlanılmaz olurdu. Bazı şeylerle ne kadar çok yüzleşirseniz dehşet vericilikleri o kadar azalır, ben de uçaktan sağ salim indikçe, korkumu yönetme becerim arttı. O kadar çok uçtum ki, korkum sonunda eriyip gitti. Mantığın işe yaramadığı yerde, deneyim beni rahatlattı.

KORKULAR / FOBİLER

Korkum fobi boyutlarına ulaşsaydı, bulabileceğim en iyi tedavi programında ya da ilaçlarda deva arardım. Ne mutlu ki bende olmayan gerçek bir fobi kalp çarpıntısıyla, solunum güçlük-

leriyle, terlemeyle, bunaltıcı bir kaçma isteğiyle ve kimi zaman eli kulağında bir ölüm korkusuyla birlikte gelir. İnanılmaz bir ıstıraba yol açar. Fobili kişi "korsan da vazgeçme" gibi tavsiyeleri tümüyle anlamsızlaştıran, felç edici nörokimyasal fırtınaların pençesindedir. Fobili kişiye bir Valium alıp uçakta çok sayıda kokteylle birlikte yutmasını, bir yandan da uçak yolculuğunun araba kullanmaktan daha emniyetli olduğunu kendine tekrarlamasını söylemek de işe yaramaz.

İnsanlar "fobi" sözcüğünü sıklıkla, sıradan korku ve endişeleri tanımlamak için kullanırlar. Daha bu sabah bir danışanım, "Benim uçma fobim var," dedi bana. Kendisi vesveseli bir uçak yolcusu, pilot biraz değişken bir hava beklediği için emniyet kemeri işaretini açtığını duyurduğunda adrenalin taşması hissediyor. Kalkış ve inişten nefret ediyor ve ne zaman uçağa binse midesinde hafif bir rahatsızlık hissediyor. Ayrıca uçuş öncesinde felaket düşünceleriyle kendine işkence ediyor. Ama uçmaya karşı gerçek bir fobi tepkisi yok. Olsaydı, daha en başından uçağa binemezdi.

Sizin ya da tanıdığınız birinin gerçek bir fobisi varsa, iyi haber şu ki fobi tedavi edilebilir ve üstesinden gelinebilir. Özellikle belirli bir fobisi olanlar için geçerlidir bu, ama görünür bir neden olmaksızın başlayan panik ataklar ve felç edici bir sosyal iletişim ya da iş etkileşimi korkusu içeren sosyal fobiler için de yardım alınabilir. Tedavi önemlidir çünkü kaçınmak işe yaramaz, hatta durumu daha da kötüleştirir. Araştırmalar, fobisi olan kişiler korktukları şeyden ne kadar çok kaçınmaya çalışırlarsa, beyinlerinin tehdidin gerçekliğine o kadar ikna olduğunu gösteriyor.

Fobiniz yoksa, yalnızca dehşete kapılıyorsanız, kaçınma yine sorunu ağırlaştırır. Bir önceki bölümdeki Frank gibi, korktuğunuz faaliyet ister biriyle çıkmak olsun, ister araba kullanmak ya da bir toplantıda söz almak için elinizi kaldırmak, o konuda deneyim kazanmanız gerekir. Ama ne kadarına katlanmaya hazır olduğunuza bir tek siz karar verebilirsiniz. Doğrudan içine dalarsanız, aşırı etkin beyninizin pişirip önünüze koyduğu korkutucu hayallerin asla gerçekleşmediğini görebilirsiniz. Ama ger-

çekleşebilir de. Evrenin güvenli bir yer olduğu ve her zaman ona güvenmeniz gerektiği konusunda insanlara güvence vermeyi reddederim. Korkularınızı bir kenara itip yolunuza devam ederlerseniz, kötü şeyler olabilir.

Topluluk önünde konuşma korkumla yüzleştiğim kürsü maceralarıma bakalım. Bu biraz da uçak bileti almaya benzer. Uzak tarihli olduğu için bir davete evet dersiniz. Sonra o tarih gelip çatar ve sizin boy göstermeniz gerekir. Topluluk önünde konuşmak nadiren felaketle sonuçlanır, ama benim kürsü maceralarımın da göstereceği gibi, alenen aşağılanma ve utanç için harika fırsatlar sunar. Bu da ileride göreceğimiz gibi, kendi ödülü olabilir.

SEATTLE'DA NUTKU TUTULMUŞ

Yıllar önce, Seattle'lı psikoterapistlerden oluşan bir izleyici kitlesinin karşısında, kadın ve yakınlık konusunda bir konuşmaya başlamak üzereydim. Birkaç doğaçlama yorumdan sonra, resmi sunumuma başlamak üzere kürsüye baktım. O anda, en çok korktuğum fantezi gerçekleşti. Hazırladığım konuşma yok olmuştu.

Kaygı dalgaları her yanımı sardı. Konuşmamı dinlemek için rahat evlerinden ayrılmış ve önemli miktarda para ödemiş olan yüzlerce insanın karşısında duruyordum ve yapabileceğim bir konuşmam yoktu. Birkaç dakika önce konuşmamın tek kopyasını kürsüde bırakmış ve tanıtımım yapılırken, sahne arkasına çekilmiştim. Ama tanıtımı yapan kişi işini bitirdiğinde hem kendi tanıtımını hem benim konuşmamı alıp götürmüştü. Sonra da bir başka iş için telaşla binadan çıkıp gitmişti.

Topluluk önünde konuşma kariyerimin başka zamanlarında, ne söylemek istediğime emindim ama her şeyi yüzüme gözüme bulaştırdım. Bir keresinde Portland'da bir konuşmaya şöyle başladım: "Bu akşam Denver'da sizlerle birlikte olduğum için çok mutluyum." On yedi kentte bir kitap turunun sondan bir önceki durağıydı ve bitip tükenmiştim. Ön sıradan bazı kadınlar, "Port-

land, Portland!" diye bağırdılar. Yardım etmeye çalışıyorlardı, ama ben sahnede durup boş gözlerle onlara baktım. Bu kadınlar bana neden "Portland" diye bağırıyorlardı ki?

Bir de Berkeley'deki, başımı münasebetsizce salladığım ve küpemin yün ceketime takıldığı konferans var. Sağ kulağım omzuma yapıştı ve tüm çabalarıma rağmen kendimi kurtaramadım. Dakikalarca süren sessizlik ve cebelleşmenin sonunda sahneye koşan bir akrabam, daha önce yalnızca yoga dersinde boyun çevirme çalışmaları yaparken girdiğim bir pozisyondan beni kurtardı.

Topluluk önünde konuşma yaptığım ilk yılllarda, birden fazla bildik, eski moda kaygı atağı da yaşadım. Bulantının, taşikardinin ya da diğer dehşet belirtilerinin ne zaman ortaya çıkacağını öngöremediğimden, sürekli endişe içindeydim. Sahneye çıkmadan kısa süre önce menajerim Jo-Lynne Worley'ye sokulup, "Bunu yapamam," diye fısıldardım. "Niye yapıyorum ki bunu? Hiçbir şey buna değmez. Bir daha asla yapmayacağım." Bu nakaratı daha önce de duymuş olan Jo-Lynne sakince, "Mükemmel iş çıkaracaksın," derdi. "Milyonlarca kez yaptın bunu." Sonra nefes almamı hatırlatır ve beni kürsüye doğru iterdi. Hakkımdaki değerlendirmeler değişmez bir şekilde, "Harriet son derece sıcak ve rahat bir konuşmacı," gibi yorumlar içerirdi. Ama en coşkulu izleyici tepkisi bile, gelecek sefer beni rahatlatmaya yetmezdi.

EN KÖTÜ FANTEZİNİZ GERÇEKLEŞEBİLİR!

Topluluk önünde konuşmak, yetişkin kadın ve erkeklerin en çok korktukları faaliyetlerin listesinde yılana dokunma ve ölümle birlikte en üst sıralardadır. Ama yılana dokunmanın ve ölümün aksine topluluk önünde konuşmak, birçok insanın yapmak istediği -ama cesaret edemediği- bir şeydir. Biliyorum, çünkü insanlar bana böyle söylüyor. İnsanlara onları durdurduranın ne olduğunu sorduğumda, izleyiciyle yüz yüze gelmenin tehlikeleri konusunda şu ya da bu "nevrotik fantezi"yi -benim değil, onların sözcükleri- duyarım. ("Deli olduğumu düşüneceksiniz ama

rüyalarımda sürekli oraya çıkacağımı ve birdenbire konferans notlarımı bulamayacağımı görüyorum.") Bu insanlar deli değildir elbette. Topluluk önünde konuşmanın tehlikeleri konusunda üstünkörü rahatlatıcı sözler söyleyemem. Aslına bakılırsa, yeterince konferans verirseniz, en kötü "nevrotik fantezi"nizin gerçekleşmesi olasılığının yükseleceği bence çok açıktır. Seattle'da oldukça şanslıydım: o konuşmanın çeşitli versiyonlarını daha önce pek çok kez yapmıştım, bu yüzden fazla sorun yaşamadan işi halledebildim. Başka zamanlarda –başka pek çok zamanda– ise çok açık ve geri alınması olanaksız gaflar yaptım. Aksiliklerin basitçe konferans turunun bir parçası olduğunu artık anlamış bulunuyorum.

Gafların Armağanı

Kürsü falsolarının kaçınılmazlığı, topluluk önünde konuşma fırsatlarından uzak bir kariyere yönelmem gerektiği anlamına gelmiyordu. Sahne kaygısıyla başa çıkmanın sırrının, gaflarımıza katlanılmaz küçük düşmeler olarak bakmayı bırakıp etkili bir sunumun yararlı, hatta belki temel unsurları olarak görmeye başlamak olduğunu keşfettim. Her ne kadar ihtimal dışı görünse de, sakarlık etkili olabilir.

Bu keşfi yıllar önce, o sıradaki yeni kitabımı temel alan bir açılış konuşması yapmak üzere gittiğim Chicago'da yaptım. Performansım konusunda kendimi güvenli hissetmem için her türlü nedenim vardı. Konuşmamı özenle hazırlamıştım. Fikirlerimi daha etkili biçimde aktarmama yardımcı olacağını hissettiğim son model bir lazer işaretçi konusunda diretmiş ve elde etmiştim. Bu arada bir arkadaşımdan, kendi dolabımda bulabileceğim her şeyden daha profesyonel görünen zarif bir tayyör de ödünç almıştım. Yanlış gidecek ne olabilir ki, diye düşünüyordum.

Neredeyse anında buldum. Geniş adımlarla izleyicinin önüne gelip konuşmamın bir kopyasını kürsüye yerleştirdiğimde, bu kürsüde kâğıtları tutan alışıldık çıkıntının olmadığını fark edemedim. Konuşmamın sayfaları yere dağıldı. Bu olay önemsiz

mahcubiyetler kategorisine girebilirdi belki, ama zahmet edip sayfaları numaralandırmamıştım. Seattle'daki konuşmamdan farklı olarak bu, yepyeni bir sunumdu ve akışına ve yapısına henüz alışmamıştım. Neşeyle, "Bir dakika lütfen," dedim ve sonraki beş dakikayı kâğıtları karıştırıp paniğimi kontrol altına almaya çalışarak geçirdim. Nihayet başlamaya hazırdım.

Konuşmamın onuncu dakikasında, ev sahiplerimden ödünç almış olduğum pahalı lazer işaretleyiciyi kırdım. Birkaç dakika sonra ipek ceketimin sol vatkası bir şekilde yerinden kurtulup boynuma dayandığında, mizah anlayışımı korumam zorlaştı. Sertçe, "Nefes al," diye emrettim kendime, ama artık oksijen terapisinin ulaşamayacağı bir noktaydaydım. Konuşmamı mahcubiyet içinde tamamladım ve gelecekteki konuşma anlaşmalarımda (bir daha anlaşma yapabilirsem tabii) ücretimi bir hayli düşürmeli miyim acaba, diye düşünmeye başladım. Ama çilem daha bitmemişti. Soru-cevap bölümünde birkaç kez, "Bilmiyorum," demek zorunda kaldım. "Uzmana bak," diyerek kendime fırça çektim.

Çok şükür ki sonunda bitti ve bir an için kürsüde kendimi meşgul edip, hızla kaçıp gitmek üzere konuşmamı toparladım. Ama başımı kaldırdığımda şaşkınlıkla, kadınlardan oluşan küçük bir kalabalığın kürsünün etrafında toplanmış olduğunu gördüm. Bana gülümsüyorlardı. İçlerinden biri elimi sıkmak için uzanarak, "*Teşekkür* ederim," dedi. "Bu kadar gerçek olduğunuzu görmek harikaydı." Psikoloji lisansüstü öğrencisi olan daha genç bir kadın söze karıştı: "Topluluk önünde konuşmaktan hep korkmuşumdur," diye itiraf etti. "Şimdi, siz yapabildiyseniz, ben de yapabilirim, diye düşünüyorum." Diğerleri konuşmam sırasında benimle aralarında elle tutulur bir bağ hissettiklerinden, bildikleri ve anladıkları birinin yanında olma duygusundan bahsettiler. Bir konuşmanın sonrasında izleyicilerden bazılarının yanıma gelmeleri benim için yeni bir deneyim değildi. Yeni olan, o akşam bana doğru aktığını hissettiğim canlılık ve bağlığın düzeyiydi. Etrafımı saran samimi, sevecen yüzlere baktım ve mahcubiyetimin eriyip gittiğini hissettim.

Topluluk önünde konuşmanın bu denli dehşet verici olmasının nedenlerinden biri, kürsüdeyken -potlarımızla falan- kendimiz olma hakkına sahip olduğumuzu hissetmenin zorluğudur. Ne de olsa kürsü, tarihsel olarak, seçkin bir erkekler grubu için kendilerini doğal boyutlarının iki katı olarak yansıtmalarını sağlayan bir yer olmuştur. Asla cehaletin, kafa karışıklığının, hatta karmaşıklığın itiraf edildiği bir yer olmamıştır. Kürsüde durmak, kendini -kelimenin tam anlamıyla- başkalarının karşısında yükseltmektir. Tüm yanıtları biliyormuş gibi davranmak ve asla kâğıtlarını düşürmemek, işaretleyiciyi kırmamak ya da Tanrı korusun, vatkanın izini kaybetmemektir.

Ama o Bin Falsolu Gecemde ve o zamandan beri sayısız kez gördüğüm, izleyicinin hatalara hoşgörüyle bakmakla kalmayıp, aslında bunlardan esinlenebileceği ve güç bulabileceğidir. Gaflarla dolu konuşmamdan sonra, izleyiciler arasındaki kadınlar beni idealize etme seçeneğine artık sahip değillerdi. Bunun yerine, sanki bende kendi yansımalarını -içimdeki hem sakar, hem de başarılı kadını- görebilmişlerdi. Ben aynı anda hem kırılgan, hem hataya yatkın, hem de yetkin bir kadınsam, belki de onların kendi kısıtlamaları sandıkları kadar önemli ve tanımlayıcı değildi. Konuştuğum kadınlar bu bilgiyle coşmuş gibi görünüyorlardı; sonuçta, ben de öyleydim.

Sahne Korkunuza İtibar Edin

Yanlış anlamayın beni. Topluluk önünde konuşma korkumu henüz tümüyle aşabilmiş değilim ve hiçbir zaman aşamama olasılığım çok yüksek. Bugün bile biri beni tanıtırken, koltuğumdan kalkarken başım dönmesin ve bayılmayayım diye, ayakta durmayı yeğlerim. Ve kürsüye yaklaşırken her seferinde, hâlâ her şeyin mükemmel gitmesini isterim. Gerçek şu ki, son derece yüksek bir sakarlık faktörüne -sınırsız görünen bir döküp saçma, kırma, tökezleme ve cansız nesnelerle çarpışma kapasitesine- sahibim. Büyük bir izleyici kitlesinin önünde sakar olmayı

kimse isteyerek seçmez. Gaf yaptığımda hâlâ, sahne zemininin yarılıp beni içine alacağı fantezilerine kapılırım.

Ama her sunumumdan önce beni ele geçirmeyi sürdüren korku ve titremeye de itibar ederim. Sahne korkusu genellikle bir çeşit narsisizm, kişinin dünyaya sunduğu benlik imgesine felç edici bir aşırı odaklanma olarak nitelenir. Ama ben bunun tam tersinin doğru olduğuna inanırım. Konuşma kaygısına temel bir dürüstlik işareti olarak bakmaya başladım. İzleyici karşısına dizleri titreyerek, içleri çalkalanarak çıkanlarımız bence, izleyicilerimizle paylaştığımız temel insanlığı gayet iyi anlarlar. Karşımızda oturan kişilerden daha iyi ya da daha gelişmiş olmadığımızı iliklerimize dek hissederiz, ama tam da öyleymişiz gibi davranmak için oraya davet edilmişizdir. Kürsünün şartı: Hatasızlık rolü yap ve mükemmeli hedefle. Bu şartı dikkate alarak –ona inanmasak bile– izleyiciye yaklaşmak kutsayıcı bir deneyimdir.

Topluluk önünde konuşmak hiç kuşkusuz bana birkaç şey öğretti. Korkuyu asla aşamayacağımı, ama beni durdurmasına izin vermememem gerektiğini öğrendim. Korkutucu bir durumla ilk bir düzine kadar karşılaşmamda, ayakta kalmanın benim için gayet makul bir hedef olduğunu öğrendim. En kötü hatalarımı merakla, kendimi severek gözlemlemeyi öğrendim. Mizah duyguma cankurtaran simidi olarak sarılmayı öğrendim. Son olarak, en kötü başarısızlıklarımı, göze batan kusurlarımı gördükten sonra belki kendileri de kürsüye çıkma cesaretini bulacak olan kız ve erkek kardeşlerime armağanım olarak görmeyi öğrendim.

TOPLULUK ÖNÜNDE KONUŞMANIN ÖZEL KONUŞMALAR KONUSUNDA BANA ÖĞRETTİKLERİ

Aslına bakılırsa, kürsünün arkasında aldığım riskler, kişisel hayatımdan biriyle zor bir konuşmaya başlarken hissettiğim savunmasızlığa kıyasla önemsiz kalır. Topluluk önünde konuşmak ne de olsa bir tür vur-kaç meselesidir. Kendinizi tam bir aptal durumuna düşürmüş olsanız bile, o insanlarla bir daha asla yüze

yüze gelmek zorunda kalmayacağını bilirsiniz. Evde mutfağı temizlemek ya da vergilerini hesaplamak yerine sizi dinlemeyi tercih etmişlerdir. Ayrıca, sizi dinlemeye gelenler kusurlarınızı, bir beyin cerrahı hatta sözgelimi bir konser kemancısı olmanıza kıyasla daha kolay bağışlayacaklardır. Ve kürsü öncesi kaygınız katlanamayacağınız kadar artarsa, topluluk önünde konuşma davetlerini geri çevirebilirsiniz. Ama *özel* konuşmalardan –hayatımızdaki en önemli kişilerle yapacağımız kaygılı sohbetlerden– hiçbirimiz kaçınamayız. O bireylerle iletişim kurmamamız mümkün değildir, çünkü uzaklığımız ya da sessizliğimiz bile bir şey söyler.

Büyük izleyici kitlelerinin karşısında durmanın bana kişisel hayatımdaki insanlarla daha iyi ilişki kurmamı sağlayacak bazı araçlar verdiğini rahatlıkla söyleyebilirim. Topluluk önünde konuşma kariyerimden damıttığım, kaygılı ya da gergin ortamlarda yapacağınız kişisel konuşmalar için geçerli olabilecek birkaç dersi paylaşmak üzere konudan biraz uzaklaşmama izin verin.

- Sizi (ve başkalarını) tedirgin edecek zor bir fikre atlamadan önce kolay meseleler hakkında havadan sudan sohbet ederek dinleyicilerinizle bağ kurun. İnsanları ilk başlarda güldürebilirseniz daha da iyi olur.
- Söz konusu meselenin sizin için önemli olduğunu belli edin, ama ciddi bir konu hakkında konuşmanın mesajınızı ağır, aksi tonlarda iletmenizi gerektirmediğini aklınızda tutun.
- Bırakın başkaları kendi sonuçlarına kendileri varsınlar. İnsanlara misyoner gayretiyle hitap ederseniz –sizinle aynı fikirde değillerse yanlış yolda olduklarını ve doğruca cehennemin dibine gidebileceklerini ima ederseniz– onları kaybedersiniz.
- Çok uzun süre konuşursanız onları yine kaybedersiniz.
- Ne zaman doğaçlama yapıp işi oluruna bırakabileceğinizi ve ne zaman ev ödevinizi yapmanız, hazırlanmanız, hatta prova yapmanız gerekeceğini hesaplayın.

- İnsanlarla her neredelerse orada buluşun. Evet, Berkeley Gey ve Lezbiyen Öğrenciler Koalisyonu'nun idari müdürü olan kuzeninize ve Hıristiyan Aile Değerleri Koalisyonu'nun başı olan amcanıza tam olarak aynı açıklamayı yapabilirsiniz. Ama tam olarak aynı biçimde yapamazsınız. Karaktersiz, her role uyan bir bukalemun olmayı hedefleyin demiyorum. Ama işitilmek istiyorsanız, başkalarının kendilerini rahat hissetmelerine yardım etmelisiniz.
- Her soru ve yorumu saygıyla karşılayın. İnsanları utandırmak ya da kendilerini aptal gibi hissettirmek asla işe yaramaz - onlar kendinizi böyle hissetmeniz için büyük bir çaba harcasalar bile.
- Tüm yanıtları biliyormuşsunuz gibi davranmayın. "İlginç bir fikir. Bunu bir düşüneyim," demek yeterlidir. Aslında insan olduğunuzu göstermeniz herkesin hoşuna gider.
- Birinin sizi işitmesini *sağlayamazsınız*. Kızınız, ağzınızdan çıkan her sözcüğü can kulağıyla dinleyebileceği gibi, tavana bakarak kendini tümüyle mahrem cinsel fantezilere kaptırmış da olabilir. Öncelikle karşı taraftan belirli bir yanıt alma ihtiyacınıza değil, neyi söylemek istediğinize ve en iyi nasıl söyleyebileceğinize odaklanmalısınız.

İster bin beş yüz kişilik bir izleyici kitlesiyle ister bir arkadaşımla kaygı verici bir konuşmayla karşı karşıya olayım, çocukluk dönemimden bir olayı hatırlamayı yararlı bulurum. New York'un Brooklyn bölgesinde, Coney Island'dan pek de uzak olmayan bir yerde büyüdüm. Lunaparka her gidişimde Cyclone adı verilen korkutucu bir hız trenine binmek beni hem düşürür hem de cazip gelirdi. Birkaç yaz boyunca, benim yaşlarımdaki çocukların o trene binip inmelerini izledim. Onların korkusuzluğuna şaşarak, bir gözlemci olarak orada öylece durdum.

Bir gün, son derece tatlı görünüşlü bir çocuk ilk vagona bindi. Tur bittiğinde yanına gittim. Açıkça, "Nasıl yaptın bunu?" diye sordum. "Korkunun üstesinden nasıl geldin?"

"Üstesinden gelmezsin," dedi bana. "Sadece bir bilet alırsın."

Nefes almayı da unutmayın.

Kaygıya Övgü:
Korkunun ve Titremenin Sizi Nasıl Koruduğu

Arkadaşım Emily ile telefonda konuşuyorum. Derin düşünen biridir kendisi.

"Kaygı konusunda esaslı bir şey söyle," dedim.

"İyi bir his değil," diye karşılık verdi Emily. Meselenin özüne ineceğine güvenebileceğimi biliyordum.

"Olumlu düşün," diye ısrar ettim. "Kaygı sana nasıl yardımcı oldu? Belirgin bir örnek ver bana."

"Para konusunda kaygılandığımda, kaygım konudan kaçınmamı engelliyor," dedi Emily. "Ben de işime bakıyorum. Doğru zamanda kaygılanmak beni dertten kurtarıyor."

Kaygı duymaktan kimse hoşlanmasa da, kaygı deneyimi koruyucu olabilir ve hayat kurtarabilir. Fiziksel acının elimizi ateşten çekmemizi söylemesi gibi, korkumuz da –bir kez yandıktan sonra– bir dahaki sefere ateş konusunda ihtiyatlı olmamızı söyler. Kaygının uyandırdığı "savaş ya da kaç" tepkisi hayatımızı kurtarabilir – yani, mevcut tehlike karşısında yapılacak en akıllıca şey ya savaşmak ya da kaçmak olduğunda.

Kaygı sizi aptalca bir şey yapmaktan alıkoyabilecek bir uyarı işaretidir. Nehir raftingi yaparken ölen genç bir adamın hüzünlü öyküsünü duymuştum. Söylendiğine göre düşük kaliteli bir raft kullanmış ve ustalık düzeyini aşan, hızlı bir çavlana girmişti. Becerikli bir açık hava sporcusu olan bir arkadaşım bu trajediyi tek

bir cümleyle özetledi: "Suya yeteri kadar saygı duymadığı için ölmüş."

"Saygı"yı korku yerine kullanılan bir sözcük olarak duydum. Belki de bu adam yeterince korkmamıştı. Ya da belki korksa da vazgeçmemişti. Elbette, bu adam hakkında yalnızca, korkuyu *hissetmiş* olsa bile kendisini durdurmasına izin vermediğini biliyoruz. Ve de öldüğünü.

Korku -ona kulak verirsek- kişisel ilişkilerin çavlanlarında yolumuzu bulurken de bizi koruyabilir. Çok fazla şeyi çok erken yapmak üzere olduğumuza işaret edebilir. Beden, bizi hareketе geçmememiz için uyaran en ince, bilinçaltı ipuçları dahil, her kaygı düzeyini kaydeder. Kız kardeşinizle yüzleşmeyi düşünürken bir korku karıncalanması hissedebilirsiniz, çünkü zamanı doğru değildir. Belki de bilgece ve sağlam bir şekilde ilerlemek için yavaşlamya ya da yeni bir plan yapmaya ihtiyacınız vardır. Kaygı sizi konuşmak yerine sessiz kalmaya ya da harekete geçmek yerine itidali seçmeye zorladığında, kendinizi korkak gibi hissedebilirsiniz. Oysa pek çok durumda sessizlik ve itidal daha bilgece, daha cesurca seçimlerdir.

Kaygınız size harekete *geçmenizi* söylediğinde de ona dikkat etmelisiniz. İki ayrı doktor bebeğinizde hiçbir sorun bulunmadığını, sadece sizin kaygılı, aşırı koruyucu bir anne olduğunuzu söylemiş olsa bile, belki de bebeğinizde gerçekten bir sorun olduğunu söyleyen içgüdünüze güvenmelisiniz. Belki *gerçekten* fazlaca endişelenen bir annesiniz, ama yine de haklı olabilirsiniz. Çocuğunuzun sağlığı konusunda kaygılı olmanız, yaptıklarınız için sizi ayıplayan bir tıbbi sistemde sizi sebat etmeye zorlayabilir. Kaygınızın yersiz olduğu ortaya çıksa da, yapabileceğiniz *her şeyi yaptığınız konusunda içinizi rahatlamaya yetecek* kadar görüş ve bilgi toplamış olmanız sizin için bir başarıdır.

Kaygı dikkat etmemiz için bir işaret olduğundan, içgüdüsel tepkilerimizi göz ardı etmemiz bazı durumlarda akılsızca olacaktır. Bir anne olarak kendi eğilimim, verimli olmayan, kaygılı biçimlerde aşırı tepki vermekti. Ama Kötü Anne karneme en faz-

la delik, kaygımı inkâr edip gözümün önünde sallanan kocaman kırmızı bayrağı kabullenmeyi reddettiğim gece delindi.

"ZEBRALARI" DÜŞÜNMELİYDİM

Mayıs 1978'de bir konuşma yapmak için Atlanta'daydım. Konuşmamı izleyen Cumartesi akşamı Steve, henüz üç yaşında bile olmayan o sıradaki tek oğlumuz Matthew'un yanında kalacak birini bulmak için otelin çocuk bakıcılığı servisini aradı. Bakıcı otel odamızın kapısına geldiğinde tepkim olumlu olmadı.

Aslına bakılırsa, bu kişinin yanında beş dakika bile geçirmek istemezdim. Acilen banyo yapması gereken, bir deri bir kemik, gözle görünür biçimde huzursuz, hırpani bir kadındı. Yüzüne kat kat boya sürmüştü ve göz temasından kaçınmasına rağmen, gözlerinde cam gibi, uzak bir bakış olduğunu fark ettim. Ama Steve bana gergin görünmedi, ben de ona öyle görünmedim ve kadını geri göndermek çok tuhaf olurdu, ayrıca üst düzey bir otelin hizmetini kullanıyorduk ve elbette bazı standartları vardı.

Otel odasında kafa kafaya verip stratejik biçimde planlarımızı değiştirmekte zorlanmamız anlaşılabilir bir durumdu, ama odadan çıkıp kapıyı arkamızdan kapattığımız an böyle yapmalıydık. Bunun yerine bir taksi çevirip restorana gittik, içeri girdik ve birbirimize bakıp neredeyse aynı anda, "Hemen çıkalım buradan," dedik.

Otele dönerken takside inkârım neredeyse paniğe dönüştü. Matthew zarar görmüş ya da kaybolmuşsa kendimi asla bağışlamayacağımı düşündüm, çünkü "bir şeyin yanlış" olduğunu fark etmiş, ama kaygıyı bir kenara itmiştim. Birini dış görünüşüne bakarak yargılama ya da akıl hastaları ve bağımlılara (o kişi ikisi de olabilirdi) karşı önyargılı görünme konusundaki derin rahatsızlığım işi bitirmişti. Bakıcıyı göndererek durumu düzeltmenin neden olacağı korkunç mahcubiyetten kaçınmak için kaygımı aşağılara ittim ve dışarı çıktık. Biraz zayıf bir savunma olsa da, bu olayın bir dadı ya da bakıcının çocuklara zarar verdiğini iki-

mizin de hiç duymadığı yetmişli yıllarda yaşandığını eklemeliyim.

Döndüğümüzde Matthew'la bakıcıyı yatağın kenarında hiç kıpırdamadan televizyon seyrederken bulduk. Tehlikede olduğunu sandığınız çocuğun aslında emniyette olduğunu görmenin neden olduğu baş döndürücü rahatlamayı her anne-baba bilir. En azından bu olay bana tevazuyu öğretti. Bugün bile, bir anne korkunç bir ihmal yüzünden medya tarafından şeytanlaştırıldığında, kendimi ondan üstün hissetmem. Yalnızca şanslı hissederim. İşler farklı gitseydi tanık sandalyesine oturup yargıca şöyle dediğimi hayal edebiliyorum: "Evet, bu bakıcıda korkunç bir sorun olduğunu gerçekten düşündüm. Evet, bu kişi tüylerimi ürpertti. Evet, bu kişi gerçekten uyuşturucunun etkisinde olabilirdi. Evet, ben eğitimli bir klinik psikoloğum. Ama durum o kadar... *tuhaftı* ki, gitmekte sorun olmadığına kendimi ikna ettim."

Doktorlara, dörtnala toynak sesi duyduklarında "önce zebraları değil, atları düşünmeleri" öğretilir. Ebeveynlik söz konusu olduğunda, Steve atları düşünür. Bense zebraları düşünürüm. Matthew ve Ben bizimle birlikte yaşarken, felaket düşünceleri diyarını sık sık ziyaret ederdim. Örneğin oğullarım gece yarısı hâlâ eve gelmedilerse, akılcı benliğim kaçırılmalarının ya da sarhoş bir sürücünün onlara çarpması sonucu bir çukurda yatmalarının pek de mümkün olmadığını bilirdi. Ama bu olasılıklar, bazen adrenalin yükselmesi ve midemde kötü bir hisle birlikte aklıma gelirdi.

Steve'in aklına ise bu tür korkunç olasılıklar hiç gelmiyor gibiydi. Kansas City'de bir akşam bir maç sırasında Matthew hiç durmadan su içip çiş yaptığında, ben "gençlik diyabeti" diye düşündüm, Steve ise "susamış," diye. Genel anlamda, Steve gibi olmayı tercih ederdim, çünkü yaşamın belirsizliklerine beklenenden az tepki vermek çoğunlukla fazlaca tepki vermekten iyidir. Ama Atlanta'da o gece, odaya bir zebranın girdiğini en azından birimizin fark etmesi gerekirdi.

* * *

Kaygımızın -ya da bazen "içgüdüsel tepki" dediğimiz o güçlü bedensel algının- bilgece hareket etmemize her zaman yardımcı olmadığını söylemeye gerek bile yok. İşaretleri yanlış okuyabilir, olmadığı yerde tehlike sezebiliriz. Tepkilerimizin nedeni önyargılar, savunmaya geçmemiz, korkaklık, yanlış anlama, eski incinmeler ya da farklılıklardan duyulan korku olabilir. Ya da çok gergin, duygusal açıdan hassas bir insan olabiliriz, yani beynimizdeki korku merkezi çok kolay uyarılabilir. Ama içgüdümüz bir şeyin yolunda olmadığını kaydettiğinde, dikkat etmek iyi bir fikirdir.

Kaygının bir ilişkide nasıl önemli bir uyarı işareti olabileceğine ilişkin iki örneğe daha bakalım. İkisi de -bu kültürde neredeyse herkes için hassas bir konu olan- cinsellik meselesiyle ilgili.

KOCAMA GÜVENEBİLİR MİYİM?

Bana psikoterapiye gelen Joan adlı kadın, kocasının bilgisayar şirketindeki çalışma arkadaşı Ingrid'le yakın "platonik arkadaşlığı" konusunda çok kaygılıydı. Ron başka bir kentteki "Hayaller ve Tinsellik" konulu bir haftalık atölye çalışmasına Ingrid'in de geleceğini laf arasında söylediğinde, özellikle de konu bilgisayarla ilgisiz olduğundan, Joan kendini iyice tehlikede hissetmişti.

Joan belirgin bir sıkıntıyla, "Ingrid'in de orada olması beni çok rahatsız ediyor," dedi. "Ama ne diyebilirim ki?" Ne de olsa kocası atölye çalışmasına altı ay önce kaydolmuş ve Joan'e katılmak isteyip istemediğini sormuş, o da bu daveti geri çevirmişti. Ingrid'in canının istediği her konferansa katılmaya hakkı vardı elbette. Joan ilk başta, aşırı tepki verdiği sonucuna varmıştı.

Ama "olumlu düşünmeye" ne kadar çalışırsa çalışsın, kaygısı gitgide artıyordu. Kocasının "arkadaşıyla" derin bir tinsel deneyim yaşadığını, bunun daha fazla atölye çalışmasına, daha fazla yakınlığa ve sonunda, evliliğini çökertecek duygusal ya da fiziksel bir ilişkiye yol açacağını hayal ediyordu. Gözyaşları için-

de, geleceklerine ilişkin bu korkutucu imgeyi kocasıyla paylaştı. Afallamış ve gücenmiş görünen Ron onun tepkisini mantıksız bularak dikkate almadı. "Prozac işe yarar belki," dedi.

Joan'in gitgide artan kaygısını, ilk ailesine dek uzanan, geçmiş ilişkilerinde yaşamış olduğu güvene ihanetler dahil birçok etken beslemiş olabilirdi. Hakkını teslim edelim, aslında nevrotik korkular ya da en kötü senaryolar hakkında saplantılı düşüncelerle evliliğini baltalamak istemiyordu ve konuyu terapide gündeme getirmesinin nedeni de buydu. Birlikte bazı önemli sorulara baktık. Önceki ilişkilerinde mantıksız terk edilme korkuları yaşamış mıydı? Geçmişinde beklenmedik bir kayıp, örneğin bir ebeveynin ya da kardeşin zamansız ölümü ya da kaybolması gibi bir durum olmuş muydu? Hayatındaki önemli bir kişi onu "damdan düşer gibi" terk etmiş miydi? Yakın arkadaşları ve ailesi, Ron'la ilişkisinin öncesine dayanan terk edilme sorunları olduğunu düşünüyorlar mıydı? Aslında güvenilir olan eski partnerlerine güvensizlik duymuş muydu? Kendini özellikle kıskanç ya da güvensiz biri olarak görüyor muydu? Joan'in bu kaygılı tepkisinin yoğunluğunu besliyor olabilecek başka etmenleri dikkate alması gerekiyordu.

İçgüdüne Güven ve Gerçekleri Öğren

Kaygımızı soruşturmak girift ve incelikli bir süreç olabilir. Bir taraftan, geçmişin acısını yeniden yaşamak şu andaki bir ilişkiyi geçmişimizdeki kişi ve olaylarla karıştırmadan geleceğe doğru ilerlememize yardım edebilir. Diğer taraftan, kayıp tarihçesi, şu andaki ilişki korkularımızın dayanaksız olduğu anlamına gelmez. Örneğin Joan, on üç yaşındayken babasının ani ölümünün onu terk edilmeye karşı özellikle hassaslaştırdığını fark etmeye başladı. Kuşkusuz, kocasının ya da başka birinin davranışlarına aşırı tepki vermemesi için, o özel kırılganlığın farkında olması gerekiyordu.

Ama Joan'in kayba karşı duyarlılığı, Ron-Ingrid sorununun yalnızca hayalinde var olduğu anlamına gelmiyordu. Hiçbir iliş-

kinin kaçamaklara karşı bağışıklığı yoktur ve kaygı (tıpkı öfke, kıskançlık ve diğer duygusal yoğunluk biçimleri gibi) bir şeyin yolunda gitmediğine işaret edebilir.

Ron, Ingrid'le aralarında hiçbir cinsel ya da romantik çekim olmadığında ısrar etse de, Joan'e yalan söylemiş olabilir (başka açılardan dürüst insanlar seks konusunda yalan söyler ve cinsel sırlarını beraberlerinde mezara götürürler). Ya da kendine yalan söylemiş olabilir. Ron'la Ingrid arasında hiçbir şey olmasa bile, ikisinin yakın mevzilere fırlatılması durumunda ilişkilerinin hiç değişmeyeceğini düşünmek saflık olur. "Hayaller ve Tinsellik" konulu bir haftalık bir konferansa gitmek de (örneğin yeni bir bilgisayar sistemini öğrenmek için kısa bir atölye çalışmasına kıyasla) Ron'la yakın arkadaşını mahremiyetin kolayca gelişebileceği bir ortama yerleştirecektir. Joan bu gerçeklere dikkatle baktığında, yaklaşmakta olan atölye çalışması konusundaki kaygısının büyük olasılıkla abartılı bir sahip çıkmadan çok, sağlam içgüdülerini yansıttığını fark etti.

Paranoya ve yersiz kıskançlık her ilişkide baş gösterebilir. Ama bir şeyin gerçekten ters gittiğini işaret eden kaygı da öyle. Joan'in durumunda yetersiz tepki kesinlikle aşırı tepki kadar sorunlu olacaktır. İkili ilişkilerde çoğu kişi, hatta bireysel özgürlüğe büyük değer verenler bile duygularının dikkate alınmasını ister ve partnerlerinin öteki yakın ilişkilerinde sağlıklı bir ihtiyat payı olmasını beklerler. Joan'in kaygısının devam etmesi, durumun gerçek risklerine ilişkin değerlendirmesiyle birleştiğinde, sonunda onu hislerine itibar etmeye yöneltti.

İlk başta öfkeyle ayak diremekten başka bir şey yapmadı ve bu da Ron'ın planlarını daha da inatla savunmasına neden oldu. Nihayet, açık kalple kocasına yaklaşıp, kendini ne kadar tehlikede hissettiğini ve bu durumun ona nasıl dayanılmaz bir biçimde korkutucu geldiğini paylaşabildi. Bu özel atölye çalışmasına gitme planlarını iptal etmesini istedi, ama son kararın ona ait olduğunu da kabul etti. Ron ilk kez, karısının ricalarının ardındaki acıyı ve kırılganlığı hissetti. Sonunda, gitmemeyi seçti.

Bu kriz aynı zamanda Joan'in Ron'la ilişkisindeki yakınlık, bağlılık ve haz düzeyinin düşüklüğüne dürüstçe bakmasını sağladı. Evliliğinde uykusunda yürür gibi hareket etmişti. Artık uyanık olduğundan, ortamı ısıtmaya özellikle dikkat etmeye başladı ve kocasına daha sevecen, oyuncu ve saygılı bir biçimde yöneldi. Joan, kocasının işyerindeki arkadaşlığına *aşırı* tepki gösterdiğinden kuşkulanırken, evliliğinin içine yerleşen mesafeye *yetersiz* tepki vermişti.

Ron'a, başka kadınlara duyduğu çekim konusunda, kocasını cinsel bir kişi olarak daha iyi tanımasına yardımcı olacak dolaysız soruları da hiç sormamıştı. Bir partnerin inkâr ettiği cinsel çekimlerin etkisi ("Ben yalnızca *seni* istiyorum canım!"), partnerle dürüstçe tartışılan çekimlerin etkisinden daha fazla olabilir. Gerçek güven karşılıklı açık sözlülüğe ve kişinin partneri hakkındaki bilgisine dayanır, bazı çiftler buna, cinsel bir kişi olarak ötekine ilişkin bilgiyi de dahil ederler. Joan, Ron'a başka kadınlara duyduğu çekim hakkında soru sorma cesaretini nihayet bulduğunda, kocası ilk başta bunu şiddetle inkâr etti. Ama Joan son yıllarda iki başka erkeği çekici bulduğunu paylaştığında -gerçi duygularını eyleme dönüştürmemişti- Ron kendisinin de zaman zaman başka kadınlara karşı "küçük bir çekim" hissettiğini itiraf etti. "Ingrid'e karşı mı?" diye sordu Joan sakince. Ron bir an sessiz kaldı, sonra yavaşça başını salladı. "Belki biraz."

Duygusal Barometremiz

Günlük, hatta anlık bazda kaygı, birbirine zıt ayrılık ("ben") ve birliktelik ("biz") güçlerini yönetmemize yardımcı olmakta çok önemli bir rol oynar. Kaygımız, araya çok fazla mesafe girdiğinde daha fazla yakınlık, birliktelik aşırı yoğunlaştığında ise daha fazla serbest alan peşine düşmemiz için bize işaret verir. Her çift için, hatta zaman içerisinde aynı çift için "doğru" bir yakınlık ya da mesafe yoktur. Hatta tek bir gün ya da saat içinde otomatik olarak daha fazla birliktelik ya da daha fazla ayrılık isteğiyle harekete geçeriz.

Aşırı kaygı bizi aşırı uçlara iter, yani öteki kişiye tutkal gibi yapışır, ya da savunma amacıyla etrafımıza duvar öreriz. Ya da iki kişi kutuplaşır ve biri takip eden, ötekiyse uzaklaşan rollerine kilitlenir. Daha düşük dozda bir kaygı ise rahatlama çabalarımızda yararlı bir barometre işlevi görerek, çok fazla uzaklık -ya da aksine, boğulma- tehlikesi altında olduğumuza işaret edebilir.

TERAPİSTİME -YA DA KENDİME- GÜVENİYOR MUYUM?

Belki de en zoru, güç dengesinin eşit olmadığı ve bunun bir kişiyi ötekinden daha hassas hale getirdiği bir ilişkide kaygı ve rahatsızlığımızı doğru "okumak"tır. Evlilik çoğunlukla böyle bir ilişkidir. Psikoterapi her zaman böyle bir ilişkidir. Bir terapist ya da danışmandan yardım istersek, hissedebileceğimiz kaygı ve rahatsızlık konusunda ne yaparız? Kaygı sürecin normal bir parçası mıdır? Kendimizi korumamız gerektiğini gösteren bir işaret midir? Yoksa yalnızca nevrotik mi davranmaktayız?

Sonia danışmak için bana geldiğinde bu sorulara gömüldüğünü hissediyordu. Depresyon nedeniyle bir psikiyatrla altı kez görüştükten sonra, bana şunları söyledi:

Dr. S'in bana bakma ve benimle konuşma biçimi beni rahatsız ediyor. Onda baştan çıkarma amaçlı ya da yapışkan bir şey olduğunu hissediyorum. Son görüşmemizde çok çekici bir kadın olduğumu ve cinselliğimi kabul edemediğimi söyledi bana. Ben yalnızca kilo verme isteğimden söz ediyordum ve bu yorumunun tepeden inme olduğunu hissettim. Rahatsızlığımı paylaşacak cesareti bulduğumda, çocukluğumda cinsel tacize uğradığım için onu ittiğimi söyledi. Orada bulunmamın nedeni de bu taciz -yani belki kendime güvenmemeliyim. İçimdeki ses gitmemi söylüyor, ama Dr. S. yeni bir terapist aramaya başlarsam durumumun kötüleşeceği konusunda beni uyarıyor. Kocam da beni kalmaya teşvik ediyor, çünkü bu doktor hakkında iyi şeyler duymuş.

Sonia'nın aklında pek çok soru vardı. "Gerçekliği çarpıtıyor olabilir miyim? Terapiye 'direniyor' muyum? Bırakırsam kendime zarar verir miyim?" Bocalaması mantıklıydı. Terapiye başlamak kaygı verici bir iştir, bu nedenle bireyin korkuları, fantezileri ve tahminleri kolayca çığırından çıkabilir. Terapi ya da belli bir terapist konusunda nesnel olmak kolay değildir. Yani, evet, Sonia -onun yerindeki herkes gibi- çarpıtıyor olabilirdi.

Yine de onu, içgüdüsel tepkisine güvenmesi için yüreklendirdim. Sonia'nın cinsel taciz geçmişinin olması, kesinlikle şu andaki duygu ve algılarını hiçe sayması için bir neden değildi. Hatta acı verici geçmişi radarını keskinleştirmiş olabilirdi ve belki de özellikle duyarlı, tetikte ve kendini korumaya odaklı olmasına yardım ediyordu. Seanslarda kendini güvensiz ve rahatsız hissettiğine göre, yanındayken güvenli ve rahat hissettiği birini bulana dek bir ya da daha fazla terapiste danışmasını söyledim. Bu psikiyatrın çok ünlü olması, Sonia için doğru kişi olup olmadığı konusunda hiçbir şey söylemiyordu. Bu iş kolunda ün ya da statü yetkinlik garantisi değildir.

Benim herkese tavsiyem, başka bir terapisti ya da tedaviyi denerse durumunun kötüleşeceği uyarısında bulunan bir psikoterapist konusunda ihtiyatlı davranmaktır. İyi bir klinik uzmanı dürüst bakış açısını paylaşırken, kendi adınıza en iyi tedavi kararını vermenizi sağlayacak olguları toplamak için "etrafa bakınma" arzunuza saygı gösterecektir. Sonia terapiden mantıksızca korkuları nedeniyle kaçmış olsa bile, ayrılarak kendine zarar vermezdi. Sonradan psikiyatrını bırakarak hata yaptığını keşfederse, onu arayıp yeniden birlikte çalışmayı sürdürebilirdi. Psikiyatr onu memnuniyetle kabul etmezse, ya da ilk başta ayrılmak istediği için ayıplar veya gözünü korkutursa, böyle bir doktorla devam etmemelidir. Sonia içgüdüleri kaçmasını söylediği halde kalırsa kendine zarar ver*ebilir*.

Sonia'nın kaygısına itibar etme kararının bir güç ve cesaret edimi olduğu ortaya çıktı. Yetişkin sesini bularak psikiyatrına, belki gerçekten de durumu çarpıttığını, ama bu terapide "iyi bir uyum" olduğunu düşünmediğini ve başka birine danışma-

yı planladığını söyledi. Sonia çocukluğunda tacize uğradığında, "Hayır, bu benim için doğru değil. Gidiyorum. Kendimi koruyacağım," deme gücüne ya da yeteneğine sahip değildi. Çocuklar emniyetsiz bir durumun kontrolünü ele alamazlar. Ama Sonia bir yetişkin olarak bunu yapabilirdi ve yaptı da.

BİR DOST OLARAK KORKU

Evrim tarihi boyunca, kaygı ve korku her türün ihtiyatlı davranmasına ve hayatta kalmasına yardım etmiştir. Korku bize harekete geçmemiz, ya da tersine harekete geçme dürtüsüne direnmemiz için işaret verebilir. Bela işaretlerini göz ardı ederek pervasızca yelken açabileceğimiz ilişkilerin içinde ve dışında kendimizi korumamızı sağlayacak akıllıca seçimler yapmamıza yardımcı olabilir.

Zihinsel ya da fiziksel iyiliğimize ilişkin uygun dozda bir kaygı, yardım istememiz ya da zorlu bir değişimi gerçekleştirmemiz için bizi harekete geçirebilir. Örneğin sağlığımızla ilgili bir korku yediklerimizi değiştirmemizi, daha fazla egzersiz yapmamızı ve önceliklerimizi yeniden sıralamamızı sağlayabilir. Ölümlülüğümüzün hatırlatılması bizi ruhsal bir uyuşukluktan uyandırıp, daha keskin gözlü ve uyanık olmamızı sağlayarak, neyin gerçekten önemli olduğunu çözmeye daha hazır hale getirebilir. Yumuşak bir uyarıya kulak vermezsek, kendi iyiliğimiz adına daha önemli bir değişiklik yapmamız gerektiğini gösteren daha ısrarlı bir mesajla karşılaşabiliriz. Belki de ailemizden biri için daha az -ya da daha çok- şey yapmamız, bir tutkumuzun peşine düşmemiz, ya da bizi yavaş yavaş öldüren bir işi bırakmamız gerekebilir.

Kaygı, temel değer ve inançlarımızla uyum içinde yaşayıp yaşamadığımıza yakından bakmayı da içeren, daha dürüst bir özdeğerlendirmeyi zorlayabilir. Ama korku bizi önemli bir değişiklik yapmaya esinlendirse de, uzun vadede değişimi sürdürmemize yardımcı olmayabilir. Sadece iyi bir başlangıç sağlar. Korku en sonunda yatıştığında, rotamızda kalmak için kendi dü-

şünce berraklığımızdan, gücümüzden, kararlığımızdan ve metanetimizden yararlanmamız gerekir.

Kaygının yararlı bir duygu olduğunu gösteren başka örnekler de düşünebilirsiniz belki. Örneğin kaygı, yakınınızdaki mağazayı soymayı -ya da değer ve inançlarınızı derinden ihlal eden başka bir davranışı- düşünürken omzunuza dokunabilir, ya da sizi iliklerinize dek sarsacak bir darbe indirebilir. Kaygılanma kapasitesi, "vicdan" dediğimiz şeyin ve sağlıklı bir suçluluk duyma kapasitesinin yerleşmesinde önemli bir gelişimsel rol oynar. Kaygı bu açıdan bir tür toplumsal tutkal işlevi görerek, dürtülerimiz o kadar iyicil olmadığında bile bizi başkalarına adil ve nazik davranmaya teşvik edebilir. Benzer biçimde, başkalarının sağlıklı kaygıları da *bize* iyi davranmalarını sağlayabilir.

Bambaşka bir açıdan kaygı, daha büyük bir yenilik, erotizm, romantizm, macera, performans tablosunun ya da yepyeni bir meydan okumanın bir parçası olduğunda, deneyimlerimize çeşni katabilir. Doğru dozda kaygı anı güzelleştirebilir ve performansımıza belli bir "keskinlik" kazandırabilir. Risk içeren bir işe girişip "ayakta kaldığımızda" bir ustalık hissi kazanırız.

Kaygı tümüyle sefil biçimlere büründüğünde (ki sıklıkla bürünür) bile bize bir şey öğretebilir. Kaygı ve korkularımızı dostlarımız ve aile üyelerimizle paylaştığımızda, başkalarından teselli bulmayı ve yardım almayı öğrenebiliriz. Kendimizi açıp desteği kabul ederek, onların da kendilerini daha az yalnız hissetmelerine ve hasssaslıkları ile kusurlarından daha az utanmalarına yardımcı olabiliriz. Bu süreçte kendi empati ve şefkat kapasitemizi geliştiririz, çünkü biz de aynı yoldan geçmişizdir. Kaygının herkeste uyku, bellek ve konsantrasyon kaybına; baş dönmesi ya da mide bulantısına; kontrolsüz titremelere ya da tam bir dehşete neden olduğunu biliriz. İnsan deneyiminin bir parçasıdır bu.

Daha hassas yönlerimizi paylaşmak, başkalarına yakınlık hissetmemizin yollarından biridir. Uzun yıllar boyunca hiç gözle görülür bir kaygı sergilemeyen ya da korkularından açıkça söz etmeyen pek çok insan tanıyorum. Bunların birçoğunu sevdim ve takdir ettim, ama kendimi onlara özellikle yakın hissetmiyo-

rum. Böyle birinin pilotum ya da dişçim olmasını isteyebilirim, ama en iyi dostlarım, yetenek ve yetkinlikleri kadar kaygılı anlarını ve en kötü korkularını da cömertçe paylaşan kişilerdir. Bana göre ilişkinin dengeli ve yakın olmasını sağlayan, her iki tarafın da açıkça paylaşmasıdır.

KAYGI EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞU?

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin teşhis kılavuzunda kaygıyla boğuşan kişiler için pek çok etiket bulunması şaşırtıcı değildir. Bu "zihinsel bozukluklar" arasında genel kaygı bozuklukları, panik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal fobi, nesneye özgü fobiler (kan, asansör), evham, kaygı ve keder içeren saplantılı endişe ve korkulan bir olayın gerçekleşmesini sihirli bir biçimde önleme amaçlı (sayma, kontrol etme, temizleme gibi) kompulsif davranışlar yer alır. Kısa listedir bu. İçerdiği ıstırap yeterince gerçektir.

Gerektiği yerde kaygılanamayan kişiler için benzer teşhis etiketlerimizin olmaması ilginçtir. Evet, kişinin davranışları ailenin ve toplumun sosyal kurallarını ihlal edecek kadar aldatıcı, saldırgan ve yıkıcı ise, "davranış bozukluğu" teşhisi konabilir. Ama birçok kişinin başkaları, hatta kendileri pahasına sergilediği –ve rota değiştirmeleri yönündeki içsel işaretleri anlamadığı– o kadar da göze batmayan davranışlara ne demeli? Tek amaçlı kâr arayışlarında başkalarına zarar veren ve davranışları konusunda hiçbir zaman fazla kaygılanmayan iktidar konumundaki kişilere ne demeli? Ya da her zamanki gibi işlerine güçlerine bakan ve ailelerindeki, topluluklarındaki veya küresel çevredeki tehlikeli, adaletsiz ya da gitgide kötüleyen olayları fark edemeyen ve bunlara tepki veremeyen sıradan yurttaşlara ne demeli? Dünyanın ya da kendi ilişkimizin durumu karşısında sürekli kaygıya boğulmuş olarak yaşamamızı önermiyorum. Aslına bakılırsa, çok fazla kaygılandığımızda iyi bir sorun çözücü olma yeteneğimizi yitiririz. Ama kaygının işlevlerimizi bozduğu zaman psikiyatrik hastalık sayıldığı gerçeği üzerinde düşünmek ilginçtir. En tehlikeli duygu olan kayıtsızlık içinse hiçbir teşhis yoktur.

5. BÖLÜM

Kaygıyla İlgili Sorun:
Beyninizi ve Özsaygınızı Nasıl Mahvettiği

Korkuyu hep sadık bir dost -kurt dışarıda beklerken bizi kapıyı kapatmamız için uyaran, ya da içeri girmenin bir yolunu bulduğunda kaçmaya, savaşmaya ya da donakalmaya hazırlayan doğal bir sağkalım mekanizması- olarak görmek hoş olurdu. Yakın tehlike karşısında, durup lehte ve aleyhte noktaları düşünmek yerine tepki vermemiz gerekir. Bu nedenle kendimizi ve sevdiklerimizi gözetirken güvenli, uyumlu, sezgili ve tetikte olmamızı sağlayan kaygı için üç kere, yaşasın!

Görmüş olduğumuz gibi, *eğer* doğru zamanda ve doğru dozda ortaya çıkarsa, *eğer* ortak insanlığımızla daha derin bir bağ kurmamıza yardımcı olursa, *eğer* şu andaki bir meydan okuma ya da gelecekteki bir tehditle başa çıkmak için onu doğru biçimde "okursak," *eğer* olumlu bir motivasyon verirse ya da basitçe yaşamlarımıza çeşni katarsa, korku olumlu bir güç *olabilir*. Ama bunlar okkalı "eğer"lerdir.

Genelde, kaygıya verdiğimiz içgüdüsel tepkiler modern zamanların streslerine artık uymuyor. Kurt gibi tehlikelerle pek sık karşılaşmıyoruz. Günümüzde karşılaştığımız sorunların çoğu yavaşlamamızı, beynimizi düşük vitese almamızı ve en iyi sorun çözme yaklaşımını sergilememizi gerektirir. Aşırı kaygılı olduğumuzda yeni bilgiler toplayamayız, sorun hakkında berrak bir biçimde düşünemeyiz, seçeneklerimizi inceleyemeyiz, başkalarına sakin ve açık geribildirimlerinde bulunamayız ve herkesin gereksinimlerini dikkate alan yaratıcı çözümler bulama-

yız. Korku çığırından çıkıp sistemimizi adrenaline boğabilir ve neokorteksimizi -beynin düşünen kısmını- rehin alabilir.

KAYGI ZALİM BİR DÜZENBAZDIR

Kaygı genellikle zalim bir düzenbazdır. Dikkat etmeniz için size işaret verir, ama aynı zamanda beyninizi pelteleştirir, odağınızı daraltıp katılaştırır ve asıl meseleleri gözden saklar. Saplantılı bir biçimde geçmişi aklınızda evirip çevirerek pişmanlık duyduğunuzda ve gelecek için endişelendiğinizde, kaygı sizi oyuna getirip "şimdi"den uzaklaştırır. Yetkinliğinizi ve sevgi, yaratıcılık ve mutluluk kapasitenizi kaybettirir. Sizi olduğunuzdan aşağı ve küçük olduğunuza inandırır. Kaygı, diğer her şeyin dayandığı temeller olan özdeğer ve özsaygınıza müdahale eder.

Kaygınızı genlerinizin, kusurlu beyin devrelerinin, küçük yaşlardaki travmanın, şu andaki stresin, dünya olaylarının ya da ayın, yıldızların ve ilahi lütfun ürünü olarak görmeniz hiçbir şeyi değiştirmez. Bakış açınız ne olursa olsun, tek bir şey kesindir: Kaygı kendinizi berbat hissetmenize neden olabilir. Düşünme kapasitenize sekte vurabilir. Beyninizde kocaman olumsuz bir delik açabilir ve olumlu bir düşünceye beş saniyeden fazla tutunmanızı olanaksızlaştırabilir. Bedeninizi size felç edici gelecek şekillerde etkileyebilir.

Çıkarın Beni Buradan!

Kaygı sizi pençesine aldığında, bedeninizden çıkıp başka bir yerde olmak -o korkunç duygudan kaçmak için ne gerekiyorsa yapmak- istersiniz. Ne yazık ki, gidecek hiçbir yer yoktur. Binayı boşaltamazsınız.

Kaygı iyice kötüleştiğinde titremeye, soluklarınızın aşırı hızlanmasına, midenizin bulanmasına, kusmaya, başınızın dönmesine, terlemeye, kendinizi gergin, tedirgin, sinirli, telaşlı, tahammülsüz, saldırgan ya da başka şekillerde aşırı uyarılmış hissetmeye hazır olun. Yutkunmakta zorluk çekebilir ve boğazınızda sürekli bir yumru hissedebilirsiniz. Gece yatakta dişlerini-

zi gıcırdatabilir ve aşırı kafein almış bir kukla gibi bacaklarınızı savurabilirsiniz. Çok hızlı nefes alabilir, nefesinizi tutabilir ya da kendinizi nefes alıp vermeye zorlamazsanız solunumunuz tümden duracakmış gibi hissedebilirsiniz. Kalp krizi geçirdiğinizi -ya da kontrolü kaybettiğinizi ve delirmekte olduğunuzu- düşünerek 112'yi arayabilirsiniz. Kendinizi uyuşuk, baygın, elden ayaktan kesilmiş, bitkin, bedeninizden koparılmış ve aynı zamanda dayanılmaz biçimde içinde sıkışıp kalmış gibi hissedebilirsiniz.

İster ılımlı gerginlik olsun ister tam bir panik atak, size zarar veren, kaygının bedeninizde yarattığı korkutucu his değildir. Bize ne olduğunu bildiğimizde, olan bitenin korkutucu ama aslında tehlikeli olmadığını anladığımızda, bu yüzden ölmeyeceğimizi ve bu hislerin önünde sonunda geçeceğini bildiğimizde, en ıstırap verici fiziksel hislerle başa çıkabiliriz. Ama korkunun kendisinden korkmaya başladığımızda yolumuzu kaybederiz. Böyle hissetmeye "katlanamayacağımızdan" emin olduğumuz için korkumuzdan saklanmaya, tam hızla ondan kaçmaya ya da kocaman bir sopa alıp onunla savaşmaya çalışırız. Bunlardan herhangi birini yapmak sadece korkuyu daha da büyütüp güçlendirir ve kendimizi daha küçük ve güçsüz hissetmemize neden olur.

İşlevlerinizi korkuyla sürdürmeyi öğrenmek yerine korkuyu ortadan kaldırmaya ne kadar çabalarsınız (olanaksız bir hayaldir bu), kendinizi o kadar kötü hissedersiniz. Korkunun yapmanız gerekeni yapmanızı engellemesine izin verirsiniz. Kendinizi bir şekilde aşırı aktif bir korku tepkisi veren güçlü ve yetkin bir insan olarak görmek yerine, güçsüz ve kusurlu bir birey olarak görme yanılgısına düşersiniz.

Kaygı ve Beyniniz

Gerçekten kaygılı olduğunuzda, düşünme merkeziniz bezelye kadar küçülebilir. Kaygı belleğinizi ve konsantrasyonunuzu bozup sizi okuyamaz, yazamaz, çalışamaz, analiz yapamaz ya da

yeni bilgileri kavrayamaz hale getirdiğinde, kendinizi iyi hissetmeniz elbette zor olacaktır.

Kaygının beyni pelteye çevirmesi deneyimini gayet iyi bilirim. Önemli doktor randevularına Steve'le ya da bir arkadaşımla birlikte giderim, çünkü zihnimin aşırı hızlanma, boşalma, taşma ya da donakalma eğiliminde olacağını bilirim. Ayrıca en iyi şartlarda bile zayıf olan yön duygum, kaygının beyni uyuşturan etkilerine özellikle duyarlıdır.

Bir keresinde, küçük oğlum Ben ortaokuldayken, işten beni aradılar ve hemen gelip onu hastaneye götürmemi istediler. Steve kent dışındaydı. Okul hemşiresi, Ben'in şu semptomları bildirdiğini söyledi: Sağ eli uyuşmuştu ve uyuşukluk koluna yayılıyordu, görüşü bozulmuştu ("sözcükler sayfadan dışarı taşıyordu"), konuşmakta zorluk çekiyordu ve kusmuştu. Beyin tümörü, diye düşündüm. Oğlumda beyin tümörü var. Sonra Ben'in daha önce ön lobunda sarsıntıya neden olan bir kaykay kazası sonucu hastanenin yoğun bakım ünitesinde kaldığı aklıma geldi. Tümörden *daha kötü*, sonucuna vardım. Belki de sarsıntıyla bağlantılı bir kan pıhtısı yerinden oynamıştı ve Ben kısa sürede ölecekti. Ya da felç geçiriyordu. Okul hemşiresi Ben'in felç geçirmekte olduğunu düşünüyor muydu? 911'i aramalı mıydım? Hemşire yalnızca, okula gelip oğlumu almamı söyledi.

Aklıma gelenlerden daha az korkutucu bir tıbbi açıklama arayarak, okula gitmek üzere yola çıktım. Ama başka hiçbir şey akla yakın gelmiyordu. Okula giden kısacık yolda kayboldum ve vardığımda tam bir duygu yumağı gibiydim. Yerini gayet iyi bildiğim hastane yalnızca birkaç dakika uzaklıktaydı, ama yolu bulabileceğimden, acil servisin girişini tespit edebileğimden, arabayı park edebileceğimden ve adımı yazabileceğimden kuşkuluydum. Bu nedenle okulun sosyal görevlisi Sheila'yı kolundan kavradım ve yetkili birinin arkamdan bunun Sheila'nın görevi olmadığını, onun mutlaka okulda kalması gerektiğini haykırmasına rağmen, beni hastaneye götürmesi için onu arabama sürükledim.

Ben'in sorunu beyin tümörü, göç eden bir kan pıhtısı ya da felç değildi. O dehşet verici gün, ilk cehennemden çıkma mig-

ren atağını yaşamıştı. Migren ağrıları hakkında neredeyse hiçbir şey bilmediğimden, bu olasılık hiç aklıma gelmemişti; o andan itibaren, migren ağrılarının ciddi nörolojik semptomları taklit edebildiğini öğrendim. Ben'in migrenleri *gerçekten* cehennemden çıkmaydı, ama tahmin edebileceğiniz gibi, bu teşhis beni çok rahatlattı.

Kriz geçirirken, zihinsel işleyiş bozukluğumuzun ardındaki suçlunun kaygı olduğunu çoğumuz kolayca anlayabiliriz. Bu tür durumlarda, yaşadığımız geçici beyin kilitlenmesinden ötürü kendimizi bağışlayıp hayatımıza devam edebiliriz. Ama kaygı kronik, altta yatan bir güç olarak çalıştığında, onu işleyiş bozukluğumuzun ardındaki suçlu olarak görmeyebiliriz. Yalnızca kendimizi kötü hissederiz, bu da elbette kaygımızı iyice körükler.

Kaygı bize kendimizi çaresiz ve güvensiz hissettiren başka şekillerde de beynimizi karman çorman eder. Hepimizin deneyimlediği gibi, kaygı felaket düşüncelerini teşvik eder. Kaygılı olduğunuzda, vahim durum fantezileri gününüze sızar ve yatağa yattığınızda kontrolden çıkar. Sabahın erken saatlerinde çok fazla boş zamanı olan kaygılı zihniniz, uğursuz -çoğunlukla kişisel mali durum, sağlık, çocuğunuzun geleceği ya da dünyanın durumuyla ilgili- en kötü durum senaryolarına takılıp kalır. Felaket hayallerinin ille de akıldışı olduğunu söylemiyorum. İnsanın başına her şey *gelebilir*. Ama bu düşünceler, kendinizi berbat ve güçsüz hissettirmekten başka hiçbir işe yaramayacak biçimde sizi pençesine alır.

Kaygı, belirsizlik ve karmaşıklığa katlanma kapasitenizi de yok edebilir. Bir meselenin bırakın altı ya da yedi tarafını, iki tarafını bile göremezsiniz. Özsaygınız açısından en yıkıcı olansa, *kendi benliğinizin* çok taraflılığını görme yeteneğinizin kaybolmasıdır. Kendinize ilişkin dar bir bakış açısına saplanıp kalır ve olanaklarınızı gözden kaçırırsınız.

Kendini duygusal bunalımda hissederek terapi için bana gelen Eliza'ya bakalım. Sekiz ay önce annesi kalp krizi geçirip hayatını kaybetmiş, bundan yalnızca birkaç hafta sonra da, on üç yıldır en yakın dostu olan köpeği ölmüştü. O zamandan beri Eliza tüm yetkinlik duygusunu kaybetmişti. Tam bir çaresizlik hissettiğini, yoluna çıkan olaylarla asla baş edemeyeceğine ikna olduğunu anlattı. "Zihnimde bir sorun var," ya da "Yeni şeyler öğrenemiyorum," gibi şeyler söyledi. Ayrıca kendini çirkin, zavallı, sevimsiz ve zayıf hissettiğini paylaştı. Daha otuz altı yaşındaydı ve mutluluk şansının kalmadığına, asla kayda değer bir şey başaramayacağına emindi.

Eliza artık sosyal ortamlardan ve yeni öğrenme fırsatlarından kaçıyordu. Kaçma doğal olarak, kendini daha da kötü hissetmesine neden oluyor ve korkusunu artırıyordu. Eliza her zaman utangaç ve sıkılgan bir insan olda da, eleştirilme ve beğenilmeme konusundaki hassasiyeti artık dayanılmaz boyutlara ulaşmıştı. Örneğin, işyerinden birkaç kadınla birlikte bir restorana doğru yürürken kaldırımda sendeleyip düştüğünü anlattı bana. Önemsiz bir düşmeydi bu. Kendini toplamış, üstünü başını silkelemiş ve iş arkadaşlarına iyi olduğunu söylemişti. Ama kendini çok kötü hissettiğinden ("Düşmem için hiçbir *neden* yoktu. Bir *hiç* yüzünden sendeleyip düştüm") yemeğini zar zor yiyebilmişti. Nesnel olarak baktığında, düştüğü için iş arkadaşlarının onu aşağılamadıklarını biliyordu. Yine de gülünç göründüğü inancından gün boyunca -ve sonrasında- kurtulamamıştı. Sonunda yemeklerini işyerinde tek başına yemeye başladı.

Eliza kaygı bozuklukları hakkında bir kitap okumuş ve daha ilk buluşmamızdan önce kendine "sosyal fobi" teşhisi koymuştu. Annesini kaybetmenin geniş boyutlu bir duygusal olay olduğunu ve köpeğinin ölümüyle aldığı ağır darbenin durumu iyice ağırlaştırdığını da biliyordu. Bu stresli olaylarla yaşamakta olduğu özsaygı kaybı arasında bir bağ kurdu. Bu açılardan, oyunda öndeydi. *Kendisi* hakkında *kendine* söylediği korkunç şeylerin te-

mel gerçekler değil, kaygı, utanç ve depresyon semptomları olduğunun farkındaydı.

HERKESTE KAYGI BOZUKLUĞU VARDIR

Hayattaysanız, kaygı bozukluğunuz vardır. Kendinizi Eliza kadar yıkılmış hissettiğinizi ya da Eliza gibi psikiyatrik teşhis kriterlerine uyduğunuzu söylemiyorum. Ayrıca "kaygı bozukluğu" kategorisini hepimizi içine alacak kadar genişleterek, ağır, amansız kaygı, felç edici panik atakları, travma sonrası stres bozukluğu ve fobi sorunları olan kişilerin çektiği derin ıstırabı önemsizleştirmeye ya da yok saymaya çalışmıyorum.

Ama kaygı hepimizin kendimizi algılama biçimini etkiler. Yazar Susan Jeffers'ın bize hatırlattığı gibi, kaygı kafamızın içinde felaket senaryoları yazan ve başa çıkma, yeni şeyler yapma ve hayatın bize getirdikleriyle baş etme yeteneğimiz konusunda ciddi kuşkular yaratan küçük gevezeyi etkinleştirir. Bizi en tepkisel benliğimizden faaliyet göstermeye teşvik eden "alt-benlik" düşünüşünü harekete geçirir. Yani, bir seramik kursuna yazılmak, yemekli bir parti vermek ya da başka bir kente taşınmak isterseniz, kaygılı zihniniz bu iş için yeterli olmadığınızı ve hiç denememeniz, hatta bunu hiç düşünmemeniz gerektiğini gösteren çeşitli nedenlerle hemen karşı koyar.

Bundan sonrası kısırdöngüdür. Kaygı (hatta farkında olmadığımız kaygı) karşısında, kendimize yeni zorlukla başa çıkamayacağımızı söyleriz. Korkunun bizi engellemesine izin veririz. Böylece korku daha da büyüyüp güçlenir, çünkü zaman içinde hiçbir şey hareketsizliğin, kaçınmanın ve aynılığa bağlı kalmanın neden olduğu çaresizlik ve güçsüzlük duygularından daha korkutucu değildir.

Kaygı çorbasında hepimiz birlikteyiz. Hayatta olduğumuz sürece kaygı, kendimize ve başkalarına ilişkin deneyimlerimizin doğruluğunu etkileyecektir. Temel bir insan becerisi olan *düşünmemiz hakkında düşünme* kapasitemizi aşındırdığından, kaygının nasıl bir düzenbaz olduğunun farkına bile varmayabi-

liriz. Kaygının bizi hem kişisel hem de siyasi alanlarda dar, katı, basit "iyi adamlara karşı kötü adamlar" şeklinde bir hızlı çözüm zihniyetine hapsettiğini göremeyiz. Aslına bakılırsa, kaygı güdümlü tepkiselliğimizi en iyi düşüncelerimizle karıştırabiliriz. Kaygı, ister bir gelgit dalgası gibi üstümüze çöksün, ister günlük yaşamlarımızın yüzeyi altında sessiz bir doku gibi işlesin, gerçeği çarpıtma etkisi gösterecektir.

KIYASLAMALAR, KIYASLAMALAR, KIYASLAMALAR

Kaygı *yargılayıcılığı* ve *eleştirelliği* tırmandırır. Bunlar kendimize yönelik olduğunda, çoğu zaman olumsuz kıyaslamalar şeklini alır. Bir dereceye kadar hepimiz kendimizi başkalarıyla kıyaslarız. Kendi içimizi başkalarının dışıyla karşılaştırdığımız ve kendi en kötü halimizi bilirken başkalarının acılarını, kırılganlıklarını ve hüzünlerini asla tam olarak bilmediğimiz için, yetersiz kalmak kolaydır.

Kıyaslamalar kaçınılmazdır, çünkü özdeğerlendirmelerin çoğu -cömert miyim, yetenekli miyim, sakar mıyım, kazaya yatkın mıyım, komik miyim, sıkıcı mıyım?- sosyal olarak yapılandırılmış bir normla örtük bir kıyaslama yoluyla yapılır. Bazen kıyaslamalar bizi kendimizi düzeltmeye teşvik eder. Ama bizi aşağı çektiklerinde -ya da amansız olduklarında- kaygı güdümlü bir tepkidir.

Benim Cinsel Güdüm, Benim Benliğim

Terapi danışanlarımdan biri olan Jane'e bakalım. Bugün, kontrol edilemez şehvetlerini ve insanı kendinden geçiren orgazmlarını ince ayrıntılarıyla betimleyen iki kız arkadaşıyla yaptığı "seks konuşmaları"nı anlattı bana. Jane "normal"in bir aralığı olduğunu biliyor ve arkadaşlarının abartabileceklerinin farkında. Ayrıca onlar bekâr, kendisiyse sekiz yıldır evli. Ama yine de seks güdüsünün düşüklüğü yüzünden üzüldüğünü ve tasalandığını söyledi bana. Bugünlerde bunu aklından çıkaramıyor.

Jane'in, kendi bakışıyla, biyolojik olarak dayatılmış seks güdüsüne dar ve tümüyle olumsuz açıdan odaklanması beni şaşırtıyor. Her şeyden önce, kocasıyla yakın bir fiziksel bağı paylaşma ve sürdürme kapasitesini etkileyen birçok duygusal ve ilişkisel güç var. Kaldı ki "gerçek seks" yalnızca orgazmın yoğunluğuyla tanımlanamaz. Bazı kadınlar mekanik bir biçimde yoğun bir orgazma ulaşabilir, ama öpüşmekten, sokulup sarılmaktan, oynaşmaktan, partnerinin gözünün içine bakmaktan ya da yatakta sevecen ve oyuncu bir bağ kurmaktan zevk alamazlar. Bazılarıysa orgazmla sonuçlanmayan dokunuşlar ve zevk verici tensel temaslarla kendilerini tam olarak partnerlerine bırakmaktan keyif alabilirler.

Biyoloji meselesine gelince, Jane, ilişki uzmanı Pat Love'ın gayet iyi betimlediği düşük testosteronlu ("düşük T") kadınlara ilişkin araştırmaya uyuyor olabilir. Kendini düşük T'li bir kişi olarak ilan eden Dr. Love (bu onun gerçek adı), balayı evresinin değiştirilmiş beyin kimyasının etkisi geçtikten sonra düşük T'li kişinin "havaya girmesi" için gerekenlerin komik ve doğru bir betimlemesini yapıyor.

İlk önce, tam olarak doğru erotik fanteziye ulaşana dek odaklanmak, odaklanmak ve biraz daha odaklanmak zorundasınız. Ardından, tavandaki bir leke ya da kirli çamaşırlarla ilgili bir düşünce dikkatinizi dağıtır ve her şeye tekrar başlamak zorunda kalırsınız, ta ki nihayet, *nihayet* orgazm noktasına varana dek. Orgazmınız, eğer burada rekabete girmek isterseniz, yüksek testosteronlu partnerinizinki kadar etkileyici olabilir, ama o noktaya ulaşmanın yolu sizin için çok farklıdır. Seksi başlatan büyük olasılıkla siz olmayacaksınız –ya da başlatsanız bile bu arzudan değil, sevgi ve fedakârlıktan olacak. Düşük T'li kişiler için, yakın ilişkide ilk baştaki cinsel "haz" azaldığı anda, arzunun boşalması (kasıtlı bir söz oyunu) biraz çaba gerektirir.

Jane'in cinsel deneyimlerinin rahatlığı ve yoğunluğu açısından insanların büyük bir farklılık gösterdiğine ilişkin gözlemi, arkadaşları ister abartsın ister abartmasın, doğrudur. Doğadan,

sanattan, dostluktan, çalışmaktan, spordan, sohbetten, mizahtan, tiyatrodan ve atlardan hoşlanma kapasiteleri açısından da insanlar birbirinden çok farklıdır. Jane'le yeterince uzun süre birlikte çalıştığımdan, seks güdüsüyle meşgul olmasa kafayı takacak başka bir şey bulacağını biliyorum. Kaygılı ve stresli olduğu zamanlarda böyle yapıyor. Otomatik olarak, "Marie kadar parlak ve muhteşem olsaydım, mutlu ve başarılı olurdum," diye düşünebiliyor. Veya "Arkadaşım Arlene'e kıyasla dünyaya hiçbir katkım olmadı," ya da "Beni gerçekten tanısalardı, kimse beni sevmezdi," diye. Kaygı –kendimizi kaygılı hissettiğimizin farkında olmadığımızda bile– bu tür olumsuz düşünceler üretir.

Jane'in acı çekmesine neden olan, onun kim *olduğu* değil. Asıl neden, düşünceleri. Terapisti olarak merak ediyorum, "Neden şimdi?" Yani, kültürün uzun süredir çaba harcamadan hazza, orgazma ulaşan kadın imgelerine doyduğu şu noktada, Jane'in dikkatini "yetersiz" seks güdüsüne yönelten ne?

Bu "neden şimdi?" sorusu hepimiz için geçerlidir. Kendinize ilişkin algınızın akışkan olabileceğini herhalde kişisel deneyimlerinizden biliyorsunuzdur. İşyerindeki toplantıda kendinizi eksiksiz bir cümle kurmaktan aciz hissedebilir, sonra aynı günün akşamında yakın bir arkadaşınıza e-posta yazarken karşı koyulmaz bir nüktedan olabilirsiniz. Aynadaki görüntünüz bir sabah sizi aşağı çekerken, ertesi gün gayet iyi göründüğünüzü düşünebilirsiniz. Bir günde 44 bedenden 38 bedene inmediğinize göre, başka neler oluyor?

Jane'in durumunda, işinin başından aşkın olduğu ortaya çıktı. Hepimizin hayatında streslerin çakıştığı dönemler –bir krizle uğraşırken evrenin bize yenisini gönderdiği zamanlar– olur. Jane nefret ettiği işinden ayrılıp ayrılmamak konusunda bocalıyor ve istifa ederse nasıl ayakta kalacağını, hayatının nasıl bir yön alacağını düşünerek korkuyordu. Kocası işten çıkarılmak üzereydi ve Jane'in şu andaki iş ortamı olan sosyal hizmetler dairesi azalan kaynaklarla uğraşıyor, ayakta kalma kaygısıyla boğuşuyor ve büyük bir işlevsiz aile gibi davranıyordu. Kızının altı yaşına girmesinin de önemli bir yıldönümü olduğunu hatırlattım Jane'e –

kendisi bu yaştayken babası ağır bir kalp krizi geçirmişti. Jane'in kendine bu kadar yargılayıcı bir biçimde saldırması, yaşadığı stres düzeyine ilişkin iyi bir ölçüt ve dikkatini gerçek sorunları saptayıp, bunların üzerinde çalışmaya yöneltmesi gerektiğini gösteriyor.

Moral bozucu kıyaslamalara gelince, gerçek şu: Bir konuda bizden daha fazlasına (daha iyi seks, daha büyük bir ev, daha kolay çocuklar) sahip insanlar her zaman olacaktır. Benzer biçimde, daha azına sahip olanlar da. Hem "daha fazlasına" hem "daha azına" sahip gruplar, hayat dolu, mutlu yaşamlar süren insanların yanı sıra, kendilerini kronik olarak kırgın, aldatılmış ve mutsuz hissedenleri de içerir. İstediğimiz bir şeyin daha fazlasına sahip olmak hayatı kolaylaştırabilir, ama bize anlam, mutluluk ve özsaygı getirmez. Jane'in kıyaslamalardan uzaklaşması, ya da daha gerçekçi olursak, onları duygusal güçlerinden arındırması gerekiyor.

Kendini Neden Üstün Görüyorsun?

Kaygı bazı insanlarda değersizlik ve yetersizlik duygularına, bazılarındaysa narsisizm ve megalomaniye neden olur. Yani yüksek dozda kaygı, sizi ukalanın teki yapabilir. Bir türlü kurtulamadığınız kötü talihiniz ve şu birlikte çalıştığınız beceriksiz insanlar olmasa, çoktan Nobel Ödülü'nü kazanmış olacağınıza inanabilirsiniz. Kaygının biraz daha hafif düzeylerindeyse evrene ilişkin hakikati bildiğinizi ve sizden farklı düşünen, hisseden ya da davranan herkesin yanıldığını ya da hatalı olduğunu düşünebilirsiniz. Onları düzeltmek sizin görevinizdir.

Bu yazdıklarımda kendinizi görüyorsanız, altta yatan kaygının koruyucu üstünlük hissinizi beslediğinin hiç farkında olmabilirsiniz. Kaygılı tepkiselliğinizi, insanlara ihtiyaç duydukları ya da hak ettikleri şeyleri vermek için gerekli ya da yararlı olanı yapmak sanabilirsiniz. Böylece, *beklenenden fazlasını yaparsınız.*

Çok Fazla Şey Yapmak, Çok Az Şey Yapmak

Kendini başkalarından üstün hissetmek, aşağı hissetmek kadar kesin bir düşük özsaygı işaretidir. Bu ikisi, aynı kaygı kaynaklı denge kaybının iki yüzüdür. İlişkilerde beklenenden fazlasını yapıyorsanız, kendinizi haklı ya da üstün hissedebilirsiniz. Beklenenden azını yapıyorsanız, kendinizden kuşku duyabilir ya da kendinizi "aşağı" hissedebilirsiniz. Şimdi terimlerimizi tanımlayalım.

Stres altındayken *beklenenden fazlasını yapıyorsanız*, şu sorunlarınız olabilir:

- Yalnızca kendiniz için değil, başkaları için de en iyisini sizin bildiğinizi hissedebilirsiniz.
- Tavsiye vermek, kurtarmak, arabuluculuk etmek ve devralmak için hemen harekete geçebilirsiniz.
- Arkanıza yaslanıp, başkalarının kendi sorunlarıyla boğuşmalarına izin vermekte zorlanabilirsiniz.
- Kendi kişisel hedef ve sorunlarınızlarınızla ilgili kaygınızdan başkalarına odaklanarak kaçınabilirsiniz.
- Özellikle de sorunlu olduğu düşünülen kişiler karşısında, kendi kırılgan, yetersiz yönünüzü paylaşmakta zorlanabilirsiniz.
- "Her zaman güvenilir" ya da "her zaman kendine hakim" kişi olarak görülebilirsiniz.

Stres altındayken *beklenenden azını yapıyorsanız*, şu sorunlarınız olabilir:

- Hayatınızda çeki düzen veremediğiniz birçok alan olabilir.
- Stres altında beceriksizleşip, işi başkalarına devredebilirsiniz.
- Aile ya da iş yaşamınızda stres düzeyi yüksekken fiziksel ya da duygusal semptomlar sergileyebilirsiniz.

- Dedikodu, kaygı ya da endişe odağı olabilirsiniz.
- "Hassas," "hastalıklı" ya da "tembel, yetersiz" kişi olarak damgalanabilirsiniz.
- Güçlü ve yetkin tarafınızı yakınlarınıza göstermekte zorlanabilirsiniz.

Beklenenden fazlasını ya da azını yapmak, özellikle de asıl tehdidin nereden geldiği ya da o konuda ne yapılması gerektiği hakkında hiçbir fikrimiz olmadığında strese tepki vermek ve kendi kaygımızı yatıştırmak için otomatik olarak başvurduğumuz yollardır. Kovalamak ve kaçmakta olduğu gibi, ilişkilerde kaygıyı yönetme tarzımız iyi ya da kötü, daha iyi ya da daha kötü değildir. Kaygıyı yönetmenin her tarzının hem olumlu, hem de sorunlu yönleri vardır.

Beklenenden fazlasını ve azını yapanlar bir araya geldiklerinde (ki genellikle gelirler), aralarındaki model ya da "dans" sorunludur, çünkü her birinin kaygıyı yönetme tarzı ötekininkini kışkırtır ve sürdürür. Bekleneden azını yapan biri için siz fazlasını yaparsanız, o kişi daha da azını yapar. Kovalayanlar ve kaçanlar için de aynı durum geçerlidir. Kaçanı kovalarsanız, daha da fazla kaçar; tersi de geçerlidir. Talihsiz bir ironidir bu: İlişkilerde kısa vadede kişisel kaygımızı hafifletmek için başvurduğumuz yöntemler, uzun vadede stresi daha da artırmaktan başka sonuç vermez.

Kaygı başgösterdiğinde, kovalayanların ve beklenenden azını yapanların özsaygılarının düşük olduğunu hissetme ve bildirme olasılıkları, kaçanlara ve beklenenden fazlasını yapanlara göre daha fazladır. Kovalayan ve beklenenden azını yapanlar kaygıyı daha fazla üstlenirler ve ilişkide "sorun" olarak görülme olasılıkları daha yüksektir. Ama bu gerçek değil, görünüşteki bir farktır. Her durumda önünüzdeki zorlu iş, kendi kaygınızı yönetme tarzınızı gözlemlemek ve ardından kendizi ve ilişkinizi daha fazla bütünlüğe ve dengeye yöneltmektir.

Bağlama ve şartlara bağlı olarak, hepimiz beklenenden hem fazlasını hem de azını yapabiliriz elbette. Kaygı başgösterdiğin-

de pratik, "gerçek dünya" becerileri alanında (sözgelimi yazılı talimatlara uymakta ya da Ben'i hastaneye götürmekte) beklenenden azını yaparım. Yapılması gerekeni fark edip yapmak bakımından, yetkinliğimin küçücük bir parçasından fazlasına erişmekte zorlanabilirim. Duygu/ilişki sahnesinde, stres altında beklenenden azını yapma eğilimi gösteririm ve bu da (eğer kendime engel olmazsam) yargılamak, başka birinin yanlışlarına takılmak ve istenmeden tavsiye vermek biçimini alabilir.

Neden Hale Yola Girmiyor?

Arkadaşlarım söz konusu olduğunda yargılama ve beklenenden fazlasını yapma eğilimime kişisel bir örnek vereyim.

Arkadaşlarıma değer veririm, onlara güvenir, fütursuzca sever ve onlara "hayatım," "canım-balım" gibi sevgi dolu sözcüklerle seslenirim. Sakin ve dengeli zamanlarımda onları oldukları halleriyle takdir eder, kısıtlama ve hassasiyetlerinin eşsizliğine ilişkin deneyimlerimi ve onlardan öğrenebileceklerimi daha da güçlendirdiğini hissederim. Böyle zamanlarda Anais Nin'in şu sözleri kulağımda yankılanır: "Her arkadaş içimizdeki bir dünyayı temsil eder."

Ama başka zamanlarda belli bir arkadaşımın bir kısıtlamasına ya da bir ilişkiyi (bana göre) mahvetmesine kafayı takabilirim. Böyle anlarda onu hale yola sokmak amacıyla istenmeden tavsiye vermemek için kendimi tutmam gerekebilir. Onun "sorunu" konusunda kendimi yeterince güçlü hissediyorsam, kafamın içinde o arkadaşımla konuşmaya ve ne yapması gerektiğini söylemeye başlayabilirim. Bunu kafamda yapmam daha iyidir, çünkü altta yatan kendi kaygım beni en yakın arkadaşlarımı aydınlatmaya yöneltirken istenmedik "gerçekler" sunmaya başladığımda çok can sıkıcı olabilirim.

Örneğin Berkeley'den bir arkadaşım bana sürekli partnerinden yakınıyor, ama ona kafa tutamıyor. Adamın kontrol edici davranışları yüzünden yorulduğunu hissediyor, ama ne zaman onu sesini çıkarmaya teşvik etsem, "Durumu kötüleştirmekten

ne olduğunun farkında olsanız da olmasanız da, kendi stres düzeyinize ilişkin harika bir ölçüttür.

Sizin Kaygı Güdümlü Mantranız Ne?

Başkalarını yargılamak çoğunlukla saplantılı düşünme şeklini alır. Örneğin, otomatik bir bant gibi tekrar tekrar aynı şeyi çalan kendi kişisel, kaygı güdümlü mantralarımız olabilir. Bu tekrarlanan düşünceler genellikle, kötü davranılma ya da yıpratılma deneyimine odaklanır. Mantranız şöyle olabilir: "Babamın parası konusunda ablam beni aldattı," ya da "Eski eşim çocukları bana karşı dolduruyor."

Haklı olup olmamanızın konuyla ilgisi yoktur. Kaygının ürettiği bu tür düşünceler tümüyle verimsizdir, değerli zamanınızı ve kaynaklarınızı boşa harcar. Kendinizi ve geleceğinizi olumsuz, vahim bir biçimde yargılama şeklini alan kaygı kökenli düşünceler için de aynısı geçerlidir. Bedeninize dikkat edip düşüncelerinizi gözlemlerseniz, sakin bir merkezden gelen ve sorun çözmeye yönelen düşünce tarzını, bir kişi ya da soruna fazla odaklanan, hiçbir yere varmayan kaygılı, tekrarlanan düşüncelerden ayırt etmeye başlayabilirsiniz.

ÖZSAYGININ TEMELİ

Güçlü bir özsaygı öncelikle güçlü ve zayıf yanlarınıza ilişkin nesnel, dengeli bir bakış açısına dayanır. Hepimizde ikisinden de bol bol vardır. Ama kaygı ve korku bizi aşırı uçlara iter, bu nedenle bir yandan kendimizi duygusal açıdan berbat halde hissederken, öte yandan hiçbir gereksinimimiz, sorunumuz ya da eksiğimiz olmadığı görüntüsü verebiliriz. Kaygı, doğası gereği, karmaşık, harika, kusurlu ve sürekli değişen bir insan olduğunuz konusunda nesnelliğinizi yitirmenize neden olur. Kendinizi nesnel olarak göremediğinizde, başka kimseyi de nesnel olarak göremezsiniz.

Güçlü bir özsaygı hassasiyetlerimize ve kısıtlamalarımıza merak, sabır ve mizah anlayışıyla bakmamızı da gerektirir. Kim-

se mükemmel değildir ve kendimiz üzerinde çalışmaktan hepimiz yarar görebiliriz. Ama kendini gözlemleme, düşünme ve değiştirme süreci temelde kendini sevme işidir. Aşırı bir ciddiyet, kendini paylama ya da suçlama atmosferinde serpilip gelişemez.

Bir aziz ya da son derece gelişmiş bir Budist değilseniz, hem kendinizi hem başkalarını kaygıyla yargılamaya başlarsınız. Kendinizi ya da başkalarını yargılama eğiliminizin kaygı ve stres düzeyinize ilişkin iyi bir barometre olduğunu unutmayın. Başkalarını yargılamak, kendinizi yargılamanın öteki yüzünden başka bir şey değildir.

Sahip Olduğumuz Hayatı Yaşamak

Gerçek özsaygı kıyaslamalardan ya da başka birine üstünlük taslamaktan gelmez. Sevgi dolu, güvenli ve istikrarlı bir çocukluğun kaçınılmaz sonucu da değildir; böyle bir çocukluk varsa tabii. Yetişkinlikte sağlam özsaygı çok zor kazanılır. Özsaygı kendi yaratıcılığımız ve kişisel zevklerimizle ilişki kurmaktan, yetkinliğimizi ve bağlarımızı geliştirmekten, dostluktan, yakınlıktan ve topluluktan gelir. Derinden benimsediğimiz değer ve önceliklerle uyum içinde yaşamaktan, hem yetkinliğimizi hem de hassasiyetimizi fark edip paylaşmayı öğrenmekten ve ilişkilerde karakter bütünlüğü, denge ve cömertlikle yolumuzu bulmaktan gelir. İyi yaşamak tüm dikkatimizi isteyen, yaşam boyu sürecek bir iştir.

Her insan yaşamı eşsiz ve her insan yaşamı değerlidir. Başkası değil, kendimiz olmalıyız. Hepimiz hayal ettiğimiz, dilediğimiz ya da hak ettiğimize emin olduğumuz hayatı değil, sahip olduğumuz hayatı yaşamak gibi zorlu bir işle karşı karşıyayız. Dolayısıyla kaygı güdümlü yargı ve kıyaslamalardan kurtulmak için ne gerekiyorsa yapmalıyız. Hayat kısadır ve hiçbirimizin o kadar zamanı yoktur.

Aslında, kendinizi her zaman esas olarak başkalarından aşağı ya da üstün hissedeceksiniz. Kaygı başgösterdiğinde, insanlar böyle yaparlar. Ama onu gözlemleyebilir ve bakış açınızı geniş-

letebilirsiniz. Kaygı asla ortadan kaybolmaz, ama kaygınız, siz değildir. Siz kaygı denen o alçak düzenbazdan çok daha büyük, güçlü ve karmaşıksınız. Yetkinlik, iyimserlik ve esenlik duygunuzu yitirdiğinizde, kendinizi ya da başkalarını eleştirdiğinizde, başkaları karşısında kendinizi temelde onlardan "üstün" ya da "aşağı" hissetmeye başladığınızda ve kaygının rahatsız edici fiziksel etkilerini ya da paniğin berbat belirtilerini hissetttiğinizde, durun ve bunun yalnızca kaygı olduğunu kendinize hatırlatın. Bu, kaygının birçok yüzünü tanımanıza, böyleyce onu kendi benliğinizle karıştırmamanıza büyük ölçüde yardımcı olabilir.

Lastiği Çekiştirmek

Yargılayıcı bakışın ya da her türlü kaygı güdümlü, verimsiz düşünce modelinin pençesini gevşetmenize yardımcı olacak bazı uygulama ve teknikler var. Ben teknik-odaklı bir terapist değilim, ama terapi danışanlarımdan neyin işe yaradığını öğrenmeye her zaman istekli olmuşumdur.

Kathy adında bir kadın, kendisi ve başkaları hakkındaki istenmeyen yargılayıcı düşüncelerini yönetmek için kullandığı bir teknikten bahsetti bana. Kuaföründe rastladığı bir kadın dergisinden öğrenmiş bu tekniği. Yazıda düşünceleri durdurmak için bir "lastik tekniği" öneriliyormuş. Kathy tekniği daha da geliştirmiş, hayal gücünü ve kendisi hakkındaki bilgilerini kullanarak, işine yarayan bir araç geliştirmiş.

Şöyle yapıyor: Aklının olumsuz düşüncelere kaydığını fark ettiğinde bileğindeki lastiği çekiştiriyor ve oyuncu bir ruh haliyle kendine şöyle diyor: "Tekrar merhaba, seni aptal, eleştirel düşünce! Bugün nasılsın?" Eğer yalnızsa, bunları yüksek sesle söyleyebiliyor. Sonra düşünceyi kırmızı renkli, hayali bir çöp kutusuna koyuyor ve demiryolunda ilerleyip, rayın sonundaki yığına dökülmeye bırakıyor. Düşünceleri durdurmaya çalışmıyor (bu olanaksızdır), ama onlara merhaba demenin ve mizah duygusunu kullanarak -bugünlerde "ezik erkek kardeşi"ne odaklı

olan- her bir yargılayıcı düşünceyi ağırlamanın, sonra da onu yolcu etmenin bir yolunu bulmuş.

Kathy beyninin *neden* zaman içinde şu değil de bu noktada "olumsuz düşünceler"in etrafında sarmalandığını çok fazla düşünmüyor. Düşünce kalıplarındaki farklılıkların psikolojik bir şeyden çok, kendi deyişiyle "tuhaf beyin kimyasının" değişimleriyle ilgili olduğuna inanıyor. Önemli değil. Kathy'nin aptalca şeyler yapma becerisi var ve bu teknik, günlük aerobik egzersizleriyle birlikte, istenmeyen düşüncelerin pençesini gevşetmekte ona en iyi devayı sunmuş.

Beynini yatıştırması, incelemek istediği ilişki sorunlarına daha yaratıcı bir biçimde yaklaşabilmesi için Katy'yi serbest bırakıyor. İlişkiler çok fazla mesafeye ya da suçlamaya takılı kaldığında, itici gücün kaygı olduğuna emin olabilirsiniz. Gerçek değişim -otomatik olarak tepki vermek yerine- sakinleşip düşünme kapasitesiyle başlar.

Örneğin Katy, çok az şey yapan erkek kardeşi için çok fazla şey yapma eğilimini gözlemleyip hafifletmek üzerinde çalışıyor. Kaygı ve stres başgösterdiğinde otomatik tepkisi tavsiye vermek, yardım önermek, hatta onu kurtarmak oluyor. Sonra da kardeşi çabalarını takdir etmediğinde, onlardan yararlanmadığında, hatta zahmet edip ortaya çıkmadığında, uzaklaşma ve suçlama konumuna geçiyor. Kardeşi için yaptıkları ve onun ne kadar manipülatif, sahtekâr ve sorumsuz biri olduğu konusundaki saplantılı düşüncelere de o zaman takılıp kalıyor.

Katy yardım etmemenin -ve kardeşinin değişeceği yönündeki beklentilerini sıfıra indirmenin- yardım etmenin en iyi yolu olduğunu öğreniyor. Ayrıca onunla sıcak bir bağ kurup sürdürmek ve mesafe yerine sınırlar koymak üzerinde çalışıyor. ("Kusura bakma, sana borç veremeyeceğim. Gelecekteki ihtiyaçlarım konusunda endişeliyim.") Onun için neleri yapamayacağını açıklığa kavuştururken nutuk atmamayı, ahlak dersi vermemeyi ya da eleştirmemeyi öğreniyor. Kardeşi tavsiye istediğinde bile yanıtları onun yerine bulmamayı öğreniyor. ("Ben olsam böyle

yapardım, ama bu sana uymayabilir.") Çetin ve uzun vadeli bir proje bu; bir lastiği çekiştirmekten çok daha zorlayıcı.

Katy buna bağlı kalabilirse kaygısı azalacak ve bir kişi olarak kendini daha sağlam zeminde hissedecek. Bize sevgi ya da onay kazandırmayan değişiklikler yaparken "bağlı kalmak" en büyük cesaret sınavıdır. Bunun nedeniyse değişim sürecinin uzun vadeli ödüller için büyük miktarda kısa vadeli kaygıya katlanmamızı gerektirmesidir.

6. BÖLÜM

Değişimden Korkmamızın Nedenleri

İki şey asla değişmeyecek: değişme isteği ve değişim korkusu. Bunların ikisi de iyiliğimiz ve ilişkilerimizin korunması için gereklidir. Hepimiz öğrenme, risk alma, deney yapma ve gelişme arzumuzla, bunları yapmanın doğurduğu kaygı arasında gidip geliriz. Değişim, gerçekten ve derinden istediğimiz bir şey olsa bile, sonrasında kayba neden olur.

Anlatmayı çok sevdiğim bir öyküm var. Küçük oğlum Ben altı yaşındayken ilk kitabım *Öfke Dansı* yayımlandığında, onun küçük bir arkadaşına şöyle haykırmasına kulak misafiri oldum: "*Hayatım boyunca* annemin kitabı üzerinde çalıştığını biliyor musun?" Doğruydu bu. Peki ben kitabı bitirip yayımlatmakla uğraştığım yıllarda çok şey başarmışken, aynı dönemde Ben neyi başarmıştı? Dilden, kavrama yetisinden ya da tutarlı bir benlik bilincinden yoksun, avaz avaz ağlayan bir bebekten, tuvaleti kullanabilen, New York yayıncılık dünyasının en derin işleyişlerinden bazıları hakkında bilgili olan altı yaşında, özgün bir kişiliğe dönüştürmüştü kendini. İşte buna değişim denir!

Arkadaşlarıma, "Yetişkinler bu olağanüstü değişim ve gelişim kapasitesini korusalar harika olmaz mıydı?" diye sorarım bazen. Geçenlerde ziyaret ettiğim arkadaşlarımın iki küçük çocuğu, Fransızca ve İspanyolcaya sürekli maruz kaldıkları için bu iki dili akıcı biçimde konuşuyorlar. Onlara imrenmekten kendimi alamadım.

Ama aslına bakılırsa, biz yetişkinlerin o ilk yıllardaki çocuklar kadar değişmemiz korkunç olurdu. Sürekli kaygıya kapılır ve

yaşamlarımızda hiç istikrar ve tutarlılık olmayacağı için, engellenemeyecek kadar büyük bir kedere boğulurduk. Hiçbir palamarımız, bizi bu dünyaya bağlı tutacak hiçbir şeyimiz olmazdı.

Yalnızca kendimizde değil, değer verdiğimiz kişilerde de yüksek deredece aynılığa bel bağlarız. Sorunlu erkek kardeşimizden ya da bizi eleştiren annemizden ne kadar yakınırsak yakınalım, yine de bir sonraki ziyaretimizde büyük oranda aynı insan olacakları gerçeğine bel bağlarız. Değişmelerini isteyebiliriz, ama ancak bizim istediğimiz kadar ve biçimde. Başkaları da bizim için benzer şeyler hissederler. Kimlik duygumuzu, geçmişle sürekliliğimizi ve başkalarıyla bağlantılarımızı sağlamlaştıran yalnızca değişme kapasitesi değil, aynı zamanda değişime *direnme* kapasitesidir.

DEĞİŞİM: NEREDE SONA ERECEK?

Değişim kaygı uyandıran bir iştir, çünkü değişiklik yaptığınızda, *tek* bir değişiklik yapamazsınız. Nerede duracağının garantisi yoktur. Örneğin kocanıza ailenin mali işleri konusunda daha ilgili ve bilgili olmak istediğinizi söyleyerek, kendinizi göstermeye karar verebilirsiniz. Ya da arka arkaya üçüncü yazınızı kocanızın ailesinin Wisconsin'deki kulübesinde geçirmek yerine, arkeolojik bir kazı için Yunanistan açıklarındaki ücra bir adada size eşlik etmesi için ısrar edebilirsiniz. Gerçekten sebat ederseniz (yani kendinizi tümüyle yetkin hisseder ve gerçekten isterseniz), birtakım başka evlilik sorununlarının başgöstermeye başladığını görebilirsiniz.

Kocanız, "Hayır, yine kulübeye gideceğiz, çünkü annemler ısrar ediyorlar ve her yıl gitmezsek yıkılırlar," diyebilir. Belki de annesiyle babasına karşı koyamayan ya da koymak istemeyen bir erkekle evli olduğunuzu –ve kulübenin pek çok sorundan yalnızca biri olduğunu– daha açık bir biçimde görmeye başlarsınız. Bundan sonra ne yaparsınız? Kararlı bir tutum benimseyip, örneğin şöyle mi dersiniz: "Annenle babana bu kadar değer vermeni takdir ediyorum ve onları kırmak istemiyorum. Ama

her yazı kulübede geçirmek istemiyorum, bu yüzden ne yapacağımızı düşünelim." Peki, kocanız, "Kulübeye gidiyoruz; konu kapanmıştır," derse ne olur? Kendinize onun çok inatçı bir adam olduğunu, boyun eğmekten başka bir şey yapamayacağınızı mı söylersiniz? Onun kulübeye gitmesini, sizin de en yakın arkadaşınızla arkeolojik kazıya gideceğinizi mi söylersiniz? Konu ister tatil olsun ister başka bir önemli mesele, ona karar verme meselesinde eşit oy hakkına ihtiyaç duyduğunuzu mu söylersiniz? Küskün bir sessizliğe mi gömülürsünüz, yoksa zaman içerisinde konuşmayı sürdürmek için yaratıcı yollar mı düşünürsünüz?

İlişkide kendi berrak, güçlü sesinizi buldukça –ve neyin müzakere edilir olup neyin olmadığını anladıkça– kocanızın ve evliliğinizin değişim kapasitesini daha fazla sınarsınız. Elbette, "Vay be! Yunanistan'da arkeolojik bir kazı! Harika!" diyerek sizi şaşırtabilir de. O zaman *bu* yeni macera, aynı zamanda evliliğinizdeki öngörülebilir statükoyu tehdit edip, daha da fazla kaygı yaratacak yeni şeyler öğrenmenizi sağlayabilir.

Toskana'da Aşçılık Okulu

Yıllardır evli olan bir çiftle terapi çalışması yaptım. Craig'le Janet ilişkilerinin neredeyse en başından itibaren katı, tamamlayıcı roller benimsemişlerdi. Craig lider, öğretmen, becerikli kişiydi; Janet ise izleyici, öğrenci, çocuksu olan. Janet, kocasını zekâsı onunkinden üstün olan parlak bir adam olarak idealize ederek, sürekli ona boyun eğmesine ve Craig'in ukala, "her şeyi bilirim" tarzına karşı öfkesini içine gömmeyi başarmıştı.

Craig'in önerisiyle, Toskana'daki tatillerinin bir parçası olarak, bir aşçılık okulunla kaydoldular. Burada, her bakımdan daha rahat ve becerikli gezginin *Janet* olduğunu keşfettiler. Janet'in İtalyancası süratle ilerlerken, Craig'inki ilerlemedi; aptal gibi görünmemek için –arada bir *buon giorno* demek dışında– bu dili konuşmaya bile çalışmadı. Janet aşçılık sınıfının yıldız öğrencisi oldu ve bunun yanı sıra döviz kurlarını anlamaktan, yerel halkla bağ kurmaya, pek bilinmeyen yerlere günlük turlar plan-

lamaya kadar, her şeyi hızla kavradı. Craig herhangi bir inisiyatif almakta zorlanıyordu. Güvensizliğini ya da kaygısını açıkça ifade etmek yerine, İtalya ve genel olarak seyahat konusunda tahammülsüz ve yargılayıcı davranmaya başladı. Janet'e, "Biz zaten bir ömre sığmayacak kadar çok görülecek yer ve kültürel etkinlik sunan bir kentte yaşıyoruz," diye yakınıyordu. "Dört bin mil yol kat edip bu kadar para harcamanın ne gereği var?"

Eve döndüklerinde, evliliklerinin eski dengesi sarsılmıştı. Janet, nasıl ve ne zaman yemek yeneceği, sosyalleşileceği, para harcanacağı, tasarruf yapılacağı ya da seyahat edileceği gibi pek çok konuda otomatik olarak Craig'e uymak yerine, daha etkili olduğunu fark etti. Önemsiz konularda bile daha iddialıydı. Örneğin, birlikte bir film izlediklerinde ve Craig film eleştirisinde son söz onunmuş gibi analiz yaptığında, Janet nazikçe ona takılıyor -"Burada başka bir fikre de yer olabilir mi acaba?- sonra kendi fikrini belirtiyordu. Kocasının "parlak" zekâsının aralarındaki entelektüel uçurumu aşılamaz hale getirdiği inancına tutunmak yerine, hem kendini hem Craig'i de daha doğru bir biçimde görmeye başladı.

Bu çift o yaz Toskana'ya gitmiş olmasaydı, kutuplaşmış rollerinin dengesini belki başka yaşam olayları bozacaktı. Haklarını teslim edelim, pek çok evlilik çatışmasına cesaretle göğüs gerdiler ve bir dizi evlilik sorununu yeniden tartışmanın yaratıcı yollarını buldular. Craig ilk başta yaygarayı koparsa da, sonunda Janet'in onu yeni topraklara sürüklemesine minnettar oldu. Daha en başından ona çekici gelen Janet'in azmi ve açık sözlülüğü olmuştu ve bir parçası bu külfetli, sürekli sorumluluk rolünden kurtulmak istiyordu. Ama olgunlukları ve birbirlerine güçlü bağlılıkları olmasa, bu süreç kolayca çığırından çıkabilirdi.

Gittiğimiz her yeni yer -ister yabancı bir ülke olsun, ister tomurcuklanmakta olan bir arkadaşlık, bir çocuğun doğumu ya da yeni bir iş- içimizde yeni bir dünyayı uyandırır. Değişim ve gelişimin ayrılmaz parçası olan kaygıdan kaçınmak için inatla tanıdık olana sarılabiliriz. Aynılığın güvenine sıkı sıkıya tutunarak, herkesi ve her şeyi güneşin doğacağı kadar kesin ve yıldızlar ka-

dar sabit tutmaya çalışabiliriz. Ama mümkün değildir bu. Yaşam süreç, hareket ve dönüşümdür. "Şafağı durdurmaya" ne kadar çabalarsak çabalayalım, kesin olarak bel bağlayabileceğimiz tek şey değişimdir.

GEREKLİ KAYIPLAR

Brooklyn'deki Midwood Lisesi'nin son sınıfında tuttuğum günlüğü karıştırırken, şu sözleri buldum: "Bulmak, başka bir şeyi kaybetmektir. Bunu bulmak uğruna kaybettiklerim için ağlıyor, hatta yas tutuyorum."

Bu alıntıyı nereden bulduğumu, ya da gelecek nesiller için kaydetmeye beni neyin esinlendirdiğini hiç hatırlamıyorum, ama Madison, Wisconsin'de üniversiteye gitmek üzere Brooklyn'deki evimden ayrılmaya hazırlanırken kaydetmemin bir rastlantı olmadığına eminim. Bu dünyaya gelmiş olmamın ardından en etkileyici sahne değişikliğine girişmek üzereydim. "Yepyeni bir insan" olmanın eşiğinde görüyordum kendimi. Seçenekler filizlenecek, olasılıklar tomurcuklanacaktı ve değişimle el ele giden -Bundan sonra ne olacağını kim bilebilir?- sorusu beni hem heyecanlandırıyor hem de korkutuyordu.

Günlüklerime yazdıklarımı yeniden okurken (her zaman insanın burnunu sürten bir deneyim), yazdığım korkuların gayet sıradan olduğunu fark ettim. Popüler olacak mıydım? Akıllı olacak mıydım? İyi bir erkek arkadaş bulacak mıydım? Oda arkadaşlarımla iyi geçinecek miydim? İstediğim dersleri alabilecek miydim? Ama günlüğüme yazdığım alıntı daha büyük bir kaygıyı ifade ediyordu. Öğrenmek, bulmaktır. Bulmak, başka bir şeyi kaybetmektir.

Başarısızlıktan ve kendi kısıtlamalarımıza karşı koymaktan hepimizin korktuğu çok açıktır. "Fazla ileri" gitmekle ilgili korkularsa o kadar açık değildir. Ya yeni fikirler alışıldık, rahat çalışma biçimlerimizi zorlar ve bizi yeniden "acemi"ye çevirirse? Çok farklılaşırsak, sevdiğimiz insanlara nasıl tutunabiliriz? Ya yeni öğrendiklerimiz, bizi köklerimize bağlayan ve bizim için önemli

olan kişilere yakınlığımızı koruyan değer verdiğimiz inançlarımıza meydan okursa?

Bilinçdışı Sadakatler

Düşüncelerimize ve ilişkilerimize ne kadar "bağlıysak", yeni şeyler öğrenmenin eski inançlarımızı ve önemli ilişkilerimizi istikrarsızlaştıracağından o kadar korkabiliriz. Bu durumda, aslında böyle bir niyetimiz olmasa da, kendimizi geri çekebiliriz.

Tanıdığım son derece yetenekli bir terapist olan Claire'in psikiyatri stajı sırasında harika ve seçkin bir akıl hocası vardı. Bu adam ona tavsiyeler verdi, onu eğitti, korudu ve gelişimini destekledi. Eşiyle birlikte, Claire'i aile etkinliklerine de dahil etti. Zamanı geldiğinde, Claire için iş olanakları buldu ve parlak tavsiye mektupları yazdı. Sonunda, ayakta tedavi edilen hasta birimini yönettiği prestijli hastanede ona kadrolu bir iş buldu.

Claire profesyonel dünyada yolunu bulmasına yardım eden bir akıl hocası –bir tür koruyucu melek– bulduğu için şanslıydı elbette. Ama adamın etkisinin hem iyi hem kötü olduğu ortaya çıktı. Akıl hocasına o kadar bağlanmış ve borçlanmıştı ki, onun inançlarıyla çelişen ve dolayısıyla özel ilişkilerini tehdit edebilecek yeni fikirlere ve yönlere kendini kapattı. Onu çok heyecanlandıran yeni bir zihin-beden psikoterapisinde eğitim görme şansı sunulduğunda, "çok meşgul" olduğuna kendini ikna ederek fırsatı geri çevirdi. Bu tür bilinçdışı sadakatler çok güçlüdür. Tanıdığım en akıllı kadın ve erkeklerden bazıları akıl hocalarıyla, öğretmenleriyle, terapistleriyle, eşleriyle, ebeveynlerinden biriyle, patronlarıyla ya da çalışma arkadaşlarıyla bağlarını korumak için en iyi, bağımsız düşüncelerinden vazgeçmişlerdir.

Değişim, hem değişen kişi *hem de* değişimden etkilenenler için kaygı verici bir iştir. Sıklıkla, bir başka kişinin yeni fikir ve deneyimlere yönelmesinin, ona ulaşmamızı engelleyecek kadar geniş bir uçurum yaratacağından korkarız. Bu kaygı her ilişkide doğabilir, ama aşağıdaki öykünün gösterdiği gibi, annelerle kız-

ları arasındaki yakın bağ, yeni topraklarda girişilecek maceraları -iki taraf için de- özellikle hırpalayıcı hale getirebilir.

"ESKİ HALİNDE NE KÖTÜLÜK VARDI Kİ?"

Marion ilk terapi seansımızda, bir kadın dergisinde okuduğu "başarı korkusu" sendromunun kendisinde de olabileceğini düşündüğünü anlattı. Doktora tezinin yazımında büyük bir atılım yaptığı gün, kalp krizi geçirmekte olduğundan korkmuş. Haftalarca takılıp kalmış, giriş bölümünü tekrar tekrar yazmış, ama başarılı olamamış. Ancak bir sabah yeni bir fikirle uyanmış, berrak kafayla ve kolayca yazmaya başlamış. Bu atılım onu öyle heyecanlandırmış ki, tezini kitaplaştırmayı ve alanına değerli bir katkıda bulunmayı düşünmeye başlamış. Ama akşamüstü başı dönmeye, göğsü sıkışmaya başlamış ve arabasına atlayıp acile gitmiş.

"Delice göründüğünü biliyorum," dedi bana, "ama her şeyin bittiğine emindim. Kendi kendime, 'Aldığın sonuç bu işte' dedim. 'Doktora yapmaya çalışmanın cezası budur. Bu kadar akıllı olduğunu sanmanın -bu kadar kibirlenmenin- sonucu budur.' "

Marion "kendini beğenmiş" olmanın ve kendine -olumlu ya da olumsuz- dikkat çekmenin tabu sayıldığı İrlandalı, işçi sınıfından bir aileden geliyordu. Tüm geniş ailesinde üniversiteye giden ilk kadındı ve kızının eğitim görmesini çok istemiş olan annesi Fiona yavaş yavaş, Marion'a yüklenmeye ve onunla dalga geçmeye başlamış. Marion lisansüstü eğitimi için burs bulduğunda annesine heyecanla, eğitimin onu "yepyeni bir insan"a dönüştürmekte olduğunu söylemiş. Fiona, "Eski halinde ne kötülük vardı ki?" diye çıkışmış ve hemen konuyu değiştirmiş. Marion akademik ödül alacağı bir törene annesini çağırdığında Fiona gözle görülür bir üzüntüyle daveti geri çevirmiş ve değiştiremeyeceği bir doktor randevusu olduğunu söylemiş. Marion terapiye başladığında, onunla konuştuktan sonra kendini genellikle öfkeli hissettiği için annesinden uzaklaşmıştı.

Fiona'nın sorunu neydi? Muhtemelen, eğitimin kızını "yepyeni bir insan"a dönüştürmekte olduğu fikri onu ölesiye korkutmuştu. Ya bu yeni insan ailesinden üstün olduğunu düşünürse? Ya Marion annesinden utanmaya başlarsa? Fiona belki de kızının önündeki fırsatlarla ilgili çelişkili duygularını artıran bir imrenmeyle de boğuşuyordu.

Fiona bence kalbinin derinliklerinde Marion'la gurur duyuyor ve kendisinin asla sahip olamadığı tüm fırsatları kucaklamasını istiyordu. Ama aynı zamanda muhtemelen, çok farklılaşması durumunda kızın kaybetmekten korkuyordu. Ya da Marion'ın aile duygusunu ve geldiği yeri unutmasından endişeleniyordu. Marion'ın önündeki eğitim fırsatlarının onu ebeveynlerinkinden farklı bir sosyal sınıfa sokması göz ardı edilebilecek bir olasılık değildi.

Terapide birlikte çalışırken Marion, annesiyle arasındaki gerilimleri besleyen gizli kaygıların daha iyi farkına vardı. Sonunda, ileri doğru cesurca bir adım atmaya hazır olduğunu hissetti. Annesini evine akşam yemeğine davet etti ve birlikte kahve içip gevşerken, Marion sıcak bir sesle ona şunları söyledi:

"Anne, lisansüstü eğitimi aldığım için çok mutlu ve minnettarım. Sana gülünç gelebilir, ama bazen çok fazla eğitim alırsam ailemi kaybedeceğimden korkuyorum. Beni daha az sevmenden endişeleniyorum. Bazen de okulda bu kadar uzun süre kalmamı onaylamadığını hissediyorum. Benimle gurur mu duyuyorsun, yoksa şimdiye kadar bir ailemin ve işimin olmasını, durulup oturmamı mı isterdin, merak ediyorum. Söylediklerim hakkında ne düşünüyorsun?"

Gerçek sorunları böyle suçlamadan dile getirmek ("Çok fazla eğitim alırsam ailemi kaybedeceğimden korkuyorum") Marion'ın ilk cesur değişim denemesi oldu. Bu şekilde konuşarak Fiona'nın kaygılarının yeraltında kalıp, daha sonra onu hedef alan rasgele vuruşlarla ortaya çıkmasını engelleyebilirdi. Ama kaygı bir gecede dağılmaz. Fiona kızının içini dökmesine baştan sav-

ma bir "Bunlar bana anlamsız geliyor," yanıtıyla tepki verdi ve konuyu değiştirerek, bahçesinden söz etmeye başladı.

Bağı Korumak

Marion o gece konuşmayı sürdürmedi, çünkü kaygı yaratan bir meseleyi doğrudan ele almanın annesinin tarzı olmadığını biliyordu. Ama savunmaya geçerek tepki vermedi. Kendi mesleki gelişiminin bir tehdit, olası bir kayıp, hatta Fiona'nın yaşamına ve seçimlerine üstü örtülü bir eleştiri olarak hissedildiğini anladığında, annesiyle empati kurdu. Artık annnesinin tatsız davranışını, aile sisteminde bir kişi ilişkinin mevcut durumunu sarsan bir değişiklik yaptığında gösterilen kaçınılmaz "Eskisi gibi ol!" tepkisi olarak görüyordu.

Marion, ailesinden uzaklaşma eğilimine de dikkat etti ve gereksiz yere Fiona'nın kaygısını artıracak yorumlarda bulunmaktan kaçındı. Örneğin, eğitimin onu "yepyeni bir insan" yapmakta olduğunu söylediğinde annesinin korkularının (ve dolayısıyla laf sokmalarının) şiddetleneceği öngörülebilir bir durumdu. Marion'ın bunun yerine aile üyeleriyle ortak zemini bulmak ve bağını korumak için daha fazla çaba harcaması ve kendi yönünde ilerlerken bile annesinin yetkinliğine değer vermesi gerekiyordu. Aile içinde öncü olmak asla kolay değildir ve Marion'ın tek yapabildiği annesinden uzaklaşmak ya da ona öfkelenmek olursa, "başarı korkusu" başına musallat olmayı sürdürebilir.

Bir Pazar günü birlikte çay içerken, Fiona bir soru sorarak kızını şaşırttı. "Marion, anlatsana, sana ne öğretiyorlar?" Birkaç saniye boyunca Marion'ın kalbi, kendini acilde bulduğu günü hatırlatacak şekilde çarpmaya başladı. Ama sakinleşmek için birkaç derin nefes aldıktan sonra annesine, seçtiği sanat tarihi alanını anlatmaya başladı. Konuya ısındığı belli olan Fiona, "Anneannen iyi bir ressamdı," dedi. "Ailenin benim tarafımdan almışsın bunu." Marion annesine, anneannesinin resimlerini sordu ve böylece sohbet konusu Fiona'nın tekstil sanatlarına

duyduğu ilgisiye yöneldi. Daha sonra Marion bana şöyle diyecekti: "Belki de bu şimdiye kadar yaptığımız en iyi sohbetti."

Fiona hiç değişmemiş olsa bile (kendi ebeveynleriniz söz konusu olduğunda, beklentilerinizi sıfıra indirmenizi tavsiye ederim), Marion kendi adına harekete geçmiş ve cesaretle konuşmuştu. Annesinin yorumlarını daha az üstüne alınarak ve ailesinin onun gelişimine verdiği destekle çok fazla değişimden duydukları korku arasında her zaman bir çekişme olacağını anlayarak, kendi kaygılı tepkiselliğini yatıştırdı. Herhangi bir kuşakta değişim ne kadar büyükse, kaygı da o kadar yüksektir. Marion hem kişisel gelişim isteğine hem de aile birlikteliğini koruma arzusuna dikkat etmeyi öğrendi.

SUYA GİRME

Aile geçmişinizin ya da şu andaki ilişkilerinizin ayrıntıları ne olursa olsun, geçmişte ve bugün hayatınızdaki en önemli kişiler sizi içtenlikle teşvik ettiklerinde bile, ileri doğru attığınız adımlara kaygıyla tepki verebilirler.

Eski bir halk şiirindeki gibi:

Anne, gidip yüzebilir miyim
Evet, sevgili kızım,
Cevizin dallarına as giysilerini
Ama suya girme.

Ebeveynlerinizden biri, "Başarılı ol!" diyebilir, ama sonra başarınızı görmezden gelebilir ya da baltalayabilir. Partneriniz ya da arkadaşınız "Haydi!" diye tezahürat yapabilir, ama parantez içinde, "Fazla açılma," diye fısıldar. Kocanız prestijli bir terfi elde etmenizi içtenlikle isteyebilir, ama ondan daha fazla para kazanmaya ya da daha yüksek statü elde etmeye başlarsanız, güçlü bir tepki verebilir. Ya da, "Haydi!" derken dile getirmediği alt metin, "benim hayatım değişmediği sürece," olabilir. Ya da "*sen* değişmediğin sürece."

Karışık mesajların alıcı ucunda olmadığımızda bile, hepimiz eski inançları ve önemli ilişkileri sarsacak yeni bilgilere ya da davranışlara dalmaktan biraz kaygı duyarız. Psikoterapist olarak, kadın ve erkeklerin yaşamlarındaki en zorlu kişilere cesurca davranmalarına yardım ederim -ve bu alanda size, korkunun herkesi eşit kıldığını söyleyebilirim. Daha önce yaptıklarımızı yapmak daha kolay olduğundan, bir şeyi farklı söyleyemeyeceğimize ya da yapamayacağımıza, ya da hiç kalkışmamamız gerektiğine ilişkin kendimize nedenler gösterebiliriz. Değişimin -bizde ya da başkalarında- uyandırdığı kaygıyla ancak, değişimi gerçekleştirdikten sonra yüz yüze geliriz.

KARŞI HAMLELERLE BAŞA ÇIKMAK

Değişime eşlik eden kaygı ancak, mevcut durumu tehdit edecek farklı bir şey söyleme, sorma ya da farklı davranma yolunda ilk adımı attığınız zaman *başlar*. Ardından öteki kişi eski modeli ve eski sizi geri getirmek için bir "karşı hamle" ya da "Eskisi gibi ol!" manevrası yapacaktır. Örneğin Fiona, kızının dünyaya açılmasına ilgi ve onayını geri çekerek tepki verdi.

Aile sistemleri kuramı giriş dersine yeniden bakarsak, değişim süreci şöyledir: Bir kişi daha güçlü, daha bağımsız bir benlik tanımlamaya başlar, ya da sistemin rollerini ve kurallarını ihlal eden bir şey yapar. Kaygı buhar gibi yükselir. Muhalefet her zaman şöyle olur:

1. "Hatalısın," ve sonra bunu destekleyecek binlerce kanıt.
2. "Eskisi gibi ol, o zaman seni yeniden kabul ederiz."
3. "Eskisi gibi olmazsan, sonuçları şunlar olur" ve bu sonuçlar sıralanır.

Karşı hameleler pek çok şekil alabilir. Sadakatsizlikle ("Charlie Amca'nı ziyarete giderek babanı ne kadar kırdığının farkında mısın?") ya da başkalarını bencilce hiçe saymakla ("Bunu annene söyleyemezsin. Gerçeği bilmek onu öldürür!) suçlanabilirsiniz. Yanılmakla, deli, ya da doğrudan hatalı olmakla ("As-

lında bunu kast etmediğini biliyorum") suçlanabilirsiniz. Öteki kişi uzaklaşma, hatta ilişkiyi bitirme tehdidi savurabilir ("Böyle hissediyorsan artık yakın olamayız"). Ya da surat asar, tartışır, kavga eder, dedikodunuzu yapar veya kaygınlandığında ve tehdit edildiğinde her ne yapıyorsa onu yapar. Disiplinli davrandığınızda çocuklarınız "ciddi" olup olmadığınızı görmek için sizi tekrar tekrar sınarlar.

Karşı hamle, öteki aile üyelerinin değiştiğinizin farkına varmayı reddetmeleri şeklini de alabilir. Kaygılı sistemlerin karakteristik özellikleri, katı kurallar, roller ve kesin çizgilerdir ("Joe Amca bir azizdir," "Mary Teyze bencildir"). Aziz olan Joe Amca ahlaksızca davranırsa, bu bilgi görmezden gelinir, bahane uydurulur, bağışlanır ya da kaale alınmaz. Bencil Mary Teyze cömert davranırsa "manipülatif" olarak görülebilir. Değişimi kaydetme ve onaylama eksikliği de bir "Eskisi gibi ol!" manevrasıdır.

Karşı hamle hangi biçimi alırsa alsın, aslında sistemdeki kaygı miktarının ölçütüdür. Öteki kişi sizi sevmiyor ya da sizin için en iyisini istemiyor değildir. Daha çok, belli bir biçimde davranmanıza en çok bel bağlayan insanlar, değişimi olası bir tehdit ya da kayıpla özdeşleştirebilirler. Sizin işiniz karşı hamlenin gerçekleşmesini önlemek değildir, bu imkânsızdır zaten. Öteki kişiye o şekilde tepki vermemesini tavsiye etmek de değildir. Gerçek cesaret, değişimin uyandırdığı kaygıyı kabul etmenizi ve Marion'ın annesiyle yaptığı gibi, karşı hamleler gelmeye başladığında yoldan çıkmamayı gerektirir.

Basitçe ifade edersek, değişimin yarattığı zorlu durum, içeriden ve dışarıdan direnç beklememizi –ve öteki kişi kaygısından ötürü hödüklük ettiğinde, kendi kaygımızı, en iyi halimizi ortaya çıkarabilek şekilde yönetmemizi– gerektirir. Daha fazla sahicilik ve kararlılık yönünde ilerleyecek cesareti topladığımızda, öteki kişinin coşkuyla onaylayıp bizi alkışlaşması çok hoş olacaktır. Ama genellikle bunu yapmaz.

Aile sistemleri kuramıyla ilgilenmeye başlayıp önemli bir üçgendeki konumumu değiştirmeye karar verdiğimde, kaygıyı ilk elden inceledim. Uzun vadeli hedefim hem annem hem de babamla duygusal açıdan yakın bir ilişki kurmaktı. Bu dönemden önce babam ailede son derece dış bir konumda bulunduğundan, annemle ilişkim babam pahasına olmuştu. Annem uçaktan inmesinin üzerinden daha beş dakika geçmeden beni bir köşeye çekip, "İzin ver de babanın yine ne yaptığını anlatayım!" diye fısıldardı.

Aslına bakılırsa, benim ailemde kuşaklardır babalar dış bir konumda yer almış, annelerle kızlarıysa değişmez bir sadakatle birbirlerine bağlı olmuşlardı. Aile sistemleri kuramı öğrencisi olmamdan önce babamı basitçe, aile ağacındaki kifayetsiz erkeklerden biri olarak görüyordum. Onunla mesafeli bir ilişkiden fazlasını hiç düşünmemiştim.

Bu girift üçgende farklı bir şekilde hareket etmeye başladığımda, direnişin gücünü de tam olarak değerlendirmemişim. Başlangıç noktamı dün gibi hatırlıyorum: İkinci oğlum Ben'in doğumundan kısa bir süre sonra, annemle babamın o unutulmaz ziyareti. Annem mutfakta bulaşık yıkarken, babamın en son hamlık ve duyarsızlıklarını ballandıra ballandıra anlatıyordu. Babam oturma odasında kocam Steve'i oyalıyor ve hiç kuşkusuz açıkça aynı nitelikleri sergiliyordu. Geçmişte annemle güç birliği yapardım. Bu kez durum farklıydı.

Anneme artık babamdan söz etmek istemediğimi söylerken iliklerime dek işleyen korkuyu hâlâ hatırlarım. İçten bir sıcaklıkla, yaşım ilerledikçe hem annem hem de babamla bir ilişkimin olmasına daha fazla ihtiyaç duyduğumu ve ikisinin de benim için çok önemli olduklarını açıkladım.

Sözlerimi bitirdiğimde annemin kaygısı tavan yapmıştı. Onda hiç alışık olmadığım bir soğuklukla, "Babanla ilgili gerçeği duymak istemiyorsan, beni tanıyamazsın," diye karşılık verdi. Ona sarıldım. Yumuşak bir sesle, "Anneciğim," dedim, "Seni, seninle

ilişkimden, babamı da onunla ilişkimden tanımak istiyorum." Benden uzaklaştı. Soğuk bir sesle, "Bulaşıkları kurulayabilir misin lütfen?" diye sordu.

Ve bu böyle devam etti. Annemle babamın gelişinden önce bu konuşmayı kafamda defalarca prova etmiştim. Yine de ihanetten farksız geldi bana. O akşam kocama, "Annemi yeniden kanser edeceğim," dedim. O haftanın başında terapist/koçuma da benzer bir korkuyu ifade etmiştim. "Bunu söylersem annemi öldürürüm." Bu tür fantezilerin mantıksız olduğunu biliyordum, ama eski dansta adımlarımı değiştirmekte "fazla ileri" giderek annemle aramdaki güçlü bağı yitirme kaygımı ifade ediyorlardı.

Annem söylediklerimi duyunca düşüp ölmedi, ama eski modele dönmeye ayartılıp ayartılamayacağımı anlamak için, önceden tahmin edilebilecek çarpıcı bir tepki verdi. Ancak ertesi sabah kahvaltı sofrasına geldiğinde neşeli ve rahat görünüyordu, gece iyi bir uyku çekmiş olduğu belliydi. Bense hiç uyuyamamış ve sabah kollarımda kocaman kırmızı lekeler bulmuştum. Bu yeni ve renkli semptom bir tevazu dersiydi. Annemin değişime direnci kayda değerdi, ama itiraf ediyorum ki benimki kadar değil.

Bu küçük aile yaşamı kesiti, girift bir aile üçgeninde kendi rolünü değiştirmenin zorluğunu gözler önüne sermeye yetmez. Süreç yıllarca -belki ömür boyu- devam eder ve pek çok kez yoldan çıkmayı, ardından tekrar yola dönüp yeniden denemeyi içerir. Ancak yıllar içerisinde kendi ailemin üyelerinin güçlü karşı hamleleri kadar, mümkün olmadığını sandığım bir şeyi yapıp, değişim konusunda kayda değer bir esneklik göstermeleri de etkilemiştir beni.

Değişim yavaştır ve öyle olması gerekir. Küçük bir değişiklik yapmak, ne kadar kaygıya dayanabileceğinizi ve karşı hamlelerle karşılaştığınızda rotada kalmayı ne derece başarabileceğinizi görmenize olanak tanır. Önemli olan seyahatin hızı değil, değişimin yönüdür. İnsanlar çok kısa sürede çok fazla şeyi değiştirmeye çalıştıklarında o kadar kaygı uyandırırlar ki, sonunda hiçbir şey değişmez.

KOZMİK KARŞI HAMLE

Uyarı: Fazlaca gözüpek bir değişiklik yaparsanız, evrenin kendisi size bir karşı hamle yollayabilir! Örneğin bir ev alırsınız ve daha taşındığınız hafta bulaşık makineniz ve arabanız bozulur. Kendi kendinize, "Olamaz! Eski dairemden asla çıkmamam gerektiğini söyleyen bir mesaj bu!" dersiniz. Ben başka bir bakış açısı öneriyorum. Evren yalnızca, "Evet, cesur ve cüretkâr bir değişiklik yapıyorsun! Bu da benim karşı hamlem! Bu değişime kendini adadığını kanıtla!" demektedir.

Kozmik karşı hamleyi örneklemek için, kendi aile öyküme dönelim. Girift aile modelleri içindeki rolümü değiştirmeye başladığımda, böyle bir işin hafife alınmaması gerektiğini biliyordum. Deneyimli bir terapist olarak, değişen davranışımın uyandıracağı kaygıyı anlıyor ve ailemin "Eskisi gibi ol!" manevraları kadar kendi direnişimle de karşılaşmayı bekliyordum. Ama entelektüel gelişmişliğime rağmen naiftim ve bu maceraya iyi hazırlanmamıştım. Kimse beni kozmik karşı hamleler konusunda uyarmamıştı.

Benim örneğimde kozmik karşı hamle şöyle geldi: Annemle mutfaktaki o unutulmaz etkileşimden yıllar sonra, Phoenix'e ailemi ziyarete gittim. Nezle bile olmadan yetmiş beş yaşına gelmekle gururlanan babamın hafif bir kalp krizi geçirmiş olduğunu yeni öğrenmiştim. Babamın ölümlülüğünün böyle beklenmedik ve hiç de hoş olmayan bir şekilde hatırlatılması, ebeveynlerimin yaşlı olduklarını ve sonsuza dek burada olmayacaklarını fark etmeme neden oldu. Bu ziyarette kendimi her ikisine karşı son derece sevgi dolu hissettim ve bir başka cesur ve cüretkâr değişiklik daha yapmaya karar verdim.

Şöyle oldu: Babamdan, değerli bir eski Çin baskısını bana hediye etmesini istedim. Onu çerçeveleteceğimi ve evimde baş köşeye yerleştireceğimi söyledim. Bu istek size özellikle gözüpek, hatta kayda değer bile gelmeyebilir. Yine de talep etmem ve bu özel hediyenin verilmesi, ailemde babamla benim aramdaki köklü duygusal mesafe geleneğine yürekli bir meydan okumay-

KOZMİK KARŞI HAMLE

Uyarı: Fazlaca gözüpek bir değişiklik yaparsanız, evrenin kendisi size bir karşı hamle yollayabilir! Örneğin bir ev alırsınız ve daha taşındığınız hafta bulaşık makineniz ve arabanız bozulur. Kendi kendinize, "Olamaz! Eski dairemden asla çıkmamam gerektiğini söyleyen bir mesaj bu!" dersiniz. Ben başka bir bakış açısı öneriyorum. Evren yalnızca, "Evet, cesur ve cüretkâr bir değişiklik yapıyorsun! Bu da benim karşı hamlem! Bu değişime kendini adadığını kanıtla!" demektedir.

Kozmik karşı hamleyi örneklemek için, kendi aile öyküme dönelim. Girift aile modelleri içindeki rolümü değiştirmeye başladığımda, böyle bir işin hafife alınmaması gerektiğini biliyordum. Deneyimli bir terapist olarak, değişen davranışımın uyandıracağı kaygıyı anlıyor ve ailemin "Eskisi gibi ol!" manevraları kadar kendi direnişimle de karşılaşmayı bekliyordum. Ama entelektüel gelişmişliğime rağmen naiftim ve bu maceraya iyi hazırlanmamıştım. Kimse beni kozmik karşı hamleler konusunda uyarmamıştı.

Benim örneğimde kozmik karşı hamle şöyle geldi: Annemle mutfaktaki o unutulmaz etkileşimden yıllar sonra, Phoenix'e ailemi ziyarete gittim. Nezle bile olmadan yetmiş beş yaşına gelmekle gururlanan babamın hafif bir kalp krizi geçirmiş olduğunu yeni öğrenmiştim. Babamın ölümlülüğünün böyle beklenmedik ve hiç de hoş olmayan bir şekilde hatırlatılması, ebeveynlerimin yaşlı olduklarını ve sonsuza dek burada olmayacaklarını fark etmeme neden oldu. Bu ziyarette kendimi her ikisine karşı son derece sevgi dolu hissettim ve bir başka cesur ve cüretkâr değişiklik daha yapmaya karar verdim.

Şöyle oldu: Babamdan, değerli bir eski Çin baskısını bana hediye etmesini istedim. Onu çerçeveleteceğimi ve evimde baş köşeye yerleştireceğimi söyledim. Bu istek size özellikle gözüpek, hatta kayda değer bile gelmeyebilir. Yine de talep etmem ve bu özel hediyenin verilmesi, ailemde babamla benim aramdaki köklü duygusal mesafe geleneğine yürekli bir meydan okumay-

Lekeli baskıyı burnunun dibine sokup, "Nedir bu?" diye sordum. Arkadaşım baktı, kokladı ve teşhisi koydu. Yumuşak bir sesle, "Kedi çişi," dedi.

Öyleydi de. Oğullarım ön kapıyı açık bırakmışlar ve ön verandamızda dolanan mahalle kedilerinden biri iki kat merdiveni tırmanmış, babamın değerli baskısını bulmuş ve üzerine işemişti. Böyle bir olayı nasıl anlayabiliriz? Üzerine işeyebileceği 420 metrekarelik zemin yeterli değil miydi, tavan arasındaki odalarımıza serili sayısız kâğıttan bahsetmiyorum bile. Böyle bir seçimi nasıl anlayabiliriz? Ve bunu babama nasıl açıklayabilirdim?

Bu olayı düşünerek, aile sistemleri literatürüne kozmik karşı hamle kavramının da eklenmesini öneren bir makale yayımladım. Meslektaşlarım makalenin muhteşem bir mizah eseri olduğunu düşündüler, ama sadece kısmen espri yapıyordum. Öykümden çıkarılacak bir ders olduğuna inanıyorum. Evreni rahatsız etmeye mi yelteniyorsun? Girift bir aile modelini değiştirmenin yalnızca aramızdaki en cesur kişilere göre bir iş olduğunu aklından çıkarma. Bizzat tanrılara cevap vermeye hazır değilsen, bu yola hiç girme.

Babama gelince, haberi şaşırtıcı derecede iyi karşıladı. Belki de -yanılıyor da olabilirim- sesinde birazcık rahatlama hissetmiş olabilirim. İster tavuk yağı olsun ister kedi çişi, bazı şeylerin hiç değişmediğini bilmek rahatlatıcıdır.

7. BÖLÜM

Kaygılı İşyeriniz

Çılgın Bir Ortamda Sakin ve Aklı Başında Kalmak

Çalışmak stresli bir iştir. Bu size önemli bir haber gibi gelmeyebilir, ama kaygının işyerinde ortaya çıkma biçimi hayal edebileceğinizden daha karmaşık ve ilgi çekicidir. İlk olarak, kaygılanan yalnızca bireyler değildir. *Sistemler* de kaygılanır. Bir işyeri stres altında olduğunda (ki neredeyse her zaman öyledir) kendine özel bir kaygı bozukluğu geliştirir.

Küçük ya da büyük bir iş örgütlenmesinin parçası mısınız? Eğer öyleyseniz, kaygılı bir sistemin parçasısınız demektir. Kurumsal danışman Jeffrey Miller'a göre, "Başka bir türü yoktur." Hatta Miller'a göre, olur da kendinizi kaygısız bir işyerinde bulursanız, bu işyeri uzun süre ayakta kalamayacaktır, yani bir an önce etrafa özgeçmişinizi yollamaya başlasanız iyi olur.

Miller'ın *The Anxious Organization* (Kaygılı Örgüt) adlı kitabında yazdığı gibi, kaygı "rüzgâr ve yağmur kadar temel bir doğa gücüdür. Örgütler ondan oluşur ve örgütleri yürüten odur." Kaygıyı kayda geçirmeyen ve ona tepki göstermeyen bir sistem ayakta kalamaz. Kaygılı bir işyerinin işaretlerini nasıl fark edeceğinizi bilmezseniz ve kişisel düzeyde kendi kaygınızla başa çıkmanın yollarını bulmazsanız, siz de ayakta kalamazsınız (en azından, o kadar iyi ayakta kalamazsınız).

Şirketlerin yozlaşma ve çöküş içinde oldukları, amansızca küçüldükleri ve insanların işlerine anında son verdikleri bu günlerde, işyeri kaygısını saptayıp yumuşatmanın yollarını düşün-

mek bir lüks gibi görünebilir. Birçok kişi işini kaybetme ya da hiç iş bulamama kaygısıyla yaşıyor. Ekonomik sağkalım açısından alabildiğine kaygılı bir zamandayız. Yine de çoğumuz ya bir tür işte çalışıyor, ya da iş bulmak için büyük çaba harcıyoruz. Bir işyerinin şu andaki ya da gelecekteki üyeleri olarak, geçimimizin biraz da çalıştığımız örgütün kaygılarını ölçmeyi ve aşmayı ne kadar becerebildiğimize bağlı olduğunun farkına varmalıyız.

Şu anda bir iş sisteminin parçası değilseniz, bu bölümü atlamayın. Burada öğreneceklerinizi ait olduğunuz başka bir sisteme –ailenize, okula, gönüllü örgüte, kiliseye, sinagoga, camiye ya da devlete– uygulayabilirsiniz. Hepimiz zamanımızın önemli bir bölümünü kaygılı sistemlerin içinde geçiririz. Anı yazarı Mary Karr'ın sorunlu aileyi "birden fazla insanı içeren herhangi bir aile" olarak tanımladığını hatırlıyorum. Benzer biçimde sorunlu bir örgüt de, birden fazla insanı içeren herhangi bir örgüttür.

AŞIRI UÇLARA GİTMEK

Pek çok kişi gibi siz de kaynaklar ve sağkalım konusunda kaygıyla boğuşan bir örgütün parçasıysanız, stres altında sorunlu bir aile gibi davranma eğiliminde olduğunu ilk elden biliyor olabilirsiniz. *Tüm* kaygılı sistemlerin bazı ortak özellikleri ve nitelikleri vardır.

Görmüş olduğumuz gibi, kaygı bireylerin nesnellik ve dengelerini yitirmelerine yol açarak onları aşırı uçlara iter. İşyerinizi kaygı ve korku kapladığında amirleriniz çok fazla ya da çok az şey bekler, aşırı ya da yetersiz tepki gösterir, çok otoriter ve müdahaleci ya da çok gevşek ve içe kapanık davranırlar. Yararlı olmayacak biçimde hatalarınıza aşırı odaklanır, ya da performansınızı tümüyle görmezden gelirler. İşinizi yapmak için ihtiyaç duyduğunuz bilgi ve geribildirim size verilmez, ya da işleyebileceğinizden ve baş edebileceğinizden çok daha fazla bilgi verilir. Örgütünüz macera ve risk ruhuna sahip değildir ya da yüksek riskli girişimlere bodoslama dalar. Sadakat ve aynılık çağrıları

abartılıdır ya da yeterince uyum ve birliktelik yoktur. Bunlardan herhangi biri size tanıdık geliyor mu?

Açıkça belirteyim: Kaygı bir soruna işaret ettiğinde ve sorunu etkili biçimde çözmek üzere grubu bir araya gelmeye motive ettiğinde iyi bir şeydir. Kaygı olmadığında, sistem ayakta kalmasına karşı tehditlerin farkına varmaz ve onlara tepki vermez. Ama sıklıkla, kaygının bu işaret değeri gözden kaçar. Kaygı, tehdidin mahiyeti belli olmadığında bile herkesi "bir şey yapmaya" teşvik eder. Tehdit açık olduğunda bile, ne yapılacağı konusunda bir mutabakata varılamayabilir. Tutarlı bir bakış açısının ve eylem planının bulunmaması daha da fazla kaygı yaratır ve bu da çoğu kez kronik, yeraltı kaygıya dönüşür. Bu durum yeterince düşünülmemiş davranışlarla, nesnel düşünme ve yaratıcı sorun çözümünde azalmayla sonuçlanır. Ayrıca, sisteme katılanların nezaket ve işbirliğinde keskin bir gerileme bekleyebilirsiniz.

Bir sistemdeki gerçek kaygıyı gözlemleyemezsiniz, çünkü kaygı, bir kişiden (ya da bölümden) ötekine akan görünmez bir güçtür. Ama tıpkı kendi kaygılı benliğinizin semptom ve işaretlerini gözlemleyebileceğiniz gibi, kaygılı bir sistemin de semptom ve işaretlerini gözlemleye*bilirsiniz*. Gözlem, işyerinde daha rahat ve etkili olmak için kendi kaygı yüklü davranışlarınızı değiştirmenin ilk adımıdır.

Bu Sizin Patronunuz mu?

Kronik olarak kaygılı (sorunlu diye okuyun) bir sistemdeyseniz, patronunuz ya da amiriniz muhtemelen kaygılı kişilerin otomatik olarak yaptıkları şeyleri yapacaktır. Stres başgösterdiğinde, biriyle öfkeli bir biçimde yüzleşebilir ya da hızlı çözüm yolunu seçebilir. Acil durum toplantısı düzenleme ya da bir elemanın neredeyse imkânsız bir son teslim tarihine uymasını talep etmek gibi "bir şey yapma" dürtüsüne boyun eğebilir. Kaygının aşırı ısıtılmış kuluçka makinesinde peydahlanan her "çözüm" neredeyse kesinlikle yanlış olacaktır elbette.

Başka tipik kaygı yüklü davranışlar da gözlenebilir. Patronunuz örgütteki "sıcak nokta"lara kafayı takıp, yine ilgi gerektiren daha sessiz sorunları göz ardı edebilir. Dedikodulara katılabilir, taraf tutabilir ve klikler ya da üçgenler oluşturabilir. Personel politikalarını keyfi olarak ya da kısmen uygulayabilir, ya da hırslı yeni plan ve inisiyatifleri açıkladıktan sonra birdenbire bunlardan vazgeçebilir. Çalışanlar çözümsüz görünen çatışmalara bulaştıklarında göreve odaklı kalmak, olguları toplamak ve politika ve prosedürleri açıklığa kavuşturmak yerine, birtakım "zor kişilik" lere aşırı odaklanabilir ("Bob pasif-agresif").

Başka? Kaygılı amiriniz netleştirici sorular sormayabilir, açık beklentileri ifade etmeyebilir, performansa ilişkin dolaysız geribildirimde bulunmayabilir ya da başkalarının farklı fikirlerini gerektiği gibi dinlemeyebilir. Bunun yerine iletişimleri muğlak, çelişkili, karışık ya da diktatörce olabilir. Veya gerektiğinde beğenilmeyen bir tavır almayı beceremeyerek veya uyuşmazlığın açıkça ifade edilmesine izin vermeyi reddederek, çalışanlarına kendilerini "büyük, mutlu bir aile" gibi hissettirmeye çalışabilir.

Kötü amiriniz sahip olabileceği üzücü niteliklerin tam listesini yapmıyorum. Genelde bir bireyin davranışının sabit "kişilik özellikleri"ni yansıttığını düşünürüz. Ama insanlar kendi stres düzeylerine ve sistemdeki kaygı düzeyine bağlı olarak farklı yeterlilik düzeyleri sergileyebilirler. Amiriniz sihirli bir biçimde kaygı ve stresten kurtulabilse, çok daha açık ve olgun bir biçimde davranabilirdi.

Ama gerçek, gerçektir. İşyerinizde kronik kaygı varsa, etkileşime girdiğiniz diğer kişilerin yanı sıra amiriniz de zamanın önemli bir bölümünde sizi çıldırtabilir. Kendi stresle başa çıkma tarzınızı tanıyıp değiştirerek kendinizi koruyamazsanız, kaygıyı fazlasıyla özümsemeye açık olursunuz.

Öyleyse antropolog şapkanızı takın ve büyüleyici bir kültürü gözlemlediğinizi düşünün. Kaygılı sistemin –işyeri sisteminizin– kültürünü. Bütün sistemlerin zamanın önemli bir bölümünde bir dereceye kadar kaygılı olduklarını unutmayın. Kaynaklar kıt, örgütünüzün iyiliği ve sağkalımı tehdit altındayken, kaygı elbet-

te en yüksek düzeyde olacaktır. Ama bir sistemde *her* değişimin kaygıyı tetikleyebileceğini unutmamalıyız. Bu nedenle işyerinizde kaynakların bol olduğu zamanlarda bile iş sisteminizin tıpkı aile sisteminiz gibi hem örgüt içi hem örgüt dışı değişimlere dayalı stres kaynaklarıyla sürekli karşılaşacağına emin olabilirsiniz.

KAYGI YOL ALIR!

Stres işyerinizi vurduğunda, herkes kendi kaygısını başka birinin üstüne boşaltarak ondan kurtulmaya çalıştıkça, kaygı sistem içinde büyüyecektir. İş hiyerarşisinin neresinde yer alırsanız alın, kendi kaygınızı yönetme biçiminiz işleri ya yatıştıracak ya da iyice alevlendirecektir.

Sistem açısından bakıldığında, kaygıyı yönetmenin beş tarzı vardır. Stres altındayken davranışlarımız şu modelleri izler:

- Beklenenden azını yapmak
- Beklenenden fazlasını yapmak
- Suçlamak
- Uzaklaşmak
- Dedikodu, dedikodu, dedikodu yapmak

Bu davranışlar herhangi bir iş (ya da aile) sistemindeki kaygı düzeyi için iyi bir barometredir. Kişisel stresinizi azaltıp rahatlamak için, çekmecenize zulaladığınız cipsleri yemek ya da etrafta yürüyüşe çıkmak gibi pek çok şey yapabilirsiniz elbette. Ama *ilişkilerde* stres altında davranış biçimlerimizin yalnızca beş otomatik modeli vardır.

Bu kaygıyı yönetme tarzlarının her biri, uzun vadeli maliyetle kısa vadeli rahatlama sağlar, cips yemek gibi. Kaygıyı yönetme tarzınız öteki kişinin tarzıyla etkileşecek ve gitgide daha yüksek düzeylerde gerilim üretecektir. İşyerinizde bir kişiyle özellikle gergin bir ilişkiniz varsa, sabahları uyanmanın, giyinmenin ve

işe gitmenin ne kadar zor olduğunu bilirsiniz. Şimdi kaygının nasıl yol aldığına ve çok fazlasını özümsemekten -ya da başkalarına aktarmaktan- nasıl kaçınacağımıza bir bakalım.

KİMİN KAYGISINA YAKALANIYORSUNUZ?

İlk işimde, kaygının ne kadar hızlı yol aldığını ve gitgide kötüleşen bir sürece katılmanın ne kadar kolay olduğunu öğrendim. Aslında, sistemin içindeyken -kendimi ne kadar berbat ve mağdur hissettiğim dışında- hiçbir şey öğrenmedim. Dara düştüğümüzde nesnel olmak zordur. Ayrıca, o sırada sistemler kuramı konusunda hiçbir şey bilmiyor ve her şeyi bireysel bir patoloji meselesi olarak görüyordum - *öteki* kişinin patolojisi, elbette. Kaygıyı ve stresi yönetme tarzımı gözlemleyip değiştirmek yerine, dikkatimi kimin haklı ve neyin doğru olduğuna sabitledim.

Senaryom şöyleydi:

ORTAM: San Francisco'daki büyük bir psikiyatri hastanesi
OYUNCULAR (yukarıdan aşağıya):
Dr. Pattel, psikiyatri hastanesinin müdürü
Dr. White, baş psikolog (Dr. Pattel'e bağlı) ve benim terapi amirim
Ben, hastanede psikoloji stajyeri
Ms. Walters, kıdemli sekreter
Alice, Dr. Pattel'in on dokuz yaşındaki kızı
Olay Örgüsü: Alice psikoterapi için beni aradı. Onunla görüşmeyi kabul ettim. Kaygı sistem içinde dalga dalga artar ve herkesin işleyişini bozar.

I. SAHNE: CUMA ÖĞLEDEN SONRA, İŞYERİ

Alice beni işten arayıp, psikoterapi için görüşmek istedi. Bir hafta önce Berkeley'deki bir partide tanıştırılmıştık. Boş zamanım olduğundan, onunla görüşmeyi kabul ettim.

II. SAHNE: CUMARTESİ ÖĞLEDEN SONRA, DR. PATTEL'İN EVİ

Alice babası Dr. Pattel'e, ertesi hafta benimle terapiye başlayacağını söyledi. Dr. Pattel aşırı derecede kaygılandı. Anlaşılabilir biçimde, Alice'in statüsü benden daha yüksek ve daha deneyimli, kıdemli bir terapiste gitmesini istiyordu. Ayrıca, bana bayıldığı söylenemezdi ve Alice'in beni seçmesinin nedeni de bu olabilirdi.

III. SAHNE: CUMARTESİ AKŞAMI, TELEFON GÖRÜŞMESİ

Dr. Pattel amirim Dr. White'a telefon etti. Öfkeyle, Dr. White'ın böyle bir şeyin olmasına neden izin verdiğini sordu. Aslına bakılırsa Dr. White durumdan habersizdi, çünkü onu ertesi Pazartesi günü denetim toplantımızda bilgilendirmeyi düşünüyordum. Aslında, Alice'i görmeyi kabul etmemin büyütülecek bir konu olduğu aklıma bile gelmemişti, çünkü boş saatlerim olduğunda randevu kabul etme iznim vardı. Doğruyu söylemek gerekirse, Alice'in terapisti olarak beni seçmesi koltuklarımı kabartmış ve safça, Dr. White'ın da memnun olacağını düşünmüştüm.

IV. SAHNE: PAZARTESİ SABAHI, İŞYERİ

Pazartesi işe geldiğimde posta kutumda Dr. White'tan, ön masada oturan kıdemli sekreter Ms. Walters tarafından yazılmış bir not buldum. Dr. White ona danışmadan Alice'i görmeyi kabul ettiğim için "dehşete düştüğünü ve hayal kırıklığına uğradığını" yazmış ve hafta sonundan önce onunla konuşmamamın Dr. Pattel karşısında kendisini kötü duruma düşürdüğünü belirtmişti. O öğleden sonrası için planlanmış bir denetim toplantımız olmasına rağmen, benimle "hemen" görüşmek istediğini belirtiyordu. Notun tonu sert ve azarlayıcıydı. İçim kaygıyla doldu.

V. SAHNE: KÖTÜDEN DAHA KÖTÜYE

Daha Alice'le görüşmemden önce, terapi sürecini saran duygusal iklim kaygılı ve duygusal açıdan yoğundu. Dr. Pattel kaygısını Dr. White'a, o da bana aktarmıştı.

Bu noktada izlenebilecek en mantıklı yol, Alice'i arayıp ne yazık ki hata yaptığımı ve onu göremeyeceğimi söylemek olabilirdi. Aslına bakılırsa, babasının hastanesinden başka bir yerde daha iyi tedavi görebilirdi. Ama Dr. White bana, Dr. Pattel'le birlikte Alice'i görmeme karar verdiklerini ve Dr. White'ın onunla çalışmamı yakından denetleyeceğini bildirdi.

Denetledi de. Bundan sonrası eziyetli bir beklenenden fazlasını ve beklenenden azını yapma dansı oldu. Dr. White öteki hastalarla çalışmalarıma yeterince dikkat göstermeme pahasına, Alice'le çalışmalarımı yakından kontrol etti. Deneyimsiz bir terapist olarak zaten kaygılıydım, ama Dr. White'ın yoğun kontrolü altında yetkin davranmakta ve Alice'le çalışırken yaratıcılığımdan ve sezgilerimden yararlanmakta giderek daha fazla zorlandım. Hataları bir öğrenme fırsatı olarak görmek yerine sürekli, ona yanlış bir şey söylemekten korktum. Alice'le her görüşmemde, odada Dr. White'ın acımasız varlığını hissettim. Dr. White'ın da omzunun üzerinden Dr. Pattel'in onu izlediğini hissettiğine eminim.

Tedavi sürecinin başlamasından birkaç ay sonra, Alice'le yapacağımız bir terapi seansını unuttum. O babasının hastanesinde bekleme odasında otururken, ben ortalarda değildim. Bir terapi randevusunu ilk kez kaçırıyordum ve unutmamda kaygımın (ve bastırılmış öfkemin) de etkili olduğuna eminim. Daha da kötüsü, sekreter Ms. Walters'a haftalık programımı vermeyi ihmal etmiştim. Beni nerede arayacağını bile bilmiyordu.

Ms. Walters Dr. White'ı arayıp, Alice'in benimle randevusu olduğunu, ama benim ortalarda görünmediğimi bildirerek olaya dahil oldu. Programımı doldurmamış olduğumu ekledi ve hafta başında ona eksiksiz bir programı vermeyi sık sık ihmal ettiğimi belirtti. Bu doğru olsa da, Ms. Walters sorun hakkında benimle hiç konuşmamıştı. Dr. White'ın tepkisi ani ve şiddetli oldu: Beni bulmak için *her* şey yapılmalıydı. Hastanenin her yerinde telefonlar çalmaya başladı, ama hiçbir yerde bulunamadım. Aradan onlarca yıl geçmesine rağmen,

o saatte tam olarak nerede olduğumu hâlâ hatırlıyorum. Sokağın ucundaki kafede oturmuş, mutlu mutlu rozbifli sandviçimi yiyordum.

Hastaneye girdiğimde kaygı tamtamlarıyla karşılaştım. Üst üste yığılmış notlar, telefon mesajları, ayrıca sekreterlerin hoşnutsuz bakışları beni bekliyordu. Dr. Pattel koridorda yüzüme bakmadan ve selam vermeden yanımdan geçti. Daha paltomu çıkarmadan, birçok kişi Dr. White'ın beni aradığını söyledi.

VI. SAHNE: DAHA KÖTÜDEN BETERE

Dr. White'ın odasına giderken, kaygım öfkeye dönüştü. İlk kez bir terapi randevusunu unutmuştum. Üzgündüm, ama o kadar da büyük bir mesele değildi bu. Başka psikoloji stajyerlerinin, hatta kıdemli çalışanların da aynı şeyi yaptıklarını biliyordum. Bu çılgın akvaryumda nasıl çalışabilirdim? Ms. Walters'ın standart prosedürde olmayan bir şey yaparak amirime telefon edip işleri iyice kızıştırması dahil, tüm olanlara kızgındım.

Tam da yanlış şeyi yaptım. Dr. White'ın ofisine girip şöyle dedim: "Alice'le randevumu unuttuğum için üzgünüm, *ama...*" Sonra durumum için Dr. White'ı suçlamaya başladım, seansın aklımdan çıkmasından onun da kısmen sorumlu olduğunu ima ettim, ensemde sürekli onun soluğunu hissederken nasıl iyi iş çıkarabilirdim?

Bundan daha diplomatça konuştuğumu sanıyorum, ama tahmin edebileceğiniz gibi, bu konuşma iyi gitmedi. Dr. White savunmaya geçmeme ve suçlamama, kendisi de daha fazla savunmaya geçip suçlayarak karşılık verdi. Sekreterlerin bile beni zor biri olarak gördüklerini ve haftalık programımı doldurmamamın "narsistçe bir hak etme duygusu"nu yansıttığını söyledi. Kötü tutumumun yazılı değerlendirmeme yansıyacağını belirtti. Bu beni iyice çileden çıkardı ve Alice'i görmeyi kabul ettiğim için pişmanlık duymama neden oldu.

Durumun daha da kötüye gidemeyeceğini düşündüm, ama yanılmışım. Alice'le bir sonraki terapi seansıma geç kaldım! Randevudan beş dakika önce bir telefon geldi ve saate dikkat etmedim. Ah, bilinçaltının gücü! Ms. Walters ofisimde olduğumu biliyordu ve kapıma vurabilir ya da telefonumu çaldırabilirdi. Bunun yerine Dr. White'ı arayıp, "Alice on dakikadır bekleme odasında oturuyor, Harriet ise telefonda konuşuyor," diye bildirdi. Dr. White hışımla ofisime daldı. "Neden Alice'le birlikte değilsin?" diye gürledi. Kaygıya boğulmuş vaziyette, kaygılı insanların yaptıklarını yaptım. Mesafe koydum, suçladım, dedikodu yaptım vb.

Otopsi

Bu dramadaki tüm oyuncuların hedeflerinin aynı olduğunu ve bunun da Alice'e iyi bir terapi sağlamak ve kendi içlerini rahatlatmak olduğunu ancak sonradan anlayacaktım. Kaygılı durumlarda insanlar nadiren kötü niyetlidir. İşyerimde herkes zor bir durumu düzeltmeye çalışıyordu, ama her biri kendi otomatik kaygıyı yönetme modeliyle tepki verdi. İstemeden de olsa, herkes durumu daha da kötüleştirdi.

Siz bir kişiye ötekilerden daha fazla sempati duyabilirsiniz, ama ben tümüyle kendime sempati duydum ve geri kalan herkesi suçladım. Başkalarını suçlamak, kaygının bir sistem içinde nasıl yol aldığını gözlemleyip kendi kaygıyla ilişkili davranışlarını değiştirmek için bir plan geliştirmekten daha kolaydır. Şimdi tüm oyuncuların kaygılarını nasıl daha verimli biçimde yönetebileceklerini yukarıdan aşağı doğru inceleyelim.

Dr. Pattel

Kaygı burada kontrol altına alınabilirdi. Dr. Pattel, Dr. White'a Alice'le görüşmemem gerektiğini söyleme yetkisine sahipti. Ya da kızına terapi yapmamı istemediyse, Dr. White'ı hafta sonu evinden arayıp, gergin bir görüşme yapması hiç de yapıcı değildi. Dr. Pattel Pazartesi gününe dek bekleyip, deneyimsizliğimin

onu endişelendirdiğini, ama Dr. White'ın beni başarıyla denetleyeceğine emin olduğunu sakin bir şekilde iletebilirdi. Sonra da süreçten elini ayağını çekebilirdi. Bu yaklaşım daha sakin bir duygusal iklimin yaratılmasına yardımcı olur, bu iklim de sonunda terapiye en yüksek başarı olasılığını kazandırırdı.

Dr. White

Dr. White, Dr. Pattel'ın ona aktardığı kaygıyı aşağılara aktarmak yerine kontrol altına alabilirdi. Dr. Pattel Cumartesi günü aradığında, Dr. White gerçeklere bağlı ve sakin kalabilirdi. ("Konuyu bilmediğim için, Pazartesi günü Harriet'le kontrol ederim. Alice'i başka bir terapiste yönlendirmesini söylememi ister misiniz?")

Dr. White'ın Pazartesi sabahı posta kutuma bıraktığı eleştirel not gerginliği artırdı. Benimle konuşmak için, günün ilerleyen saatlerindeki olağan denetim saatimize dek bekleyebilirdi. Sakin bir tonla, "Harriet, politikamız boş saatlerin olduğunda doğrudan seni arayan hastaları kabul etmene izin verdiğinden, yaptığın tamamen anlaşılabilir bir şey. Ama Alice departman şefinin kızı olduğundan, onu görmeyi kabul etmeden önce benimle konuşmalıydın." Sakin ve saygılı bir biçimde iletilseydi, yapıcı eleştiriye kulak verme olasılığım elbette artardı.

Dr. White, kendi stres altında beklenenden fazlasını yapma modelini de kontrol altına alabilirdi. Gergin ve endişeli bir biçimde "sorun" olarak bana odaklanmakla, durumu daha da kötüleştirdi. Aynısı, beni fazlaca yakından izlemesi ve yeterliliğimden çok yetersizliğime odaklanması için de geçerli. Ayrıca, kişiliğime ilişkin yorumu ("Narsistçe bir hak etme duygun var"), sadece kaygıyı artıran bir suçlama ve üstünlük taslama biçimiydi. Gerçeklere ve beklentilere bağlı kalsa daha iyi olurdu. ("Her hafta Ms. Walters'a programını vermek işinin bir parçası ve bunu yapman gerekiyor.")

Ms. Walters

Ms. Walters sınırları çiğneyerek kaygıyı tırmandırdı. Bir sekreterin geç kalınmış ya da kaçırılmış bir randevu için terapistin amirini araması standart prosedür değildi. Sorunlu davranışıma önce benim dikkatimi çekmiş olsaydı, örgüt sisteminde bir sonraki adımı amirime gitmek olurdu. Ama Alice'in bekleme odasında oturması ya da programımı vermemem hakkında benimle hiç doğrudan konuşmadı.

Sorun olan kişi *ile* doğrudan konuşmak yerine o kişi *hakkında* konuştuğumuzda, altta yatan kaygıyı artırır ve hakkında konuşulan kişinin güvenle ve beceriyle davranmasını zorlaştırırız.

Bu Dansta Benim Rolüm

Stres altında otomatik olarak yaptığımız şeylerin çoğunu yaptım. Beklenenden azını yaptım, suçladım, mesafe koydum ve dedikodu yaptım; eksik bir şey bırakmadım! Şimdi stres altında başvurduğumuz modeller hakkında daha fazla şey öğrenmek için, kaygıyı yönetmenin beş tarzına yakından bakalım.

KAYGIYI YÖNETMENİN BEŞ TARZI

Beklenenden Azını Yapmak

Kardeşlik durumum (bir ablanın küçük kız kardeşiyim) beni beklenenden azını yapmaya hazırladı. Bunun için en küçük kardeş olmanız gerekmez. Ama en küçük çocuklar doğuştan böyledir; tıpkı en büyüklerin doğal olarak beklenenden fazlasını yapmaları ve stres altında kontrol delisi olabilmeleri gibi.

İşyerinde beklenenden azını yapmak pek çok biçime bürünebilir. Bir işin gereklerini yerine getiremeyebilirsiniz. Ya da işinizin ehli olabilir, ama kendinizi, insanların sizi aklı bir karış havada, olgunlaşmamış ya da sorumsuz olarak görmelerine yol açacak bir şekilde sunabilirsiniz. Bir çaresizlik ve kırılganlık imajı yansıtabilir, başkalarını sizin yerinize harekete geçmeye davet edebilirsiniz. Harika bir iş çıkarabilir, ama örneğin ödevi-

nizi yapmamak, son teslim tarihlerine uymamak, ya da toplantılara zamanında katılmamak gibi belli bir alanda beklenenden azını yapabilirsiniz.

En küçük çocuk, yaratıcı ve çekici bir özgür ruh olma arayışında kurallara uymanın, hiyerarşilere saygı göstermenin ve işin daha sıkıcı gereksinimlerini yerine getirmenin önemini hafife alabilir. En küçük çocuklar otoriteyi fazlaca eleştirmeye ve daha iyi bir iş çıkaracaklarından emin olmaya eğilimlidir, ama kendilerine sunulduğunda liderliği kızgın bir kor gibi ellerinden atabilirler. En küçük çocuklar ayrıca, sırlarını açtıkları bireylerin olgunluk düzeylerini yeterince sınamadan işyerinde kişisel bilgilerini paylaşarak da yetersiz kalabilirler.

Beklenenden azını yapma konusunda kontrolü ele almam gerekiyordu. Alice'le elimden gelenin en iyisini nasıl yapacağımı bulmak benim sorumluluğumdu. Haftalık programımı doldurup Ms. Walters'a zamanında iletmek dahil, işimin gerektirdiği her şeyi yapmak da benim sorumluluğumdu. Statüm yüksek olsaydı, kenarda köşede gerekenden azını yapmanın bedelini ödemeyebilirdim belki. Ama kıdemsiz bir kişi olarak, "gerçek psikoloji" alanındaki yeteneğimin işin hoşlanmadığım taraflarından beni muaf tutacağını düşünmek yerine, benden istenen her şeyi yapmam gerekirdi.

Aşağıda, bu işte olmasa bile sonrasında öğrendiğim dersleri bulacaksınız.

1. Ders: Sorumluluğu Üstlen

Özel bir proje ya da ayrıcalık istemeden önce işinin tüm gereklerini yerine getirin. Kurallara uyun. Bütün teslim tarihlerine uyma ya da öğlen yemeğinden zamanında dönme gibi birçok ayrıntı size önemsiz ya da usandırıcı gelebilir. Patronunuz ya da amiriniz için önemliyse, bunları yapın.

Beklenenden azını yapanlar genellikle "sorun" olarak damgalanırlar. Bu yüzden işinizin gereklerini yerine getirmeye ek olarak, iş ortamınızda kişisel sorunlarını ve öteki hassas bilgi-

leri paylaşma konusunda da ihtiyatlı olun. Kimin olgun, nazik, güvenilir ve ağzı sıkı olduğunu -ve kimin olmadığını- değerlendirmeye zaman ayırın.

Suçlamak

Haksızlık karşısında öfkelendiğimde yetkililerle açıkça ve doğrudan konuşmak her zaman güçlü yönüm olmuştur. Ama öfkenin verimli kullanımı, hiçbir yere varmayan ve durumu daha da kötüleştiren verimsiz suçlamadan farklıdır. Dr. White zaten yeterince kaygılıydı ve ona karşı "açık" olma çabalarım, özellikle de zamanlama ve ölçülülük gibi meseleleri hiç göz önüne almadığımda, gerilimi daha da tırmandırmaktan başka işe yaramadı.

Bunun yerine sorundaki kendi rolüme odaklanmalı ve aramızdaki olumsuz gerginliği nasıl azaltabileceğimi bulmalıydım. Örneğin, Alice'le çalışmamı çok yakından denetlediği için Dr. White'ı eleştirmemin bir yararı olmadı. Bunun yerine, "Dr. White, Alice konusunda yardımlarınızı takdir ediyorum, ama diğer hastalarımı ihmal ettiğimi hissediyorum," diyebilirdim. (Doğruydu bu.) "Bu denetim saatini Charles hakkında konuşmak için kullanmam gerekiyor. Şu anda onunla çalışmamda tıkanmış durumdayım ve sizin bakış açınıza ihtiyacım var." Bu şekilde onun yetkinliğine gönderme yapmış olur ve suçlayıp yakınan biri olarak görülmezdim.

Benzer biçimde, bir VIP'le böyle yakın denetim altında çalışmanın yarattığı kaygıdan, duygu ve davranışlarımdan Dr. White'ın sorumlu olduğunu ima etmeden bahsetmenin diplomatik bir yolunu bulabilirdim. Örneğin, "Dr. White, Alice konusundaki yardımınızı takdir ediyorum, ama bu vakada çalışmalarımın bu kadar yakından denetlenmesi beni kaygılandırıyor. Bu kaygıyı nasıl yöneteceğim, ya da Alice'e yardım etme konusunda sizinle nasıl daha fazla işbirliği yapabileceğim konusunda tavsiyeleriniz var mı?

2. Ders: Enine Boyuna Düşün

Suçlama, kaygıya verilen otomatik bir tepkidir. Öteki kişinin size yaptıklarına (ya da sizin için yapmadıklarına) aşırı odaklanır ve sorundaki rolünüzü değiştirmek için kendi yaratıcı seçeneklerinize üzerinde yeterince durmazsınız. Sorunun iki tarafını, ya da daha iyisi, altı ya da yedi tarafını görme kapasitenizi yitirirsiniz.

Öfkeniz tamamen meşru olabilir, ama arkadaşım Marianne Ault-Riché'nin de dediği gibi, "En olgun olmanız gereken zaman, öteki kişinin tam bir hödük gibi davrandığı andır." Kaygı yüksek olduğunda, stratejik davranmak doğallıktan çok daha önemlidir. Bir örgüt stres altında olduğunda, herkes kolaylıkla "sorunlu çalışan" konumuna aday olabilir. Suçlayan ya da şikâyet eden kişi olarak görünerek elinizi kaldırıp bu iş için gönüllü olmayın.

Açık ve doğrudan iletişim her zaman iyi bir hamle olsa da, insanlar "dürüstlük" ve "açıklık"la suçlamayı birbirine karıştırırlar ("Patronuma cinsiyet ayrımcılığı yaptığını ve güçlü kadınları tehdit olarak gördüğünü söyledim.") Suçlamak, kariyerinizi mahvetmenin en kolay yoludur. Suçlayana *asla* yarar sağlamadığı halde bu kadar çok kişinin suçlama yoluna başvurması şaşırtıcıdır. En iyi çalışanları ya da patronları gözlemlerseniz, suçlamadıklarını, yalnızca öteki kişiyle olanlar konusunda gerçeklerden söz ettiklerini görürsünüz.

Kendinizi öfkeli ya da gergin hissettiğinizde, yatışana dek bekleyin. Sonra ne elde etmek istediğinizi ve farklı görüşlerinizi eleştirmeden ya da savunmaya geçmeden nasıl belirtebileceğinizi düşünün.

Mesafe Koymak

Kaygı başgösterdiğinde, hepimiz zor bulduğumuz kişilerden uzaklaşırız. Rahatsızlığım iyice arttığında, kendime, "Dr. White o kadar geçimsiz ki, ofisimde kalıp kapımı kapatacağım ve onunla ancak haftalık denetim toplantılarımızda mutlaka gerekli olduğunda konuşacağım," dedim. Ve "Ms. Walters'la öteki sekreterler

dedikodumu yapıyorlar, onlardan da uzak duracağım." Ve "Dr. Pattel bu terapi sürecine burnunu sokmamalı, onun yüzünü bile görmek istemiyorum."

Peki ne sorun var bunda? Aile terapisti bir arkadaşımın dediği gibi, "Mesafe koyma ve koparıp atma seçenekleri için Tanrı'ya şükürler olsun!" Bağ kurmanın yarattığı hisler başa çıkılmaz ya da çok acı verici olduğunda kendimizi korumamız *gerekir*. Geri çekilmek kaygı ve gerilimi gerçekten hafifletir. Kaçma tepkisinin (tıpkı savaşma tepkisi gibi) içimize yerleşmiş olmasının iyi bir nedeni vardır.

Sorun şudur: Yüzünüzü göstermekten kaçınırsanız, öteki kişilerin hakkınızdaki yanlış algıları daha da katılaşır. İş grubunuzdaki insanlarla aranıza ne kadar mesafe koyarsanız, başkalarının doğru olmayan algı ve dedikodularına o kadar hedef olursunuz. Temas kurmanın uyandırdığı kısa vadeli kaygıdan kaçınırsanız, uzun vadede altta yatan gerilimi daha fazla yüklenirsiniz.

3. Ders: Saklanmak Yerine Birlikte Takıl

Etkinliklerde, ofis partilerinde ve kahve makinesinin etrafındaki gayri resmi toplantılarda boy gösterin. İnsanların gözlerinin içine bakın, gülümseyin ve selam verin. Geçimsiz kişilerle aranızdaki gerilimi hafifletmek için mizaha, espriye ve havadan sudan konuşmalara başvurun. Sizi en çok eleştiren kişiye *doğru* adım atmayı deneyin, çalışmalarına ve fikirlerine ilgi gösterin ve geçimsiz kişiyi sahip olduğu iyi nitelikler için takdir edin.

Özellikle de yatışmaya, düşünmeye ve plan yapmaya ihtiyaç duyduğumuzda, geçici olarak mesafe koymak çok önemlidir. Bu mesafenin yerleşik bir halmasına izin vermeyin. Ayrıca, sakin zamanlarda düzenli olarak temas kurmaz ve havadan sudan sohbetlere katılmazsanız, çatışmalı bir meseleyi ele almaya çalıştığınızda işitilme şansınız kalmaz.

Duygusal mesafe, mesafe koymanın bir alt kümesidir: Bedensel olarak boy gösterebilir, ama duygusal olarak geri çekilirsi-

niz. Önemli meselelerde gerçek düşüncelerinizi söylemezsiniz. Suları bulandırmak, eleştirmek ya da kendinize olumsuz dikkat çekmek istemediğiniz için, sessizliğe bürünürsünüz. Ya da belki yalnızca "pes" etmişsinizdir. Toplantılarda oturup kendi özel fantezilerinizle oyalanabilirsiniz. Ya da dikkat etmeye çalışır, ama gerçekten faal bir katılımcı olmazsınız.

Duygusal mesafe benim otomatik tarzım ya da en azından ilk savunma hattım değildir. Kaygılıyken tartışmalı meselelerden kaçınmak yerine fazlaca konuşkan olurum. Ama duygusal mesafenin egemen olduğu iş ortamlarında bulundum; sonuç, can sıkıntısı ve tekdüzeliktir. Durgunluk, ilgisizlik, bitkinlik, "tükenme", kendiliğindenliğin, yaratıcılığın ve canlılığın yitirilmesi, sessizlik ve gizliliğin hüküm sürdüğü ve kaygının temelde duygusal mesafe koyarak yönetildiği bir sistemin belirgin özellikleridir.

5. Ders: Orada Kal ve Açık Konuş

Bu, karşınıza çıkan her sorun hakkında konuşmanız gerektiği anlamına gelmez. İşyerinde her haksızlıkla otomatik olarak yüzleşme eğilimim çoğunlukla verimsiz olmuştur. Mücadelelerinizi seçip, başka şeylere boş vermek olgunluktur. Bir mesele sizin için önemli olduğunda açık sorular sorabilmeniz, düşündüklerinizi ve inandıklarınızı söyleyebilmeniz ve tavrınızı netleştirmeniz gerekir. Ama mücadelelerinizi seçmeniz özellikle önemlidir, çünkü bir örgütte çok fazla şeyi değiştirmeye çalışan herkes "sorunlu kişi" olarak görülür.

Dedikodu! Dedikodu! Dedikodu!

"Dedikodu" nedir? Bir kişi *ile* doğrudan konuşmak yerine *hakkında* konuştuğumuzda, dedikodu yapmış oluruz. İki kişi, eleştiri ya da kaygıyla odaklandıkları dedikodusu yapılan üçüncü taraf aleyhine, birbirine yaklaşır. Herhangi bir sistemdeki kaygı miktarını, yapılan dedikodu miktarına bakarak ölçebilirsiniz.

Dr. White'la durum gerginleştiğinde, dedikoduya vurdum kendimi! Örneğin Dr. White'ı kötüleyerek, ne kadar baş edilmez bir insan olduğunu söyleyerek, parlak bir genç psikiyatrın sempatisini kazanmaya çalıştım. Kusurumu bulmak için hevesle her şeye burnunu sokan "aksi, küçük hafiye" olarak tanımladım onu. Psikiyatr ilk başlarda sempati gösterdi. Ama Dr. White onu da denetliyordu ve onunla iyi bir ilişki kurmaya ihtiyacı vardı. Çok geçmeden, Dr. White'ın "altın kızı" oldu ve benimle arasına mesafe koydu. Yaratılmasına yardımcı olduğum bir üçgende dışarıda kalan taraf olarak, kaygımın iyice arttığını gördüm.

Üçüncü bir tarafı işin içine katmanın yararlı olabileceği zamanlar var mıdır? Elbette. Dr. White'la sorun yaşadığım sırada, onunla ilişkimi daha iyi yönetmek için bilge, aklı başında bir kişiden tavsiye istemem yararlı olabilirdi. Ama bana yardımcı olacak bir akıl hocası değildi aradığım; böyle bir şey, kendine odaklanmayı gerektirir. Tamamen normal bir insani dürtü olarak, müttefik arıyordum. Bu yüzden bana anlayışla yaklaşacağını düşündüğüm birine sarıldım.

Kaygım arttıkça, herkesi bir köşeye çekip, "Şu hain, her şeye burnunu sokan küçük hafiye bakın *şimdi* ne yapıyor!" deme isteğim de arttı. Bunu kocamla ya da yakın arkadaşlarımla yapmamda bir sorun olmazdı. Ama işyerindeki başka kişilerle, özellikle de onunla ilişkisini iyi tutması gereken genç psikiyatrla Dr. White hakkında konuşmam akıllıca değildi. Kulak misafiri olunmasını istemeyeceğiniz bir şeyi söylememeye çalışmak, dedikodu konusunda iyi bir kuraldır.

5. Ders: Açık Sözlü Ol

İşyerinden biriyle sorun yaşadığınızda, doğruca o kişiyle konuşun. Gregory'ye kızgınsanız, özellikle de Sue'nun onunla iyi bir iş ilişkisine sahip olması gerekiyorsa, Gregory'yi Sue'ya şikâyet etmeyin. En iyi olasılıkla, dedikodu ancak kısa vadede işe yarar. Koridorda Sue'yu durdurup Gregory hakkında ağzınıza geleni söylerseniz ve Sue anlayışlı bir tepki verirse, kaygınız aza-

labilir. Bu şekilde içinizi dökmeniz, yatışmanıza ve Gregory'yle işleri daha iyi idare etmenize yardımcı olabilir. Bu tür geçici dedikodulara sürekli katılırız ve kimi zaman bundan kimse zarar görmez.

Elbette, şöyle demek daha iyi olacaktır: "Sue, Gregory'yle çalışırken bazı sorunlar yaşıyorum. Durumu kolaylaştırmak için ne yapabileceğim konusunda tavsiyen var mı?" Dedikodu yapmayı alışkanlık haline getirirseniz, çok kötü geri tepebilir. Gregory'ye olumsuz biçimde odaklanmayı sürdürürseniz, Sue Gregory'ye daha mesafeli ya da daha tepkili davranmaya başlayabilir. Gregory beklenenden azını yapıyorsa, dedikodu malzemesi olduğunda yetkinlik kazanmak için daha da çok çalışması gerekir. Ya da Sue Gregory'yi sevmeye ve ona saygı duymaya başlarsa, *sizinle* arasına mesafe koyabilir. Dedikodu, içeridekiler ve dışarıdakiler ayrımı yaratır. Tüm tarafların aralarındaki sorunları çözmelerini, kendilerini yetkin ve işin içinde hissetmelerini zorlaştırır.

Beklenenden Fazlasını Yapmak

Beklenenden fazlasını yapmak farklı biçimler alır. Yalnızca kendileri için değil, gezegendeki herkes için de en iyisini bildiklerini düşünme eğiliminde olan ilk çocukların doğal uzmanlık alanıdır. Dr. White tipik ilk çocuk tarzında beklenenden fazlasını yaparak çalışmalarımı çok yakından denetledi ve aşırı titizliğinin kaygımı artırmaktan başka işe yaramadığını fark edemedi.

Beklenenden fazlasını yapmak, ilk işyerimde *yapmadığım* bir şeydi. Ama Menninger Kliniği'ndeki uzun kariyerim boyunca o konuda payıma düşeni yaptım. Beklenenden fazlasını yapmak konusundaki "en küçük çocuk" tarzım, evrene ilişkin hakikate sahipmişim gibi davranmak ve yanlış yönlendirilmiş çalışma arkadaşlarımı yöntemlerinin hatalı olduğuna ikna etmeye çalışmak oldu. Her çatışmalı meselenin ortasına daldım, dinleyicilerimin bıkıp usandıkları belli olduktan sonra bile savım hakkında konuşmayı sürdürdüm. Beklenenden fazlasını yapmam (çalışma arkadaşlarımı değiştirmeye, eğitmeye ve düzeltmeye çalışmam)

ile beklenenden azını yapmamın (masamdaki yığınların arasında dosyaları kaybetmem, idari protokolü göz ardı etmem) birleşimi amirlerimin gözünde beni değerli kılmadı. Aslına bakılırsa, kurumun tüm tarihinde "dosyası en kabarık" psikoloğun ben olduğum söylendi. Arkadaşım Stephanie bu ayrımı "parlak bir onur nişanı" olarak görse de, olumsuz odaklanmanın hedefi olmak bana çok acı verdi.

6. Ders: Ne Zaman Duracağını Bil

Kardeşlik durumunuzun tarzınızı nasıl etkilediğini dikkate almanız, beklenenden fazlasını yapmaktan vazgeçmeye başlamanıza yardımcı olabilir.

Bir kız kardeşin ablasıysanız, patronluk taslayan bir kontrol delisi olarak ün salmanıza yol açacak şekilde beklenenden fazlasını yapıyor olabilirsiniz.

Büyük erkek kardeşseniz (ya da kardeş grubunuzda ilk erkek çocuksanız) şanslısınız. Beklenenden fazlasını yapmanız "doğal bir lider" ve idareyi ele geçirmeyi bilen bir insan olarak görülmenizi sağlayabilir. (Bunun cinsiyet ayrımcılığı olduğunu düşünüyorsanız, haklısınız.)

Bir erkek kardeşin ablasıysanız, sürtüşme yaratmazsınız. Ama liderliği gösterişsizce, nazikçe üstlenme tarzınız, yetkinliğinizin ve katkılarınızın gözden kaçmasına yol açabilir.

Ortanca kardeşseniz, "iyi bir takım oyuncusu" olarak görülebilirsiniz. Çok şey yapma tarzınız, fazladan iş ve sorumluluk üstlenirken kendi kariyer hedeflerinizi ihmal etmenizi ya da en başından bunları belirleyememenizi içerebilir.

Erkek kardeşlerin arasında ortanca kız kardeşseniz özellikle itaatkâr, başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve çatışmadan kaçınan biri olabilirsiniz. Ayrıca başkalarının az şey yapmasına hoşgörü gösterebilir ve işleri mahveden ya da savsaklayanların arkalarını toplayarak beklenenden fazlasını yapabilirsiniz.

Beklenenden fazlasını yapan en küçük çocuk, daha önce de söylediğim gibi, patronluk taslayan bir ukala gibi davranabilir;

ama genellikle liderliği üstlenmekten çok işe dahil olmaya, takdir görmeye ve anlaşılmaya önem verebilir.

Herhangi bir kardeşlik konumundaki bir kişi aynı iş bağlamında -hatta aynı gün içerisinde- bu beş tarzdan birini ya da hepsini birden benimseyebilir. Bu tarzların tümü, stres altındayken ilişkilerde yönünü bulmanın normal ve sıradan yollarıdır. Kaygı ne kadar yüksekse, bu davranışları o kadar "abartırız." Bu da daha fazla kaygılı tepkiselliğe katkıda bulunur. Bu yüzden yatışmaya, berrak kafayla düşünmeye ve stres altındayken ilişkilerde yönümüzü bulma konusunda kendi tarzımızı değiştirmeye ihtiyaç duyarız.

SİSTEMLER AÇISINDAN DÜŞÜN!

İşyerimdeki (bunca yıldan sonra hâlâ acı veren) drama göz önüne serildiğinde, "sistemler açısından düşünme" konusunda hiçbir fikrim yoktu. Kaygıyı sistemler açısından anlamak için, aşağıdaki temel noktaları aklınızda tutun:

1. Kaygı yalnızca grubu oluşturan bireylerde görülen bir şey değil, insan sistemlerinin bir özelliğidir.
2. Bir sistemde herkes diğer herkesle bağlantılıdır. Bu, her zaman başkalarının kaygıyı yönetme biçimlerine tepki vereceksiniz, onlar da her zaman sizin kaygıyı yönetme biçiminize tepki verecekler demektir.
3. Kaygı nadiren bir ya da iki bireyle kısıtlı kalır. Daha çok sistem içinde jet hızıyla yayılır ve yol boyunca her noktada ivmelenir.
4. Kaygı bulaşıcıdır. Yoğunluk ve tepkisellik yalnızca daha fazla yoğunluk ve tepkisellik doğurur.
5. Sakinlik de bulaşıcıdır. Hiçbir şey kendi tepkiselliğinizi kontrol altına almaktan daha önemli değildir.

Kaygılı bir sistemde her zaman birileri kendi kaygısını üstünüze boşaltacaktır. Bir kişinin alçakça planı değil, otomatik bir

süreçtir bu. Suçlamanın, dedikodunun, mesafe koymanın, beklenenden fazlasını ve azını yapmanın kaygının normal ifadeleri olduğunu unutmayın. Kaygılı bir sistemin işaretlerini tanımayı öğrendikçe, her şeyi üstünüze alınmayı bırakmaya ve -kendiniz dahil- insanların kaygıyı yönetme konusundaki otomatik tarzlarını gözlemeye başlayacaksınız. Kaygılı sistemler açısından düşünmeyi öğrenebilirseniz, kaygının iyi insanlara kötü şeyler yaptırabileceğini anlayacaksınız. Ya da Jeffrey Miller'ın *The Anxious Organization* (Kaygılı Örgüt) adlı paha biçilmez kitabında belirttiği gibi, "kaygı, akıllı örgütlere aptalca şeyler yaptırır."

Zorlu göreviniz, size acı veren ilişki açmazlarında her zaman kendi rolünüzü gözlemlemek, düşünmek ve değiştirmektir. Sistemin değiştirebileceğiniz tek yönü, kaygıya karşı kendi tepkinizdir. Başkalarının kaygısının üstünüzden akıp gitmesine izin vermeyi ve yüklendiğinizden daha az kaygı aktarmayı öğrenebilirsiniz. Ait olduğumuz sistemlerde yüklendiğimizden daha az gerilim aktarabilirsek, işleri yatıştırma yönünde ilerlemekle kalmayız. Aynı zamanda dünyanın çaresizce ihtiyaç duyduğu şeyi yapmış oluruz: yaşanacak daha barışçı, açık yürekli bir yer yaratmak.

SİZ İŞE HANGİ KAYGILARI TAŞIYORSUNUZ?

İşyeriniz kaygıyı size aktaracak kaygılı bir sistemdir. Ama işyerine kendi kişisel kaygılarınızı da getirirsiniz. İlk olarak, şu anda yüz yüze olduğunuz durumsal stresler söz konusudur. Evinizi su bastıysa ve kızınızın hastalığı alevlendiyse, işe gittiğinizde o kadar sakin bir yerde olmazsınız.

Bir de doğduğunuz ailedeki yeriniz dahil, geçmişinizden taşıdığınız duygu yüklü meseleler vardır. Başarı ve başarısızlık sizin için ne anlama gelir? Başarma ve başarısız olma korkularınız, anne-babanızın umutlarından, korkularından, beklentilerinden, mücadelelerinden, geçmişteki çalışmalarından ve gerçekleşmemiş özlemlerinden nasıl etkilenmiştir? Göz kamaştırma ve parlamanın önemli olduğu bir aileden geliyor olabilirsiniz. Ya da

aksine, anne-babanız "kendini beğenmişliği" veya maçı kazandıran golü sizin attığınıza dikkat çekmeyi günah saymış olabilir. Kabul görmeme konusunda özellikle kaygılı olabilirsiniz ya da görünmezliği yeğleyebilir ve ışıklarınızı sürekli karartmazsanız başkalarını incitmekten korkabilirsiniz.

Ailenizinde büyürken yaşadığınız deneyimlere bağlı olarak, işte etkinleşen birtakım duygusal tetikleyicileriniz de olabilir. Örneğin, geçmişiniz sizi takdir edilmemeye karşı özellikle tepkisel olmaya, kendinizi "dışlanmış" gibi hissetmeye, ya da başkalarının öfke ve hoşnutsuzluğuna maruz kalmaya hazırlamış olabilir. Veya duygusal tetikleyiciniz alay edilme düşüncesi olabilir. İş dünyasında size kaygı veren tüm etmenleri keşfetmek için ille de terapiye gidip geçmişinizi didik didik etmenize gerek yoktur. Ama kaygıyı yönetmenin beş tarzını kendinizde ve başkalarında gözlemlemeyi öğrenmeniz gerekir. Stres yüksek olduğunda otomatik olarak bu beş tarzdan birine ya da birkaçına dönersiniz ve çevrenizdeki herkes de öyle yapar.

En önemlisi, yeri geldiğinde belli bir iş olmadan ayakta kalabileceğinizi bilmeniz gerekir. Ayrılmaya hazır olmalısınız. Birçok kişi işi olmadan yaşayamayacağını düşünür, ama çoğu mecbur kaldığında ayakta kalmanın bir yolunu bulmayı, hatta varlığından bile habersiz oldukları yaratıcı yeni seçenekler üretmeyi başarır. İşiniz olmadan yaşayamayacağınıza inanırsanız, ilkelerinize göre davranamaz, ne düşünüp hissettiğinizi ifade edemez ve açıkça son sözü söyleyemezsiniz. Kaygıya, depresyona ve stresle bağlantılı fiziksel hastalıklara açık olursunuz; bunların hepsi çaresizlik belirtileridir. *Belli* bir iş olmadan da önünde sonunda ayakta kalacağınızı kabul ettiğinizde ise muazzam bir güç kazanırsınız.

BİR UYARI: İŞLE AİLEYİ BİRBİRİNE KARIŞTIRMAYIN!

Genelde, iş sistemleriyle aile sistemleri hemen hemen aynı şekilde işler. Ancak işyerinizi asla ailenizle karıştırmayın! Arada önemli bir fark vardır. İçinde büyüdüğünüz aile çılgınca davra-

nabilir, ama mali açıdan zor zamanlar gelip çatttığında muhtemelen sizi sokağa atıp kendi başınızın çaresine bakmaya bırakmayacaklardır. Bir ebeveynin çocuğunun masasına şöyle bir not bırakmasına ender rastlanır: "On yıldır bizimle birlikteydin ve her zaman ailenin sadık bir üyesi oldun, ama artık paramız kıt, bu yüzden işini bitirmek zorundayız. Lütfen eşyalarını saat üçe kadar boşalt. Geleceğin için en iyi dileklerimizle." Bir iş sistemi ise tam da bunu yapar.

Bazen bir işyeri aile gibi davranır. Bir örgüt ekonomik açıdan gelişiyor ve kendini tehdit altında hissetmiyorsa, mesleki hedeflerinize ve iş memnuniyetinize büyük bir ilgi gösterebilir. Benim çalıştığım örgüt sınırsız kaynaklara ve sonsuza dek uzanan bir geleceğe sahip olduğu düşünürken, "aile" olduğunu iddia ediyordu. Ama bir aile sistemleri terapistinin bana hatırlattığı gibi, örgütler de tıpkı insanlar gibi yaşar, hastalanır ve ölürler. Sağkalım kaygısı yüksek olduğunda, ne kadar harcanabilir olduğunuzu keşfedersiniz. Aslına bakılırsa, "iş aileniz" size nefesinizi kesecek kadar duyarsız ve ilgisiz bir biçimde davranabilir.

Bunu moralinizi bozmak için değil, sizi beklentilerinizi gerçekçi ve seçeneklerinizi açık tutmaya teşvik etmek için söylüyorum. Bir iş örgütünün başlıca hedefi, kendi ekonomik yaşamını garantiye almaktır. Aileden farklı olarak, varlık nedeni sizi büyütmek, yakınlık göstermek ya da mutlu etmek değildir, olsaydı harika olurdu. Ama iş iştir. Aile de aile. İkisini birbirine karıştırmayın, böylece sizi kaygılandıran şeylerden biri eksilmiş olur.

8. BÖLÜM

Utancın Gizli Gücü

Korkularımız sofra başı sohbetlerine konu olabilir, arkalarında pusuya yatan utanç ise kendimizden bile sakladığımız bir sır olabilir. Örneğin bir kadın ilk terapi seansında bana, topluluk önünde konuşmaktan korktuğunu söyledi, oysa işinin sıklıkla gerektirdiği bir şeydi bu. Seyahat etmekten ve işte yeni zorlu görevler almaktan da kaçınıyordu. Korku ve endişe motoruna yakıt sağlayan utancı, yani kendini tanıdık olmayan durumlara sokarsa asıl haliyle -temelde aşağı, gülünç, kusurlu ve sahtekâr biri olarak- görüleceği korkusunu açığa çıkarması biraz zaman aldı.

Utançtan açıkça söz etmeyiz, çünkü utanırız. Kayınvalidem Kathleen, bir akşam ailesiyle otururken onlara şunu sorduğunu söyledi: "Odadan çıkarsanız, geri kalanlarımızın hakkınızda söyleyebileceği en kötü-en can yakıcı- şey ne olurdu?" Kışkırtıcı sorusu, kişinin utancını paylaşması için bir davet gibi geldi bana.

Herkes bir yanıt vermişti ("en kötü şey, sıkıcılığım olurdu"), ama ne derece dürüst olduklarını merak ediyorum doğrusu. Hakkımızda en utanç verici olduğuna gerçekten inandığımız şey -benliğin kendini derinden ve korkunç derecede *hatalı* hissettiği kısmı- genellikle sözü edilemeyecek kadar utanç vericidir. Çoğumuz Kathleen'in sorduğu soruyu uzun uzadıya düşünmeye bile direniriz.

Utanç insanı güçten düşüren bir duygudur. Kimse ondan söz etmek istemez. En son ne zaman utancınız hakkında içten bir konuşma başlattınız? Utanç doğası gereği, saklanmak istememi-

ze neden olur. *Başka* insanların utancı bile gözlerimizi kaçırma isteği uyandırabilir.

Utanç, sürekli bir sessizlik, hareketsizlik ve saklanma çağrısı işlevi görür. Bir parçamız kusurludur ve gözlerden saklanmalıdır. Bu fiziksel bir parça olabilir: kalçalar, uyluklar, vulva, ayaklar, karın, eksik bir meme, ten rengi. Fiziksel olmayan bir parça da olabilir: muhtaç parça, zayıf parça, gürültücü parça, parlayıp göz kamaştırmak ve ilgi merkezi olmak isteyen parça, "çok fazla" yer kaplayan –ya da yeterince kaplamayan– parça.

Utanç, yeterince iyi olmama korkusunu yaratır. Utancı her zaman yanınızda taşıyabilir, ama yalnızca kısa bir süre boyunca farkına varabilirsiniz. Hakkınızda gerçek olan her şey için utanç duymayı öğrenebilirsiniz –formunuz, aksanınız, mali durumunuz, kırışıklıklarınız, boyunuz, hastalığınız, kısırlığınız, gününüzü nasıl geçirdiğiniz.

UTANÇ NEDİR?

En son ne zaman utandığınızı hatırlamaya çalışın. Tam olarak ne yaşadınız? Belki biraz kızardınız, başınızı öne eğdiniz ve başkalarının bakışlarından kaçınmaya çalıştınız. Belki de yok olmak ya da yıkanıp temizlenmek istediniz. Utancın nasıl bir his olduğunu anlatmak güçtür, çünkü bir korku şokunun ya da kaygı dalgasının yaptığı gibi bize her zaman açık, aşikâr bedensel işaretler vermez.

Çoğu kişi için utanç, teşhir olma dehşetiyle kan ter içinde bırakan bir kâbus niteliğindedir. Arkadaşım Emily şöyle açıklıyor bunu:

> *Yoluna devam edip, dünyada son nefesini veriyormuş gibi olursun ve sonra, aman Tanrım, kusurların acı verici bir biçimde vitrindedir. Sanki birdenbire saklı tutamayacağın temel bir kusur ortaya çıkmıştır. Benim için bu, iç organlarıma nüfuz eden iğrenç, zehirli bir his gibidir.*

Bu, duyduğum en iyi utanç tariflerinden biri. Utanç temelde "toplumsal bir duygu"dur, yani genellikle karşısında utanç duyulacak birini gerektirir. Kendi başımızayken utanç duyduğumuzda bile tiksinti, hoşnutsuzluk ya da acıma duygusuyla bize bakan izleyicileri hayal ederiz.

Utanç bizi tecrit eder, başkalarından ve ortak insanlığımızdan ayırır. Kolektif öfke, keder ya da korku içinde bir araya gelmekten güç alabiliriz. Ama pek azımız "kolektif utanç"ta bir araya geliriz. Utanç içimize çekilmeyi, kendimizi kapatmayı ve saklanmayı istemize neden olur. Psikolog Judith Jordon'ın belirttiği gibi, utanç bizi insan bağlantısının akışından uzaklaştırır.

Utanç / Mahcubiyet

Yakınlarda arkadaşlarla bir kahve sohbetinde konu, insanı mahcup eden anlara geldi. Benim anlattığım öykü, Kansas'ın Lawrence kentinde kocamla birlikte dolaşırken ikinci bir külotun pantolonumun bir paçasından işlek bir sokağın zeminine kayıvermesiyle ilgiliydi. Seçeneklerimi gözden geçirdim: Dönüp kaldırımdan almalı mıydım? Yoksa sanki *başka* birinin iç çamaşırı sihirli bir biçimde Massachusetts Sokağı'na paraşütle inmiş gibi, yürüyüp gitmeli miydim?

Tam da aynı olay daha önce iki kez başıma gelmişti. Kotumla külotumu tek bir hareketle çıkarırım ve ertesi gün kotumu yeniden giyerken bazen, bir önceki günün çamaşırının pantolonun paçası içnde takılıp kaldığını fark etmem; böylece aşağı doğru iner ve sonunda günışığına çıkar. Bu tür durumlarda mahcup olurum, ama utanmam. Aradaki fark nedir?

Hem mahcubiyet hem utanç, başkalarına nasıl göründüğümüzü düşündüğümüzle bağlantılı sosyal duygulardır. Ama mahcubiyet utançtan çok daha hafiftir. Mahcubiyetimizin kaynağını kişiliğimizdeki temel bir kusurla özdeşleştirmeyiz. Benim başıboş dolaşan çamaşırla ilgili tutumum şöyle oldu: Tamam, külotumu kaldırımda görmemeyi yeğlerdim, ama büyütülecek bir şey yok. Benim kadar hızlı ve sabırsızca soyunan herkesin başına

gelebilir. Ya da belki sakarın tekiyim ben, tanıdığım en sakar insanım, ama ne olmuş yani, hepimizin tuhaflıkları var. Hepimizin hatalı, kusurlu insanlar olduğumuzu hayatın bize kaçak külotlardan çok daha ciddi biçimlerde sürekli hatırlattığını biliyorum. Sonradan bu olay komik bir öykü, arkadaşlarımla mahcubiyet anılarımızı konuşurken kahkahalarla güleceğimiz bir sohbetin konusu olacak.

Ama ya aynı olayın benim için farklı bir anlamı varsa? Ya kaldırımdaki külotumun görüntüsüne kendimi berbat ve paramparça hissederek tepki verirsem? Kendime şöyle diyebilirim: "Başka kimse böyle aptalca, pejmürde bir şey yapmazdı. Benim derdim ne?" Kendimi esaslı ve korkunç bir biçimde lekelenmiş hissederim. Utanç budur.

Utanç / Suçluluk

Aynı anda hem suçluluk hem utanç duyabilirsiniz. Bir arkadaşım, çocukluğunda mastürbasyon yaparken duyduğu suçluluğu ve bir gün annesi onu iş üstünde yakaladığında duyduğu eşit derecede korkunç utancı anlattı bana. Annesi sertçe, "Ne yaptığını biliyorum," demişti. "Bir daha *asla* yapma!" Arkadaşım ebedi lanetlenme yolunda ilerleyen iyi bir Katolik kız olarak, korku da hissetmişti.

Kendi hayatınızda utançla suçluluğun birlikte geldiği olayları hatırlayabilirsiniz. Ama utanç ve suçluluk çok farklı duygulardır. Temel değer ve inançlarımızı ihlal eden davranışlarda bulunduğumuzda suçluluk duyarız, vicdanımızın düzgün çalıştığını varsayarsak elbette. Suçluluk duygusu genellikle bir arkadaşımızın güvenine ihanet etmek ya da dürüstlük adına birini incitmek gibi, pek de gurur duymadığımız davranışlarla ilişkilidir.

Burada her suçluluğun sağlıklı olmadığını belirtmemiz gerekir. "Temel değer ve inançlar"ımızdan bazıları kültür tarafından bizi kontrol altında tutmak amacıyla aktarılmıştır. Kadınların çoğu, özellikle de anne iseler, başkalarına yirmi dört saat duygusal hizmet sağlayan bir servis istasyonu gibi davranmaktan ek-

sik kalırsak üstümüze çökebilecek verimsiz suçluluk duygusunu çok iyi bilirler.

Ama sağlıklı suçluluk duygusu iyi bir şeydir. Olmayı amaçladığımız düzgün, dürüst, sorumlu kişiden çok fazla uzaklaştığımızda bizi dürtükleyerek davranışlarımızı düzeltmemize yardımcı olur. Küçümseyerek ya da aşağılayarak birini yaraladığımızda, sağlıklı suçluluk duygusuna kapılırız. Suçluluk duyma kapasitemiz benliğimizin ve başkalarıyla ilişkilerimizin saygınlığını, bütünlüğünü korur.

Suçluluktan farklı olarak, utanç duygusu belirli bir davranışa bağlı değildir. Bunun yerine, içimizin derinliklerinde aslında kim olduğumuza inandığımızla bağlantılıdır. Sevilmeye, hatta gezegende yer kaplayıp değerli oksijeni tüketmeye layık olmayacak kadar çirkin, aptal, şişman, akıl hastası, muhtaç ya da beceriksiz olduğumuzu düşündüğümüzde utanç duyarız. Utanç, hakkımızdaki tam, acınası, iğrenç gerçeği bilen başka birinin bize sevgi ya da saygı duyamayacağı inancını besler. Bu çok önemli ayrımı, utanca hakkını veren belki de ilk psikolog olan Helen Block Lewis yapmıştır. Suçluluk, *yapmakla* ilgilidir. Utançsa, *olmakla*.

99. DEVLET OKULUNDA KÖLE SATIŞI

En korkunç utanç deneyimlerimden birini beşinci sınıftayken, Brooklyn'deki 99. Devlet Okulu'nda yaşadım. Okul, Amerikan Kızılhaç'ına bağış toplamak amacıyla, her sınıfta "köle satışı" gerçekleştiriyordu. Kötü bir fikir gibi mi geldi? Size tek söyleyebileceğim, sandığınızdan da kötü olduğu.

İki günlük bu bağış toplama projesinin ilk gününde oğlan çocukları sınıfın önünde durdu ve açık artırmayla, alfabetik sırada, birer birer kızlara satıldı. Artırma bir dolardan başlayıp, giderek yükseliyordu. Aylarca harçlığımı, delice tutulduğum Donny adında bir çocuk için biriktirmiştim. Onu kazandığımda "bir günlük kölem" oldu, ne istersem yapmak zorundaydı. Kalemlerimi açmasını, dolaptan ceketimi getirmesini ve evden okula kitaplarımı taşımasını emrederken cennette gibiydim.

Ertesi gün kızlar sınıfın önünde sıraya dizildi ve açık artırmayla oğlanlara satıldı. Sınıf arkadaşlarım göz açıp kapayıncaya kadar satıldı. Ama sıra bana geldiğinde bir dolarlık açılış fiyatını veren çıkmadı. Sonsuzluk kadar uzun gelen bir sessizlikten sonra öğretmenim sordu:

"Harriet için elli sent veren?"

Sessizlik.

"Yirmi beş sent. Yirmi beş sent veren var mı?"

Sessizlik ve kıkırdamalar.

Modası geçmiş ayakkabılarıma baktım. Yer yarılsa da içine girsem, diyordum.

"On sent?" Öğretmenin sesi yalvarır gibiydi.

Sonra, daha sertçe, "Haydi, çocuklar! On sent? On sent veren?"

Kimse kılını kıpırdatmadı.

"Çocuklar, unutmayın, birden fazla köle alabilirsiniz!"

Donny nezaketinden, bana acımasından, ya da sıkıntısından, elini kaldırdı. "Ben beş sent veririm," diye mırıldandı. Sonradan bana şöyle diyecekti. "Kölem olmak zorunda değilsin. Unut gitsin."

O "köle tezgâhı"nda, sınıf arkadaşlarımın acımasız bakışları karşısında utanç ve kaygıdan kızararak durma deneyimini hiç unutmadım. Sopa gibi sıskaydım ve demodeliği göze batan ekose bir tulum içindeydim. Annemin eskicilerden ucuza düşürdüklerinden biriydi ve üstüme birkaç beden büyüktü. Annem hep, "iki beden arasında" olduğumu söylerdi bana; nedense hiç sorgulamamıştım bu kavramı. Giysilerimi hep birkaç beden büyük alıp eteklerini kısaltır, sonraki senelerde de uzatırdı. Beni ölçüp biçen akranlarımın karşısında dururken kendimi itici olmaktan da beter hissettim. Çirkin, gülünç, seçilme olasılığından binlerce ışık yılı uzak olduğumu düşündüm.

Utancın sosyal kaygıya ya da sosyal durumlardan duyulan korkuya nasıl dönüşebileceğini anlamak kolaydır. Sosyal fobi geliştirmiş olsaydım kim suçlayabilirdi beni? Ertesi gün okula

gitmemek için anneme yalvardım. Ama annem okula dönüp hayatta kalabileceğime bir şekilde beni ikna etti.

Bugün bunları anlatırken farklı türde bir utanç duyuyorum –bu korkunç faaliyetin yapılmış olmasından kaynaklanan utanç. "Seçilmeyen" çocukların maruz kaldıkları acımasızlığın ötesinde, okulum köleliğin ve sonrasının dehşetlerini nasıl böyle gamsızca alay konusu yapıp önemsizleştirebilirdi? 1950'lerde New York'un Brooklyn'indeydik, Alabama'nın Selma'sında değil. Okul bölgesinde benimki dahil birçok ilerici aile ırksal önyargıya karşı mücadelede etkindi. Neden öğretmen ya da velilerin hiçbiri sesini yükseltip itiraz etmemişti? Bu deneyimin okulumuzdaki tek Afrikalı-Amerikalı çocuk için nasıl bir şey olacağını hayal bile edemiyorum. Onun için hangisi daha kötü olurdu, es geçilmek mi yoksa köle olarak seçilmek mi?

İKİNCİ EL UTANÇ

Utancımız çoğunlukla, kendimizdeki hayali bir kusurdan doğar. Ama muhtemelen kendi deneyiminizden bildiğiniz gibi, başka insanların, özellikle de sizi kötü gösterdiklerini düşündüğünüz aile üyelerinizin özellikleri, nitelikleri ve davranışlarından da utanabilirsiniz. Bu "ikinci el utancın" gücünü ve nasıl işlediğini inceleyelim şimdi.

Paula'nın Öyküsü

Paula bana terapiye gelmeye, on altı yaşındaki oğlu Cliff'in küçük bir binayı yakmasından kısa bir süre sonra başladı. Çocuk binayı kasten yakmamıştı. Kendi deyişiyle "amaçsızca etrafta takılıyordu." Ama fevri ve akılsızca davranıp, bir felakete neden olmuştu. Bu çocuğun ne kadar ezik olduğu, nasıl ciğeri beş para etmez birine dönüştüğü, annesiyle babasının zorlu boşanmasının ve "yıkılan yuva"nın Cliff'e ne kadar zarar verdiği hakkında insanların zaten dedikodu yaptığı bu küçük toplulukta olay, ön sayfa haberi olmuştu.

Birlikte çalışmamızın ilk aşamasında Paula, bir arkadaşıyla geç saatlerde sinemaya gittiklerini ve daha önce tanımadığı bir çifte rastladıklarını anlattı. Tanıştırılmalarından sonra, üniversite başvurularında çocuklara yardımcı olmanın stresinden bahsetmeye başlamışlar. Kadın Paula'ya dönüp, "Sizin çocuğunuz var mı?" diye sormuş. Paula donakalmış. Başını öne eğip, güç duyulur bir sesle, "Bir oğlum var," demiş.

"Lekelenmiş hissediyordum kendimi," dedi bana. "Sanki oğlumun utancı bana bulaşıyor." Boş zamanlarının çoğunu barlarda geçiren "nahoş bir tip" olarak nitelediği eski kocası hakkında da aynı şeyi hissediyordu. Kullandığı dil -"bana bulaşıyor"- utancın dışarıdan üstümüze boşaltıldığına ilişkin o içsel hissi ele veriyor. Ve çoğu zaman öyle olur. "Yazıklar olsun sana!" sözü, bir zamanlar çocukları azarlamanın standart yoluydu.

Duygu Karmaşası

Paula, Cliff'in davranışlarından ve sonuçta kendi anneliğinin niteliğiyle ilgili yargılardan derin bir utanç duyuyordu. Ama hissettiği tek duygu utanç değildi. İşleri berbat ettiği ve kendisinin kötü görünmesine "neden olduğu" için Cliff'e öfke de duyuyordu. Ayrıca oğlunun geleceği için korku ve endişe, geçmişteki ebeveynlik hataları için de suçluluk duyuyordu. Son olarak, yargılayıcı olarak gördüğü başka kişilere, özellikle de Cliff'in kötü davranışları kim olduğunun özetiymiş gibi onu "ezik" olarak etiketleyenlere öfke duyuyordu. Bu kafa karıştırıcı duygu kargaşası Paula'nın oğluyla ilgili krize düşünceli bir şekilde, çözüme odaklanarak yaklaşmasını daha da zorlaştırıyordu.

Paula'nın öfkesi, onu Cliff'in davranışlarına bakarak yargılayanlara karşı sağlıklı bir tepkiydi. Bir çocuğun davranışları, çıkardığımız iyi ya da kötü işi yansıtan bir ayna değildir. Paula kendi eylemlerinden sorumlu olsa da, oğlunun etkileyebileceği, ama kontrol edemeyeceği davranışlarından sorumlu değildi. Paula haddinden fazla çalışıyordu ve ekonomik kaynaklardan, destekleyici topluluk bağlarından, gerekli sosyal hizmetlerden

yoksundu. Üstelik, Cliff'in ciddi öğrenme güçlüğü için yeterli yardımı hiç almamıştı. Paula orta sınıf statüsüne eşlik eden ayrıcalıkları ve kaynakları edinecek kadar şanslı olsaydı bile, oğlunun davranışlarını kontrol etme gücüne sahip olamazdı.

Paula başkalarının yargılamaya hazır olmalarına haklı olarak öfkelenmekle birlikte, ister istemez kendini de yargılıyordu. Ne de olsa, annelere çocuklarının "gidişat"ında temel sorumluluğu almaları öğretiliyor. Annelere yönelik utandırıcı ve suçlayıcı mesajlar kültürün her yanına sinmiş durumda ve Paula da bunlardan bağışık değildi.

Utancı Küçültmek

Utanç daha fazla utanç üretir. Paula ne zaman insan içine çıksa başını öne eğiyor, gözlerini kaçırıyordu. Evde kalmayı yeğliyordu. Ama içine kapandıkça utancı daha da artıyordu. Gerçek durumu bilmediğinden, Cliff'le ikisinin hâlâ herkesin gözde sohbet konusu olduğunu varsayarak, dedikodu konusunda kaygılanıyor, hatta biraz paranoyaklaşıyordu.

Ben öyle olduğundan kuşkuluydum, çünkü dedikodu çabucak eskir ve insanlar genellikle dedikodusu yapılacak yeni kişiler bulur. Ama tıpkı işyerinde olduğu gibi, dedikodusu yapılan taraf içine kapanmaya başlarsa, dedikodu *artar*. Yüz yüze temas olmadığında, başkalarının fantezi ve yansıtmaları serpilip gelişir. Paula'ya dedikodu konusunda endişeleniyorsa saklanmayı bırakıp, tam da çok önemli olarak gördüğü kişilerle bağlantı kurmaya başlaması gerektiğini söyledim. Oğlunun sorunlarından bahsetmekte zorlanıyorsa, en yeni filmlerden ya da havadan sudan konuşabilirdi. Dedikodunun ve utancın pençesi ancak, bire bir temas yoluyla gevşeyebilirdi.

Paula işin üstesinden geldi. Başını dik tuttu ve kendini insanlara yaklaşmaya, göz teması kurmaya ve sohbet etmeye zorladı. "Nasılsın?" sorusunu, "İyiyim, ya sen?" "İdare ediyorum işte," ya da "Bildiğin gibi, zor bir dönemden geçiyorum," diye yanıtlıyor-

du. Yanıtı, o sıradaki ruh haline ve soruyu kimin sorduğuna göre değişiyordu.

Gerginliği azaltmak için bazen mizaha başvuruyordu. Bir keresinde kendini birçok kadınla birlikte, içlerinden birinin kızının üstün akademik başarısı nedeniyle gazeteye çıkması konulu bir sohbetin içinde buldu. Paula gülerek rahat bir ses tonuyla, "Eğer benim oğlan yeniden gazetede görünürse, bunun nedeni Ulusal Başarı Bursunu kazanması olmaz gibi geliyor bana!" dedi. Öteki kadınlar da destekleyici bir "tüm çocuklarımız birer dert" tavrıyla onunla birlikte güldüler. Sonra başarılı kızın annesi Paula'ya kendisinin ve oğlunun nasıl olduklarını sordu.

Yararlı bir Olumlama

Paula duyduğu korkunç utancın mantıklı ya da hak edilmiş olmadığını biliyordu. Basitçe, "Yangını ben çıkarmadım," dedi. "O binayı ben yakmadım." Yine de bunu kendisi yapmış gibi *hissediyordu*. Terapi seanslarımızdan birinde bir olumlama yarattı: "Ben oğlum değilim. Oğlum da ben değil." Bu sözleri bir kâğıda yazıp, her sabah görebilmek için çorap çekmecesine koydu. Bedeninin ve zihninin bu sözcüklerin gerçekliğini tümüyle özümsemesi için, gün boyunca bu olumlamayı hem içinden, hem yüksek sesle yineledi.

Paula'nın kendine verdiği mesaj, ebeveyn sorumluluğuyla kontrolü arasındaki temel ayrımı ifade ediyordu. Elimizden geldiğince iyi bir ebeveyn olmak dahil, kendi davranışlarımızdan sorumluyuz. Çocuğumuzun yanında olmalı, gerektiğinde yardım istemeli ve oğlumuz ya da kızımızdan asla umudu kesmemeliyiz. Ama doğru şeyi yapar ya da söylersek çocuğumuzun nasıl düşüneceğini, hissedeceğini ya da davranacağını belirleyebileceğimiz yönündeki büyülü fanteziden vazgeçmeliyiz. Kimsenin bir başka insan üzerinde böyle bir kontrolü olamaz.

Paula adım adım utancını küçülttü. Boy göstermeye zorladı kendini. Başkalarıyla, ilk başlarda hissetmediği bir vakarla konuşmaya çalıştı. Sanki utanacak hiçbir şeyi yokmuş gibi davran-

dı ve '-mış gibi' yapma sürecinde, bu hakikate inanmaya daha çok yaklaştı. Öteki annelere, "Çocuğunuz için ölesiye korktuğunuz oldu mu?" ve "Çocuğunuzu buharlaştırıp ortadan kaldırmayı dilediniz hiç?" diye sormaya başladı. Diğer çaresiz annelerin, başa çıkılması zor, insanı delirten çocukları hakkında anlattıklarını dinledi. Arkadaşlığın sağladığı açıklık, hafiflik ve mizah içerisinde, durumunu katlanılabilir bulmaya başladı. Hayatın temel derslerinden birini öğreniyordu: Kendimizde en utanç verici ve eşsiz bulduğumuz özellik, genellikle en insani ve evrensel olan şeydir.

OĞLUM, BENLİĞİM; MEL'İN ÖYKÜSÜ

Ebeveynlik alanından bir ikinci el utanç örneğine daha bakalım. Paula oğlu tarafından utançla lekelenmiş gibi hissederken, bir başka terapi danışanım olan Mel, tek çocuğu Noah hakkında ilk başlarda yalnızca endişe ve korku hissediyordu. Mel'in utanç duygusu daha derinlerde saklıydı.

Mel, Noah'yı plansız, "şişko tarafta" ve herhangi bir spor takımına en son seçilecek çocuk olarak tanımladı. Bu dezavantajlara rağmen Noah'nın ortaokulda başarılı olan ve arkadaşlarıyla takılmaktan hoşlanan, mutlu bir çocuk gibi göründüğünü ekledi. Peki Noah'nın kilosu ve sportif olmaması konusunda onu endişelendiren neydi? Mel yanıt olarak, uzman tavrıyla çocuklarda obezite konulu literatürden alıntılar yaptı ve Noah'nın gelecekteki sağlığı için ne kadar endişeli olduğunu anlattı. Daha yakın geleceğe bakıldığındaysa, Noah'nın kilo sorununun, göze batan sportif yetersizliğiyle birleştiğinde, öteki erkek çocukların onunla acımasızca dalga geçmelerine yol açacağından endişeleniyordu. En büyük korkusunun, Noah'nın uyum sağlayamaması olduğunu söyledi.

Oğlundan söz ederken kaygı, endişe ve korku dilini rahatça kullanıyordu. Aynı zamanda oğlunun dış görünüşünden biraz utandığını önce kendine, sonra bana itiraf etmesi biraz zaman aldı. Mel bir mühendislik firmasının kıdemli bir ortağıydı ve

ortaklarının çekici, formda çocuklara sahip olduklarını söyledi bana. Noah'nın obezlikten uzak olduğunu belirtti, ama zor gizleyebildiği bir tiksintiyle oğlunun "kaba saba yağları" olduğunu ekledi. Noah'nın dış görünüşünü "yumuşak ve pasaklı" olarak tanımladı. Oğlunu yeni insanlarla tanıştırırken kendini rahatsız hissettiğini -hatta bundan mümkün olduğunca kaçınmaya çalıştığını- itiraf etti. Aynı zamanda oğlundan utandığı için korkunç bir suçluluk duyuyordu.

Daha Derinlere Bakmak

Mel'e çocukken utanç duyduğunu hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Önce bağ kuramadı. "İyi görünümlü, sportif ve popülerdim," dedi. "Kesinlikle Noah'ya benzemiyordum." Derin, yaygın bir utanç duygusunu hatırlamaya ancak, kendisi beş yaşındayken ölen babası hakkında soru sorduğumda başladı.

"Okulda babasını kaybetmiş tek çocuk bendim," diye başladı. İlkokul birinci sınıftayken, öğretmenin çocuklardan ailelerindeki herkesin resmini çizmelerini istediğini anlattı. Mel'in durumundan ve anlaşılan genel olarak hayattan habersiz olan öğretmen sınıfın önünde Mel'e, resimde babasını neden dışarıda bıraktığını sormuş. Ders arasında sınıf arkadaşlarından biri, "Senin *baban* yok, senin *baban* yok," diye bir terane tutturmuş. Ötekilerin de ona katılmalarıyla birlikte Mel, sınıfındaki herkesin babasının ölmesini dilemiş.

Mel "utanç" sözcüğüyle ve bu konudaki deneyimiyle bir kez bağlantı kurduktan sonra, utancı yanından hiç ayrılmayan çocukluk arkadaşı olarak betimledi. Kendini aileleri "normal" olan öteki çocuklardan çok farklı hissetmişti. 1960'lardaki gençlik yıllarında boşanma yavaş yavaş utandırıcılığını kaybediyordu, ama bir ebeveynin zamansız ölümü hâlâ sözü edilemez bir konuydu. "Birinin ne zaman bana babamı soracağını ya da bir öğretmenin bize Babalar Günü kartı yaptıracağını, ya da okulumuzun veya kilisemizin baba-oğul etkinliği düzenleyeceğini hiç bilmezdim. Ortaya çıkarılma korkusu içinde yaşadım."

Kültürün tanımladığı efsanevi, tablo gibi aileden farklı bir ailesi olduğu için utanan tek kişi Mel değildi elbette. Eminim ki sınıf arkadaşlarından birçoğu, bazıları ölümden çok daha utanç verici farklı nedenlerden ötürü, ailelerinin kusurlu olduğunu hissetmişti. Ama o zamanlar kimse başka birinin evinde olup bitenlerden söz etmezdi. Mel kendisinin ve ailesinin "geçici", öteki ailelerinse "düzenli" olduğunu hissetmişti.

Newsweek Yardıma Koşuyor

Haziran ayında güneşli bir günde Mel, elinde *Newsweek*'ten bir sayfayla ofisime daldı. Adriana Gardella'nın "Kaybedilmiş Bir Babanın Gölgesinde Yaşamak" başlıklı kısa bir yazısını getirmişti ve yazıyı hemen orada okumamı istedi, çünkü tam olarak kendi deneyimini anlattığını düşünüyordu.

Gardella, "kanser" sözcüğünün bile yüksek sesle söylenemeyecek kadar küçük düşürücü olduğu *Oprah* öncesi dünyada hissettiği korkunç utanç ve yalnızlığın özüne inmişti. Büyük bir içtenlikle, babası otuz altı yaşında Hodgkins hastalığından ölerek ona "Ölü Babalar Kulübü'ne tam üyelik" kazandırdığı zaman hissettiği küçük düşme ve utanç hakkında yazmıştı. Mel'in, aşağıdaki sözler dahil, yazının büyük bölümünün altını çizdiğini fark ettim:

> *Ve imrenmeye benzer bir duyguyla, anne-babaları 11 Eylül'de ölen çocukların mahrumiyet kamplarında toplanarak yalnız olmadıklarını nasıl öğrendiklerini okudum. Anne-babalarının yadigârlarıyla dolu hatıra kutuları hazırlıyorlar ve danışmanlar da "bayramlar ve keder tabloları" ile onlara rehberlik ediyor. Ne mutlu ki Babalar Günü'ne muhtemelen benden daha iyi hazırlanmış olacaklar.*

Mel, utancını Tanrı'nın ve milyonlarca okurun karşısında cesaretle gün ışığına çıkarmış, uzaklardaki bir rol modeli bulmuştu. "O benim destek grubum," dedi bana. "Tam olarak benim

hissettiklerimi söylüyor." Yazıyı özenle katlayıp cüzdanına yerleştirdi; belki bugün bile orada saklıyordur.

Taze acının keskinliğini azaltacak ya da çocukluktaki kaybın süregelen duygusal etkisini büyülü bir biçimde iyileştirecek hiçbir şey yoktur. Ama yalnız olmadığımızı fark etmek bazen utancı, üstüne bir kova su dökülen bir kardan adam gibi hızlıca eritebilir. Utancı eritmek Mel'e sesini geri kazandırdı. Bundan kısa bir süre sonra Florida'daki annesini ziyaret etti ve babasının ölümü hakkında, ailede herkesin bu kayba nasıl tepki verdiği ve Mel'in ve annesinin şu anda hissettikleri dahil, bir dizi sohbet başlattı.

Noah'yla Konuşmak

Mel'in oğlu Noah'nın öteki çocuklara "uyum sağlayamayacağı"ndan duyduğu korku, çocuklarımızı nasıl kendimizle karıştırdığımızı gösteriyor. Noah'nın beden tipi uyum sağlama becerilerini etkilemiş olsa bile, görünüşe bakılırsa bununla başa çıkacak duygusal kaynaklara sahipti. Kendini kusurlu ve farklı hissederek büyümüş olan, Mel'di. Kendisinin ve ailesinin keder ve kayıplarıyla baş etmelerine yardımcı olacak kaynaklar o dönemde yoktu.

Mel'i, kendini ne kadar utanmış, farklı ve yalnız hissettiği dahil, babasını kaybetmesi konusunda Noah'yla açıkça konuşmaya teşvik ettim. Babalarıyla birlikte büyüyen öteki erkeklerin sahip olduğu bazı "özel bilgiler"den yoksun olduğunu bugün bile hissettiğini oğluna itiraf etti. Bu konuşmadan önce Noah, babasını "tam anlamıyla mükemmel" olarak görmüştü ve içini dökmesine içten bir ilgiyle karşılık verdi. Noah onun ideal değil de gerçek bir baba olduğunu bilmenin yararlarını gördükçe, daha rahat bir ilişkileri oldu. Mükemmele yakın görünen bir ebeveynle özdeşleşmeye çalışmak, tıpkı çok az yeterlilik sergileyen bir ebeveynle özdeşmeye çalışmak gibi, çocuk için bir ikilemdir.

Utancının farkına varması ve bu konuda Noah'yla konuşması, Mel'in artakalan yetersizlik duygularını oğluna boşaltmayı bırakmasına yardım etti. Kültürümüzün bir çocuğun nasıl gö-

rünmesi gerektiğine ilişkin -yumuşak ve tıknaz değil, ince ve sağlam- öğretilerini özümsediği için, Noah'nın dış görünüşü onu hâlâ mahcup ediyordu. Ama utanç değil mahcubiyetti bu ve artık kendi hassasiyetine dayananak tepki göstermediğinden, bunu göz ardı etmeyi öğrendi. Sosyal durumlarda bir daha asla oğlunu "saklamaya" çalışmayacağına yemin etti; bunun yerine Noah'yı çalışma arkadaşları ve dostlarıyla tanıştırmaya özen gösterdi. Saklamaya çalıştığımız şey, utancı büyütür. Mel artık bıkmış usanmıştı ve utanç, oğluna bıramak istediği bir miras değildi.

Kendi ailesinden duyduğu utanca sahip çıkan Mel, Noah'yla kilosu hakkında daha özgürce konuşabildiğini de gördü. Oğlunu bedeni için ne hissettiği hakkında konuşmaya davet etmenin yaratıcı yollarını buldu. Kendi geçmişinden kalma keşfedilmemiş bir utancı taşırken, kilo ya da "pasaklılık" meselesine hayal kırıklığını ve hoşnutsuzluğunu iletecek biçimde yaklaşabilirdi. Sonunda Noah'yı utandırabilir, ya da en azından konuyu kaygılı, yargılayıcı bir tonla ele alarak, konuşmanın önünü kesebilirdi. Ya da konuşmayı hiç başlatamayacağını hissedebilirdi.

KİŞİSEL OLAN SİYASİDİR

Kendiniz ya da ailenizin bir başka üyesi hakkındaki bir şeyi saklama dereceniz, iyi bir utanç barometresidir. Ama bu yerin dibine girme ya da örtbas etme dürtüsü alabildiğine kişisel görünse de, utancın kökenleri toplumsal ve siyasidir. Mel toplulukların kederi açıkça ele almadıkları ve "normal" bir ailenin nasıl görünmesi gerektiğine ilişkin dar bir resmin bulunduğu bir dönemde büyümüştü. Paula kendi adına, çocuğun davranışına annenin "neden" olduğu ve sonucun onun kontrolünde olması gerektiği yönündeki kültürel miti özümsediği için utanıyordu. Ailenizdeki utanç verici meseleler arasında babanızın alkolikliği ya da uyuşturucu bağımlılığı, ağabeyinize AIDS teşhisi konması, ailenizin manik-depresif hastalık geçmişi, göçmen annenizin "bozuk" dili de yer alabilir. Neyin ve kimin utanç konusu olduğu

meselesinin ayrıntıları zamana ve yere göre değişir, ama her zaman önemlidir.

Belli bir meselenin -sözgelimi sağlık, işsizlik, cinsellik, şişmanlık, kısırlık ya da mali durum- etrafındaki utanç miktarı hem sizin ona verdiğimiz kişisel anlamları, *hem de* genel olarak kültürün tutumlarını yansıtır. Daha geniş kültürde utanılan, damgalanan ya yanlış anlaşılan herhangi bir şey, birinin kişisel utancı olarak özümsenir. Kültürün cehaleti ve önyargıları, en önemli ilişkilerinizin tam ortasına çöreklenir - ki bu herkes için haksızlıktır. Utanç, bir kişiyi ya da bütün bir insan grubunu sessizliğe ve gizliliğe hapsederek, daha fazla utanç üretir.

Lena'dan Bir Ders

Bazı insanlar, daha geniş kapsamlı kültür onları utandırarak ve korkutarak susturmaya çalıştığında bile, saklanmayı reddederler. Örneğin arkadaşım Lena utancın yerine gururu koymakta harika bir iş çıkardı.

Lezbiyen bir aktivist olan Lena, sanki var olmamalıymış gibi davranmasını emreden feci talimata bir an için bile uymuyor. Bu yüzden partnerine özgürce sarılıyor. Her yerde el ele tutuşuyorlar. Geçenlerde süpermarketteki kasiyer ona kocasının ya da erkek arkadaşının olup olmadığını sorduğunda şöyle dedi: "Hayır, ama beş yıldır bir kadınla birlikte yaşıyorum ve kendimizi evli sayıyoruz." Kendini ne kadar kaygılı ya da hassas hissederse hissetsin, sessiz kalmayı ve böylece heteroseksüel "sanılmayı" reddediyor. En büyük yalanların genellikle sessiz kalarak söylendiğini biliyor. Ayrıca şair Adrienne Rich'in bir keresinde dediği gibi, bir kadın gerçeği söylediğinde, etrafında daha fazla gerçeğe yer açtığını da biliyor.

Lena hiç korkmuyor mu? Elbette korkuyor, üstelik haklı nedenlerle. Mahallesindeki liseliler arabasına zarar verdi, işyerinde birkaç kişi onu hor gördü ve en önemlisi, neredeyse oğlunun velayetini kaybediyordu. Önyargı ve nefretin yabancısı değil. Ama tıpkı siyah bir vatandaşlık hakları liderinin ırkçılıktan ka-

çınmak için kendini beyaz gibi göstermeye kalkışmayacağı gibi, o da "normal" olduğunun varsayılmasını kabul etmeyeceğini söylüyor.

Önümüzdeki konu ister eşcinsellik olsun ister başka bir damgalanmış ya da yanlış anlaşılmış özellik ve yaşam koşulu, tümüyle ve özür dilemeden kendilerini ortaya koyan Lena'lara minnettarım. Görünürlük utancı yok eder. Gururu ve özdeğeri güçlendirir. Ayrıca sağlıklı bir zincirleme tepki başlatır. Dünyaya aslında kim olduğumuzu gösterme cesaretimiz her seferinde, başkalarının boğucu dolaplarından dışarı çıkmalarını biraz daha kolaylaştırır.

Gerçek Mücadele

Lena'nın öyküsünden, *siz* de dışarı fırlayıp her şeyi anlatmalısınız dersini çıkarmayın. Kendinizle ilgili birtakım gerçekleri açıklamanız akıllıca ya da güvenli olmayabilir. Neyi, nasıl, ne zaman ve kime söyleyeceğiniz konusunda kendi dikkatli seçimlerinizi yapmalısınız. Stratejik davranıp kendinizi korumanız ve düşmanca ya da duyarsızca bir tepkiyle karşılaşacağınızı öngördüğünüzde ne kadar kaygı ve utançla başa çıkabileceğinizi düşünmeniz de önemlidir.

Deneyiminizi onaylamayan, sizi ve benzerlerinizi ortadan kaldırmayı, susturmayı ve utandırmayı yeğleyen bir aile, işyeri ya da topluluk içinde kendi doğrularınızı dile getirmeniz elbette acı verici, riskli ve yorucudur. Herkes Lena gibi olamaz. Ama başkalarına kendilerini değerli ve işe dahil edilmiş mi, yoksa utandırılmış ve dışlanmış mı hissettirdiğimize hepimiz dikkat edebiliriz.

İnsanları silmek korkunç bir şeydir. Bunu yapabilir ya da kimse zarar vermek istemeden kendimize yaptırabiliriz. Bir keresinde uçaktayken, sonradan Kongre'ye seçilecek olan ünlü koşucu Jim Ryun'ı gördüm. Küçük oğlum için imza istedim ondan. "Ben'e: İsa için Koş," diye yazdı. Varsayımına çok şaşırdım ve Yahudi olduğumuzu söyleme cesaretini toplayıp ondan farklı

bir ithaf istemediğim için de hayret ettim. Herkesin tıpkı onun gibi olduğunu varsayması, "normal değil" de farklı olduğum için ani bir utanç duymama neden oldu.

Utancın hükmetmediği adil bir dünya yaratma mücadelesinde durup dinlenmeye yer yoktur. Bir sistemde kaygı ne kadar fazlaysa, insanların kapsayıcılığa, karmaşıklığa ve farklılığa karşı hoşgörüsü de o kadar azdır. Korku kültüründe yaşadığınızda, herkesin tıpkı sizin gibi olduğu küçük bir aileye ya da köye sığınmak isteyebilirsiniz.

YAŞINDAN UTANMAK

Hepimiz utanç, sessizlik, damga ve gizlilik kısırdöngüsünü kırmak için küçük adımlar atabiliriz. Yaş söz konusu olduğunda pek çok çevrede hâlâ geçerli olan "sorma, söyleme" kuralını ele alalım.

Kadınlar uzun süredir yaşlandıkları için utandırılıyorlar -oysa sonuçta, hepimiz yaşlanmak isteriz. Kadınlara yaşlarını saklamaları, espri yapmaları, hatta o konuda yalan söylemeleri, yaşlarına utanç verici küçük bir sır gibi bakmaları öğretilir. Bir süre önce biri, beni dinleyicilere tanıtırken "Tüh," dedi. "Az kalsın yaşını ele veriyordum!" Dinleyenlerden hiçbirinin gülmemesi beni cesaretlendirdi. Yaşımı laf arasında dinleyicilerimle paylaşmanın bir yolunu neredeyse hemen buldum. Açık renkli bir Afrikalı-Amerikalı, "Tüh! Az kalsın ırkını ele veriyordum," esprisiyle tanıtılırsa, bunun içerdiği imaları eğlenceli değil, küçültücü buluruz.

İlginç olan, çok sayıda kadının hâlâ, belli bir yaşın üzerindeysek bunu söylememiz gerektiği düşüncesine katılmasıdır. Gururla, ya da en azından gerçekçi bir biçimde, "Elli ikimdeyim," "Yetmiş birimdeyim," hatta "otuz yedimdeyim," demeyi başaramayabiliriz. Sessiz kalarak, yaşlanmakta utanılacak ya da aşağı bir şey olduğu düşüncesini sürdürürüz. Hayatta olduğumuz yılların sayısını saklamanın daha iyi olduğunu kabul ederek, kendimizi ve tüm kadınları daha da utandırıp güçsüzleştiririz.

Utancı anlatarak aşarsınız. Evet, olumsuz sonuçlar doğabilir. Başvurduğunuz ve hak ettiğiniz işe kabul edilmeyebilirsiniz. Biri sizi klişeleştirebilir, ya da çıkma teklif etmemeye karar verebilir. Ama katıldığınız bir sonraki partide önümüzdeki ay elli birinize gireceğinizi söylerseniz sansürlenmeyeceğinizi, azarlanmayacağınızı, dışlanmayacağınızı ya da hapse atılmayacağınızı size garanti ederim. Yani işe oradan başlayabilirsiniz.

Klinik psikolog, Yahudi, evli ve Kansaslı olduğum gerçeklerini başkalarıyla nasıl paylaşıyorsam, yaşımı da öyle paylaşırım. Yaşım (bu kitabı yazarken elli sekiz ve umarım siz okurken daha ileri olur) başkalarının zaman ve tarih içinde beni konumlandırabilmelerini sağlayan belirleyici bir özelliktir. Ayrıca yaşlanmak benim yaşam hedefimdir, diğer tüm hedeflerimin temelindeki bir hedef.

Yanınızda çok iyi arkadaşlar bulacaksınız. Maya Angelou yetmiş beşinci doğum gününde *Oprah Winfrey Show*'da, memelerinin hangisinin karnına daha önce değeceği konusunda yarışa girdiklerini söyledi. Kadın izleyiciler hemen kahkahayı bastılar. Onun dürüstlük ve mizah birleşimine bayıldılar, çünkü utanca pek yer bırakmıyordu. Gloria Steinem de bir açılış konuşmasında yumurtalarını nasıl sevdiğini hatırlayamadığı bir yaşa geldiğini rahatça söylediğinde benzer bir tepki aldı. Takdir ettiğiniz başka insanlar da gelebilir aklınıza, bir tür kendini küçümseme mizahına başvuran yazar Anne Lamott gibi; aslında güçlendiricidir bu, çünkü saklı bir şeyi soyup ortaya çıkarır, sessizlik ve korku içinde gizlenmeyi reddededer.

Irk, etnisite, sınıf ve cinsel yönelim gibi konularda insanların maruz kaldıkları korkunç derecede utandırıcı mesajlar düşünüldüğünde, yaş meselesi önemsiz görünebilir. Ama değildir. Daha yaşlı olanın daha aşağı olduğu düşüncesine katılmak kadınları güçsüzleştirir, enerjimizi yaşlanmakta olan bedenlerimizle ilgili kaygıya yöneltir ve her geçen doğum günümüzle daha da değersizleştiğimize inandırır bizi. Hepimiz çekinmeden ya da utanmadan yaşımızı açık açık paylaşsak ne olurdu? Tüm kadınlar, hep

birlikte, yaşa utanç verici bir sır ya da "itiraf" gibi davranmaktan vazgeçse ne olurdu? Bence dünya hemen yarın değişirdi.

TEK BİR KAR TANESİ

Çoğu ilkokul sınıfı gibi, benimkinin de duvarlarında her türden esinlendirici mesajlar içeren yazılı posterler asılıydı ("Yarın iyi çalışmaya hazırlanmanın en iyi yolu, bugün iyi çalışmaktır!") Esinlendirici mesajlarda genellikle olduğu gibi, alıntılar basmakalıp, ama doğruydu. İçlerinden biri özellikle hoşuma gitmişti. "Tek bir kar tanesinden daha savunmasız bir şey yoktur," diyordu. "Ama bir araya geldiklerinde neler yaparlar!" Bu mesajın vaadinin beni aniden heyecanlandırdığını hatırlıyorum; bugün de aynı şeyi hissediyorum. Bir araya gelmenin sonuçları şaşırtıcıdır.

Utançla savaşmak söz konusu olduğunda, bir araya gelmek hayal edilebilecek en etkili güçtür. Yalnızca birkaçından bahsedersek vatandaşlık hakları hareketi, evlat edinme reformu hareketi ve kadın hareketi, egemen kültürün belli gruplara vurduğu damgayı toplu eylemin nasıl küçültebileceğini gösterir. Yeni, daha olumlu anlamlar geliştikçe, bireyler sessizlik ve utancın yerine gururu ve kendi adlarına konuşma yeteneğini koymaya başlarlar. Gey ve lezbiyen hakları hareketi bıkıp usanmadan tutumları ve yasaları değiştirmek için çalışmasaydı, Lena, Lena olmazdı.

Hepimiz sosyal eylemciler olmayı seçmesek de, her birimiz başkalarının ortaya çıkıp kendileri gibi olmaları için gerekli güvenlik koşullarının yaratılmasında üzerimize düşeni yapabiliriz. Bunu küçük, sıradan biçimlerde, bizden farklı olanlara saygılı davranarak, hoş karşılayarak ve içtenlikli bir merak göstererek yapabiliriz. Bir araya gelmenin birçok yolu vardır; belki kar tanesi desenleri kadar çok. Planlı ve plansız, toplu ve kişisel, her türlü destek, utancın erimesine katkıda bulunur.

109 OLMAK

Utancın kişisel ve siyasi doğasını ve bir kadının onun pençesinden nasıl kurtulduğunu gözler önüne seren bir öykü daha anlatmak istiyorum. Elana, terapi için görüşmeye başlamamızdan önce neredeyse yirmi yıl boyunca "düşük IQ"sundan duyduğu utancı içinde taşımıştı. On ikisindeyken, babasının klinik psikoloji eğitimi gören bir arkadaşı ona zekâ testi yapmıştı. Annesiyle babasına ve ardından Elana'ya bildirilen sonuçlara göre, IQ'su "ortalama aralığında", tam olarak 109 çıkmıştı.

Terapide itiraf etmeden önce Elena, "109 olma" konusunda sessizce acı çekmişti. Ne zaman öğrenmekte güçlük çekse ya da bir şeyi iyi yapamasa, bu sorunun arkasında vasat IQ'sunun olduğuna inanıyordu. Başarılı olduğunda, altta yatan vasatlığı her an keşfedilebilecek bir sahtekâr gibi hissediyordu kendini. 109 sayısı peşini hiç bırakmamıştı. Göğsüne vurulmuş, "ortalama"yı simgeleyen kızıl bir damga gibiydi.

Çoğu insan IQ'sunu bilmez, ama birçok kişi başkalarının sandığı kadar akıllı ya da yetenekli olmadığından ve günün birinde sahtekârlığının ortaya çıkacağından gizlice korkar. Kadınlar sık sık "gerçek zekâ"yı erkek standartlarına veya başkalarının yapıp da kendilerinin yapamadıklarına bakarak tanımlar. Örneğin Elana yetenekli bir matematikçi olan erkek kardeşini, odada birinin canı sıkıldığında bunun farkına varmadığı halde, çok zeki buluyordu. Sosyal etkileşimlerin karmaşık nüanslarını kavrama yeteneğinin kendisini iyi bir öğretmen yaptığına, ama yeteneklerinin "duygusal zekâ" şemsiyesi altına girdiğine inanıyordu; gerçek entelektüel yetenekten ayrı tuttuğu bir kategoriydi bu.

Bilgi Güçtür

Elana'nın yirmi yıl önce birinin ona atfettiği bir sayıdan duyduğu utancı aşmasına ne yardım etti? İlk olarak, IQ puanının entelektüel kapasite hakkındaki nesnel gerçeği yansıttığı efsanesiyle savaşmak için bilgiye ihtiyacı vardı. Profesyonel kariyerinin büyük bölümü boyunca IQ testleri yapmış bir klinik psikolog

olarak, bu testin bazı önemli teşhis sorularını açıklığa kavuşturmakta yararlı olduğuna, ama "genel zekâ"yı ölçmekte yararlı olmadığına onu ikna edebildim. Zekânın dostluk, empati, algı, değer verme, gözü açık olma ve duygusal açıdan varlık gösterme kapasitesi dahil, sayamayacağımız kadar çok yönü vardır. En zengin ve en kritik yönlerine bir sayı atfedilemez, ya da IQ gibi kuru bir kavramla ifade edilemez.

Zekâ tanımlarımızı belirleyen, rastlantı sonucu içinde yaşadığımız tarihsel bağlam ve ait olduğumuz topluluk ya da kabilede önem verilen niteliklerdir. Örneğin ben bir şekilde, ana akım kültürde sosyal açıdan değer verilen ve ekonomik açıdan ödüllendirilen bir işi yapıyorum. Ama yıllar önce, Yampa ve Green nehirleri civarında gerçekleştirilen, Colorado Outward Bound Programı kapsamında bir seminere bazı meslektaşlarımla birlikte liderlik ettiğimde, bir çalışma grubundaki en yeteneksiz kişi olmanın nasıl bir his olduğunu öğrendim. Açıkhava becerilerinin hiçbirine sahip değildim ve en yavaş öğrenen de ben oldum. Ateş yakmaktan, donanımımızı sala emniyetli biçimde bağlamaya ve kaygımı kontrol altına almaya dek her şeyde ustalaşmakta zorlandım. Öyle bir seçenek olsaydı, çalışma arkadaşlarım oybirliğiyle beni nehre atarlardı.

Haftanın ilerleyen günlerinde yaban ortamı "gerçek dünyam" oldukça, her gün bu dünyada yaşasaydım kendimi akıllı bir insan olarak görmeyeceğimi anladım. Değer verilen becerilerin bende bulunmayan beceriler olduğu bir tarihsel zamanda doğsaydım, kendime değer vermek için çok çabalamam gerekirdi. Kendime aslında önemli olmadığını söyleyebileceğim bir alanda geçici olarak aptal gibi hissetmektense, kalıcı bir biçimde yetersiz ve aşağı hissedebilirdim.

Gerçekleri öğrenmek utancın azalmasında çok etkili olabilir. IQ testleriyle ilgili yanlış varsayımlara meydan okumak, Elena'nın bir sayıyı ne kadar ciddiye almış olduğunu görüp gülmesine ve rahatlamasına yardımcı oldu. Yavaş yavaş, bir zamanlar utanç verici olan sırrını günışığına çıkarabildi. Yakın arkadaşlarına "bütün o IQ palavrası"ndan söz etmeye başladı. Otuz üçüncü

doğum günü partisinde en iyi arkadaşı ona, üzerinde kocaman kırmızı sayılarla "109" yazılı bir tişört hediye etti ve Elana partide bu tişörtü giydi. Arkadaşlarının onun etrafında toplandıkları ve yüzlerinde komik ifadelerle tişörtün üzerindeki sayıyı işaret ettikleri, neşeli bir renkli fotoğraf getirdi bana. Ağzı kulaklarına vararak fotoğrafı uzatırken, "Bu senin için," dedi. "Dosyama koyabilirsin."

9. BÖLÜM

Ayna Korkusu:

Görünüşünüzden ve Size Bakılmasından Duyduğunuz Kaygı ve Utanç

Kaygı, korku ve öfke söz konusu olduğunda, beden -nasıl göründüğü, nasıl çalıştığı, ne hissettiği, ne kadar önemsendiği ya da ihlal edildiği, nasıl değiştiği, çalışmayı ne kadar sürdüreceği- ön plana çıkar. Hepimiz bir bedene sahibiz, ya da daha doğrusu, hepimiz bedenimiziz. Korku ya da utanca ilişkin bir tartışma konuyu göz ardı edemez, çünkü konu biziz.

Bazı insanlar baştan sona olumlu bir tutum içindedir elbette. Arkadaşım Lorraine, "İnsan bedenine *âşığım*!" diyor bana. "O kadar güzel ki. Üstelik çok güvenilir bir mutluluk kaynağı!" Lorraine *kendi* bedeninden bahsediyor olmalı. Otuzlu yaşlarında olan Lorraine kampçı, kayalara tırmanan, yürüyüşler yapan ve uzun boylu, dinç, kıvrak, kaslı, muhteşem bir kadın. Hareketlerini izlemeye bayılıyorum. Güzel yaşamına hastalık ve acı hiç sızmadı. Harika bir seks yaşamı olduğunu söylüyor. Lorraine genç ve şanslı; en azından, bu coşkulu beyanda bulunduğu sırada.

Beden tartışmasız olarak muhteşemdir elbette. Geçenlerde Las Vegas'ta hayal edilebilir tüm sınırların ötesinde, şaşırtıcı bir atletizm, beden ve zihin gösterisi olan Cirque de Soleil akrobasi grubunu izlerken anladım bunu. Çoğumuzun sahip olduğu sıradan, kusurlu beden, hastalıkta ve sakatlıkta bile, karmaşıklığı ve işleyişiyle bir mucizedir.

Ama beden her zaman güzel ya da mutluluk kaynağı olmaz. Kesinlikle güvenilir de değildir. Arkadaşım Lorraine'den onlarca

yaş büyük olan bir meslektaşım bunu çok iyi ifade etti: "Beden içinde yaşanacak bir yer değildir."

DIŞ GÖRÜNÜŞÜMÜZ: BEDENDEN DUYULAN UTANÇ KONUSUNDA DERSLER

Çalışma odama yapıştırdığım bir karikatürde, boy aynasının karşısında "Bu bez popomu büyük gösteriyor," diye düşünen bir bebek gösteriliyor. Resmin üstündeki başlık şöyle: "Başlıyor."

Bedenle ilgili utanç verici mesajlar o kadar erken başlamaz, ama kadınlar özellikle de görünüşümüzün iyi olmadığına ilişkin mesajlardan kötü etkilenir. Belli bir biçimde görünme baskısı her yerde karşımıza çıkar ve başkalarının utandırıcı mesajlarını, düşman kafamızın içine karargâh kurana dek içselleştiririz. Şimdi görünüm meselesine -"dış görünüş" ve bakılma konusunda ne hissettiğimize- daha yakından bakalım.

Tanrı Fili Gri Yarattı

Arkadaşım Mary lise sondayken, ev ekonomisi öğretmeni yalnızca kızlardan oluşan sınıfa derste dikecekleri elbise için kumaş almalarını söylemişti. "Kumaş mağazasına gittiğinizde şunu aklınızda tutun, kızlar: Tanrı kanaryayı sarı, filiyse gri yarattı."

Öğretmenin açıklamasına göre, Tanrı'nın hayvanlar dünyasındaki bilgeliği, normal boyutlardaki kızların tüylü dostlarımızın parlak renklerini taşıyan kumaşlar seçmelerini gerektiriyordu. Ama iri yapılı kızlar Tanrı'nın fili gri yarattığını hatırlayıp tek ve koyu renkli kumaşlar seçmeliydi.

Öğretmen bir çırpıda, iri yapılı kızları fille (ve çağrışım yoluyla, hipopotam ve gergedan gibi öteki hantal gri hayvanlarla) kıyaslamış ve dikkat çekmemelerini söylemişti. Kasvetli renkler içinde saklanma talimatı, utanç konusunda bir dersti. Arkadaşım kıyafet alışverişine çıktığında hâlâ öğretmeninin sözlerinin aklına geldiğini söylüyor.

Sıska kızların da utanç verici mesajlara bağışıklığı yoktur. Büyüme çağımda doymak bilmez yeme alışkanlığıma rağmen kilo alamazdım. "Az gelişmiş"tim ve yaşıtlarım dönemin popüler bir şarkısını söyleyerek bana sataşırlardı:

Boney Maroney diye bir kız tanıdım
Çubuk makarna kadar sıska!

Yetişkinlerin duyarsızlıkları benim için daha acı vericiydi. Daha göğüsleri tomurcuklanmamış bir ergenken, amcam evinin yatak odasında mayomu değiştirdiğim sırada içeri girmişti. Çırılçıplaktım. Kollarımı henüz çıkmamış memelerimin önünde kavuşturup, "Çık dışarı" diye bağırdım. Eminim sesim çok kaba çıkmıştı, ama sinirliydim. Amcam yerinden bile kımıldamadı, dosdoğru yüzüme baktı ve sakince, "Merak etme, Harriet. Görülecek bir şeyin yok," dedi.

Kadınların ince olmak için canlarını verebilecekleri yağdan tiksinen kültürümüzde, sıska kızların utandırıcı mesajların hedefi olacağını düşünmek zor. Ama yetişkinlikte bile ender rastlanan bir durum değil bu. Oldukça zayıf, iyi yiyen ve bir kilo olsun alamayan birçok kadın tanıyorum. Zayıf bir kadın dış görünüşünden rahatsız olabilir, çünkü insanlar bazen bir yemek bozukluğu bulunduğunu ya da diyet delisi olduğunu düşünürler. Spor salonunda ya da soyunma odasındayken sık sık, "Bir deri bir kemiksin!" ya da "Eminim Alman çoban köpeğim bile senden ağırdır," gibi yorumlar duyabilir.

Bu yorumlar iyi niyetli olsa bile, utanç verici gelir. Birçok kişi inceliğin ideal olduğunu ve –tıpkı para gibi– iyi bir şeyi abartmanın zarar verebileceğini varsayar. Ama normdan her büyük sapma, fark yaratan her fark, utanç hedefi olabilir. Terapide gördüğüm, öteki erkeklere tepeden bakan bir adamı hatırlıyorum. Sürekli, "Yukarıda havalar nasıl?" veya "Seni son görüşümden bu yana daha da mı boy attın?" gibi esprilere maruz kalıyor. Hem

boyunu hem bu konudaki yorumları acı verici bulabileceği anlaşılan kimsenin aklına gelmiyor; ama buluyor. Alışılmadık derecede kısa boyu olsaydı, insanların çoğu hiç kuşkusuz yorum yapma dürtülerini bastırırdı.

"Dışarı Çık da Yürü, Koca Kıçlı!"

Fazla kiloluysak, utanç verici ya da alaycı mesajlara maruz kalma olasılığımız özellikle yüksektir. Bu tür mesajlar çocukluk ve ergenlik döneminde insanı derinden yaralar. Gençlerin çoğu kendilerini son derece güvensiz hisseder ve her zaman kaygılarını genelikle utandırma yoluyla üzerine boşaltabilecekleri birini ararlar.

Ama yetişkinler de kaygılı ve güvensizdirler ve okulu bitirip kendi evinize çıktınız diye utanç verici yorumlar birdenbire sona ermez. Yazar Natalie Kusz kendi deneyimlerine dayanarak, "Günümüzde şişman insanlar hâlâ eskiden on yedinci yüzyıl cadılarına ayrılan acı sözlere maruz kalıyorlar," diyor. Bir keresinde, arabasıyla trafik ışığında beklerken yan taraftaki sürücü, "Dışarı çık da yürü, koca kıçlı!" diye bağırmış. Kaç kere marketlerde kasiyerler satın aldığı ürünleri tutup, yüksek sesle, "Sanırım düşük kalorili çeşidini fark etmediniz," demişler.

Kusz kilo vermeye çalışmaktan vazgeçme kararını büyük bir açıksözlülükle yazmış. Obezitenin riskleri konusunda Pollyanna'cılık oynamıyor, ama yağlara karşı verdiği başarısız savaşın ona nelere mal olduğu ve şu andaki tavrı konusundaki düşünceleri çok net. (Mottosu şöyle: "Mezar taşına kilonu yazmazlar." Kusz için en utanç verici nasihatin, incecik elini kolunuza koyup, "Umarım söyleyeceklerim seni incitmez, ama seni seviyorum ve kilon konusunda endişeliyim," diyen bir arkadaşının iyi niyetli hoşnutsuzluğu olduğunu öğrenmek özellikle ilginç geldi bana. Kusz, insan "koca kıçlı" diye bağıran yabancıdan kaçıp, onu bir daha asla görmeyebilir, diyor. Ama arkadaşlarımızın yanında kendimizi güvenli ve rahat hissederiz, böylece ihanete uğradığımızı hissetmeye karşı daha korunmasız oluruz.

Kusz, "*Neden?*" sorusunu anlaşılmaz buluyor. İnsanların bunları neden söylediklerini değil, çabalarının etkili olacağını neden düşündüklerini. Şöyle yazıyor:

> *38 yıllık yaşamımda kendi şişmanlığımı bir kez olsun fark etmemiş olmam mümkün mü? Ya da obezite konusundaki, şu her saat karşımıza çıkan endişe verici haberleri ("Amerikalılar artık her zamankinden daha şişman!"), kilo verme araştırmalarını ve fazla kilonun ölümcül (ve kimilerine göre ahlaki) risklerini bir şekilde gözden kaçırmış olmam? Belki de şişman yaşamı sürerken (o afili kıyafetler, hayranlar ve erkek modeli eskortlarla) çok eğlendiğimden, gıcırdayan dizler ve sarkık, modaya hiç uymayan göbek gibi küçük ayrıntıları göz ardı ettiğimi düşünüyorlar. Son olasılık: şişman bir insanın yaşam tarzına (lafın gelişi) ağırlığını koymanın zorunlu ve alkoliklere, uyuşturucu bağımlılarına, kumarbazlara -kısacası, kendi başına iyi seçimler yapabilecek irade gücüne sahip olmayan herkese- dayatılanlara benzer bir müdahale türü olduğunu.*

Kusz, doktorların obezitenin sağlık açısından riskleri konusunda tekrar tekrar nutuk çekmekten kendilerini alıkoymakta özellikle zorlandıklarını kaydediyor. "Doktorlar her muayenede beni azarlıyorlar," diye yazıyor, "ta ki tanıdığım şişman hanımların, utandırılmaktan korktukları için artık yardım alamayacak kadar hastalanana dek doktora gitmeye cesaret edemediklerini söyleyene kadar."

Utanç, insanların boy göstermelerini korkudan bile daha fazla engeller. Bir doktor elbette riskli ve sağlıksız davranışlar hakkındaki gerçekleri ortaya koyma sorumluluğuna sahiptir. Ama azarlamaktan, nutuk çekmekten ya da bir kez belirttikten sonra aynı noktayı tekrar tekrar ağzına sakız etmekten farklıdır bu. Kadınlarla yaptığım çalışmalar, Kusz'un gözlemlerini doğruluyor. Doktor tarafından utandırılma korkusu, doktora gitmekten kaçınma -ve dolayısıyla maluliyet ya da ölüm riskine girme- korkusundan daha güçlüdür.

MCDONALD'S YA DA SUBWAY: SHEILA'NIN ÖYKÜSÜ

Sheila ilk başta kilosuyla hiçbir ilgisi olmayan, işle bağlantılı nedenlerden ötürü benden yardım istemişti. Otuzlu yaşlarında, diyet çılgınlığına kapılmış bir dünyada heybetli varlığının olumlanmasını isteyen, kendi deyişiyle "büyük boy bir piliç"ti. Boyutu konusunda sevdiği pek çok şey vardı. Fiziksel açıdan sağlamdı ve iriyarı varlığı ona bir tür güç veriyordu. Klişeleri reddetmekten, dünyada bir yer kaplamaktan ve gurur örneği oluşturmaktan hoşlanıyordu. Cüssesi sayesinde birçok erkek arkadaşı olmuştu.

Sheila'nın kilosuyla ilgili sevmediği şeyler de vardı. Merdiven çıkarken nefes nefese kalmaktan nefret ediyordu. Değiştiremediğini hissettiği korkunç yeme alışkanlıklarından da hoşlanmıyordu. "Fast food bağımlısıyım," dedi bana. "McDonald's hamburgerleri, sütlü içecekleri ve patates kızartmalarıyla yaşıyorum." İşyerinin sokağında bir Subway olduğundan bahsetti; fast food zincirleri arasında daha sağlıklı bir seçimdi bu. "Oradan ızgara tavuklu sandviç almayı isterdim," dedi, "ama arabayla alışveriş pencereleri yok, bu nedenle Subway seçenek olmaktan çıkıyor." Arabadan inip içeri girmekten, sandviç siparişi verip sonra tekrar arabaya yürümekten rahatsızlık duyduğunu açıkladı.

Sheila tam bir paradokstu. Muazzam canlılığı ve güçlü varlığıyla dans pistinde herkesi gölgede bırakacak ve odayı aydınlatacak bir kadındı. Dikkatleri üzerine çeken çarpıcı, gösterişli kıyafetler giyiyordu. Topluluk önünde konuşma ya da bağış toplama gibi, başkalarının çekinebilecekleri durumlarda kendisine bakılmasından rahatsız olmuyordu. Ama akut bir çekingenlik ve savunmasızlık alanı vardı. Subway'e ya da arabayla alışveriş penceresi olmayan başka bir fast food zincirine gidemiyordu, çünkü bu özel ortamda izlenmeye katlanamıyordu. "Birkaç kez, sandviçlerini canım çok çektiğinde Subway'e gitmeyi denedim," dedi bana, "ama kaygıdan felç olmuş halde arabada oturup kaldım. Sonra arabamı McDonald's'a sürüp, peynirli bir big mac aldım." McDonald's'ın hiçbir sağlıklı seçenek sunmadığı bir dönemdi bu.

Sheila, kaygısını besleyen utancın farkındaydı. Korku etmenini ortadan kaldıran arabayla alışveriş seçeneği bile onu bu utançtan tam olarak koruyamıyordu. McDonald's'ın arabalara servis penceresinden iki porsiyon hamburger ve patates kızartması sipariş ettiğinde bazen, "Çocuklarıma alıyorum," gibi bir yorumda bulunuyordu. Pencerenin arkasındaki kişinin yemeği kimin yiyeceğine hiç aldırış etmediğini biliyordu. Yine de yiyeceğin onun için olmadığını öne sürme zorunluluğu hissediyordu.

Para Karşılığı Diyet

Lisede kilo almaya başlamasından itibaren annesiyle babası Sheila'nın boyutuna ve görünüşüne odaklanmışlardı. "Çok güzel bir yüzü" olduğu için, zayıflasa ne kadar güzel bir kadın olacağını ona kaç kez söylediklerini sayamadığını anlattı. Benimle terapiye başlamasından kısa bir süre sonra, verdiği her beş kiloya karşı ona iki yüz dolar vermeyi önermişlerdi. Babası, "Annenle ben sağlığın için çok endişeliyiz. Bu teşviki sunmak isteriz," demişti. Banyolarındaki baskülün yanında bir çizelge bulundurmayı, böylece Sheila onları görmeye geldiğinde verdiği kiloların ve kazandığı paranın kaydını tutmayı önermişti.

Kusz'un bize hatırlattığı gibi, utandırma genellikle yardım şeklinde paketlenmiş olarak gelir. Sheila'nın ilk tepkisi hissizleşmek olmuştu. Hiçbir duygusal tepki kaydetmeden, "Çekici bir teklif," demişti babasına. "Bir düşüneyim."

Teklif gerçekten de çekiciydi. Sheila'nın hiç birikimi yoktu ve para konusunda sürekli endişeleniyordu. Ama babasının söylediklerini düşündükçe, kendini daha kötü hissediyordu. O hafta terapide görüştüğümüzde, bu teklifin ona kendini ne kadar aşağılanmış ve utandırılmış hissettirdiğinin bilincindeydi. Annesiyle babasının bedeni ve kilo vermesiyle ilgilenmeleri ona her zaman aşırı gelmişti. Şimdi bir sınırın aşıldığını ve uzun bir süre onları ziyarete gitmeyi istemediğini hissediyordu.

Birikmiş Utanç

Sheila bir sonraki terapi seansında, "Kimin bedeni bu?" diye sordu. "Annemle babamın sınırlarıma saygı göstermediğini hissediyorum. Özel alanıma giriyorlar. Banyodaki çizelge fikri midemi bulandırıyor."

Bir çağrışım bir başkasına yol açtı. Sheila'nın geçmişinde, birçoğu bedeniyle ilgili önemli sınır ihlalleri olmuştu. "Babam çiş yaparken banyo kapısını kapamayı reddederdi," dedi bana, "ve on iki yaşıma dek, çıplak popoma şaplak atardı." Bu şaplaklar canını acıtmaktan çok, onu küçük düşürmüştü. Babası için erotik bir anlam taşıdıkları yönünde güçlü bir hisse kapıldığından, bunlar aynı zamanda Sheila için oldukça kaygı vericiydi. Babası hem onun gelişmekte olan bedeni hem de arkadaşlarının göğüsleri konusunda cinsel yorumlarda da bulunmuştu. Annesi bunlar ya da diğer uygunsuz, utanç verici davranışları konusunda bir kez bile kocasına sesini çıkarmamıştı.

Dış görünüşümüze ilişkin utanç ve/veya bize bakılmasından duyduğumuz kaygı, hatırlayalım ya da hatırlamayalım, geçmişte bedenimizle ilgili aşağılama ya da ihlallere maruz kaldıysak, derinden hissedilir. Kendi başına utandırıcı olan kilo vermesi karşılığında ödeme yapma önerisi, bu önceki ihlallerden kalma birikmiş kırılganlığın üzerine binmişti. Utanç, çocukluğa, utanç ve öfkeden dilimizin tutulduğu ve itiraz edemeyecek kadar güçsüz kaldığımız eski olaylara en hızlı dönüş yoludur.

Tavır Almak

Sheila annesiyle babasının teklifini geri çevirdi. Bunu yapması, utançtan gurura doğru atılmış kocaman bir adımdı. Durumu büyük bir cesaretle ele aldı. İlk başta, "Teşekkürler, ama hayır," diye bir e-posta yollamayı, sonra da bir süreliğine onlardan tümüyle uzak durmayı planlamıştı. Bunun yerine kendini yüz yüze bir konuşmaya hazırladı.

Sheila işi basit tuttu; başlangıç için her zaman iyi bir yoldur bu. Bir akşam yemekten sonra annesiyle babasına uğrayıp şöy-

le dedi: "Anne, baba, zayıflamam karşılığında bana para verme teklifinizi düşündüm. İkinizin de yardım etmeye çalıştığınızı biliyorum. Ama bu beni rahatsız etti ve reddetmeye karar verdim." Babası nedenini sorduğunda basitçe ve özür dilemeden, "Bana hiç doğru gelmiyor," dedi.

Babası, kararının "mantığını" öğrenmek istedi. Sheila önceki deneyimlerinden bu tür çabaların hiçbir sonuç vermeyeceğini bildiğinden, tartışmaktan ya da kendi savını kanıtlamaya çalışmaktan kaçındı. "Baba, nasıl açıklayacağımı bilemiyorum," dedi. "Tek söyleyebileceğim, teklifinizin bana doğru gelmediği. Böyle hissediyorum."

Annesi suçlayıcı bir tonla, "*Hiçbir zaman* yardımımızı kabul edemedin zaten!" dedi.

"Anne, beslenmem ve kilolarımla kendi yöntemlerimle başa çıkmalıyım. Senden ya da babamdan tavsiye ya da teşvik istersem, söylerim." Sheila bunu sakince, öfkelenmeden ya da suçlamadan söyledi. Ne diyeceğini terapide prova etmişti, yine de kalbi öyle hızlı çarpıyordu ki, kalp krizi geçireceğinden korkmuştu.

Tahmin edilebileceği gibi, annesiyle babası savunmaya geçtiler. Sheila'yı nankör, motivasyonsuz ve olgunlaşmamış olmakla suçladılar. Annesi, "Sheila, düpedüz haksızsın," dedi. "Bununla kendin başa çıkabilseydin, uzun zaman önce zayıflardın."

Babası, "Biz sana yardım teklif ediyoruz, sense sanki *biz* kötü insanlarmışız gibi davranıyorsun. Delilik bu!" diye ekledi.

Sheila büyük bir çaba harcayarak, bu tutum karşısında savunmaya geçmemeyi başardı. Onları kendi bakış açısına ikna etmeye çalışmak, öfkelenmek ya da kendini geri çekmek gibi alışıldık refleks tuzaklarından kaçındı. Annesiyle babasının sadece yüksek kaygı düzeylerini yansıtan tatsız yorumlarına aşırı tepki vermektense yetersiz tepki vermeye kendini çok iyi hazırlamıştı.

Sakin bir sesle, "Niyetim size hakaret etmek değil, sizin de bana hakaret etmeye çalışmadığınızı biliyorum," dedi. "Ama delilik olsun ya da olmasın, teklifiniz bana doğru gelmiyor."

"Kafayı yemişsin sen!" dedi annesi; Sheila'nın durumunda, ilginç bir benzetmeydi bu. "Bildiğin gibi yap, hep öyle yaparsın

zaten." Sheila'nın annesi kocası karşısında hiçbir zaman kararlı bir şekilde konuşamadığı ve kendi tutumunu savunamadığı için, Sheila'nın böyle iddialı bir biçimde konuşması karşısında oldukça kaygılandığını tahmin ediyorum.

Babasının son sözleriyse, "Fazla hassasın!" oldu. "Çoğu kişi bu kadar cömert bir teklife minnettar olurdu."

Sheila, "Peki, benimle aynı fikirde olmasanız bile isteğime saygı duyacağınızı umuyorum," dedi. "Bana en çok, zayıflamak konusunda ihtiyaç duyarsam sizden yardım ya da tavsiye isteyeceğimi anlayarak yardım edebilirsiniz." Sonra, kendisi de evine benzer bir şey almayı düşündüğünden, annesine mutfaktaki storları nereden aldığını sorarak, konuyu tarafsız bir yöne çevirdi.

Bir Şey Ötekine Yol Açar

İddialı konuşmak Sheila'yı daha da cesurca konuşmaya teşvik etti. Cesaretinin sınırlarını zorlayarak, babasıyla çocukluğundaki ihlaller hakkında konuştu. Geçmişin acı verici meseleleriyle yüzleşmek kimi zaman eski utancın yerine gurur duygusu geliştirmemize yardımcı olabilir. Ama bu süreç korkuyla yüzleşmemizi ve içinden geçmemizi gerektirir.

Sheila konuşmayı, babası televizyon kanalları arasında gezinirken başlattı. Babası kötü bir dinleyiciydi, ama Sheila, göz göze temas kurma baskısını hissetmediğinde onun biraz daha iyi olduğunu hatırlıyordu. Geçmişte yolunda giden konuşmalar arabada, bulaşık yıkarken, televizyon açıkken ya da ortamda dikkat dağıtacak başka bir şey varken gerçekleşmişti. Bu nedenle bir akşam yemekten sonra televizyon odasındayken Sheila atıldı:

"Baba," diye başladı, "geçen gün zayıflamam karşılığında bana para verme teklifinizi reddettiğimde, fazla hassas olduğuma ilişkin yorumunu düşünüyordum. Dediğin gibi, başka biri belki minnet duyardı.""

Duraksadı, birkaç derin nefes aldı ve sonra devam etti. "Aşırı hassasiyetim, geçmişte ailemizde yaşanmış bazı acı verici şey-

lerle ilgili olabilir mi, diye düşündüm." Babası televizyona bakarak, "Ne demek istiyorsun, anlayamadım," dedi.

Sheila, "Baba, ben büyürken sınırlarıma saygı göstermedin," diye devam etti. "Çişini yaparken senden kapamanı istedikten sonra bile kapıyı açık bıraktın. Bana küçük düştüğümü hissettiren o şaplakları attın. Bedenim ve arkadaşlarımın göğüsleri hakkında yorumlar yaptın. Bu davranışların büyük bir kaygı ve öfke duymama neden oldu. Bu yüzden annemle ikinizin kilolarım konusunda geri çekilip kendi yöntemlerimle başa çıkmama izin vermenizi isterken, belki de sınırlarıma saygı göstermeniz için özellikle hassas davranmış olabilirim."

Sheila konuşurken babası sanki yaşamı buna bağlıymış gibi kanallar arasında geziniyordu. Sonra ani bir hareketle dönüp ona baktı. "Şaşırtıcı bir hayal gücün var," dedi öfkeyle. Sheila daha yanıt veremeden koltuğundan kalkıp, hışımla odadan çıktı. Sheila onun gidişini izlerken, titrediğini fark etti.

Geçmişte verilmiş zararla ilgili bir konuşmayı dikkatle başlatmaktan daha fazla kaygı uyandıracak pek az eylem vardır. Bu süreçte kişi en olgun haliyle davranmaya çalıştığında, iş daha da zorlaşır. Öfkeli, vur-kaç karşılaşmalar daha kolaydır, çünkü bunlar katıksız tepkiselliği yansıtır ve uyandırır. Kimse aradaki bağa tutunmaz, ya da öteki kişiyi düşünmeye ve zaman içerisinde konuşmayı sürdürmeye davet etmez. Utandıranı utandırır ve suçlayanı suçlarsanız, onu oltadan kurtarmış olursunuz çünkü bir daha söylediklerinizi dikkate almayacaktır.

Zaman geçtikçe, Sheila'ya annesi ve babasıyla başlattığı çeşitli konuşmalarda destek, öneri ve bakış açısı sundum. Sheila ayrıca onun gibi "kontrolü yitirme" deneyimiyle boğuşmuş olan başka akrabaları hakkında daha fazla bilgi edindi; Sheila'nın ailesinde önemli bir meseleydi bu. Ne kadar kaygı ve duygusal yoğunluğu kaldırabileceğini en iyi kendi bildiğinden, her konuşmayı ancak bir yere kadar ilerletti.

Beklentilerden Vazgeçmek

Sheila konuşmayı sessizliğe yeğlediğinde, beklediği ve umduğu tepkiyi ne annesinden gördü ne de babasından. Korktuğumuzda konuşmanın ödülünün "doğru tepki"yi almak olduğu enderdir. Sheila onların açık yüreklilikle dinlemeyi, özür dilemeyi, hatta onun gerçekliğini onaylamayı büyük olasılıkla başaramayacaklarını en başından anlamıştı. Kendilerinden çok utanıyorlardı.

Başkalarına haksızlık yapanlar, utanç deneyiminden kaçınmak için genellikle makul kılma ve inkâr katmanlarıyla sarmalanırlar. Başka birini suçlar, hatta o kötü şeyin yaşanmış olduğunu inkâr ederler. Suçluluğun aksine utanç öylesine katlanılmazdır ki, ciddi zararlar veren insanların çoğu "o yoldan geçmez" ve böylece ailenin bir üyesinin incinmesindeki katkıları üzerinde hiç düşünmez. Çoğu kişi yaptıkları için özür dileyebilir (suçluluk). Kim *oldukları* için özür dileyebilenlerin sayısıysa pek azdır (utanç).

Ama Sheila için önemli olan, konuşmaktı. "Sonuç" beklediği için değil, kendi onur, gurur ve özsaygı duygusunu yeniden kazanmaya ihtiyaç duyduğu için konuştu. Özellikle acı verici ve ağır bir meseleye değinirken, istediğimiz özrü ya da onayı elde etme beklentisinden vazgeçmemiz gerekir. İkisi de gelmeyebilir; ne şimdi ne de başka bir zaman. Kendi iyiliğimizi ve bütünlüğümüzü korumak için konuşursak, daha sağlam bir noktadan yola çıkmış oluruz. Duymaya en çok ihtiyaç duyduğumuz şey, kendi gerçeğimizi dile getiren kendi sesimizin tınısıdır.

Subway'e Dönüş

Annesi ve babasıyla bu konuşmaları yapmaya başladıktan kısa bir süre sonra Sheila'nın Subway kapılarından içeri girdiğini öğrenmek sizi şaşırtır mı? Bir terapi seansında bir kez daha "McDonald's bağımlılığından" yakınmaya başladığında, onu zorlamaya karar verdim.

"Seninkilerle konuşmakla inanılmaz bir cesaret gösterdin," dedim. "Arabandan inip Subway'e girmeyi de başarabilirsin. İnan, yapabilirsin bunu."

"Hayır, yapamam," diye itiraz etti. "Çok kaygılı ve sıkılganım. Felç olmuş halde otoparkta kalakalırım."

"Ne kadar süre felç olmuş halde kalacağını düşünüyorsun?" diye sordum ona. "On dakika, bir saat, bütün öğleden sonra?"

Ciddi bir soruydu bu. İnsanlar ancak bir yere kadar duygusal açıdan felç olmuş halde kalabilirler. Kaygı zamanla hafifler. Kaldı ki burada gerçek, iliklerine işlemiş bir fobiden bahsetmiyorduk. Söz konusu olan yalnızca korkuydu.

Sheila itiraz etti, ben zorladım. Rahat bir ses tonuyla, "Kendini korku, utanç ve dehşet içinde hissedersen ne olur yani?" dedim. "Yap gitsin. Ucunda ölüm yok ya. Bir ödev gibi düşün bunu. Sonrasında, nasıl gittiğini konuşuruz."

Mesajım şuydu: "Korkuyu, utancı, felci, her neyse hisset, ama arabadan in ve o sandviçi satın al." Mizaha başvurarak onu zorladım, ama serttim de. Bir danışanımı, özellikle de zaten müdahalecilik ve ihlal tarihçesi bulunan bir kadını bu şekilde yönlendirmek normal terapi tarzım değildir. Ama sezgilerim onu sıkıştırmamı söylüyordu.

Sheila bunu yaptı. Ertesi hafta seansa geldiğinde, çok komik bir şey olduğunu, arabayı Subway'in önüne çektiğinde içeri girip, küçük sandviç ekmeği içinde fazladan marul ve domatesle ızgara tavuklu sandviç ısmarlarken hiçbir direnç hissetmediğini anlattı bana. "İnanılmaz," dedi. "Büyütülecek bir şey değildi, kuru temizlemeciden giysilerimi almak gibiydi. Hiç kaygı hissetmedim. İnsanların beni seyrettiklerini düşünmedim. Hiçbir şey."

"Peki bundan ne öğrendin?" diye sordum. Burada önemli bir ders vardı belki.

Duraksadı. Derin düşüncelere dalmış gibiydi. Sonunda konuştu.

"Onların lanet olası sandviçlerini sevmediğimi öğrendim," dedi. Birkaç dakika sonra da, "Belki de yemek yapmayı öğrenmeliyim."

Bir Not

Sheila'nın kilo verip vermediğini merak ediyor musunuz? Evet, biraz verdi. Fast food yiyecekleri bıraktı ve daha bilinçli bir biçimde beslenmeye başladı. Sağlıklı yönde atılmış bir adım (iyi beslenmek), bir diğerini teşvik etti (spor). Ayrıca birçok aile üyesinin başına bela olan, kendine çeki düzen vermenin güçlükleri üzerinde uzun uzun düşündü. Ağzına attıkları konusunda daha düşünceli kararlar vermek de onu memnun etti.

Ebeveynlerinin karşısında güçlü bir sesle ve çocukluğunda yaşadığı ihlal konusunda açıkça konuşabilmesi, bir kişi olarak daha sağlam bir zemine bastığını ve bedenine sevgi ve ilgiyle bakmaya kendini artık daha fazla adadığını hissetmesini sağladı. Annesiyle babası davranışları için asla özür dilemeseler de, kilo konusunu açmaktan vazgeçtiler ve ilişkileri daha yetişkin düzeyine çıktı. Sheila'yı görmeyeli yıllar oldu, ama hâlâ büyük boy bir piliç olduğuna, zarafetiyle ve hayata duyduğu büyük iştahla dans pistinde herkesi gölgede bıraktığına inanıyorum.

BURADAKİ ASIL MESELE NE?

Bazen dış görünüşümüzden hoşlanmamamızın tek nedeni, hoşlanmamayı öğrenmiş olmamızdır. Aile aracılığıyla aktarılan toplumsal normlar içselleştirilir ve bir parçamız olur. Neyin güzel (ya da en azından kabul edilebilir) olduğunu ve neyin olmadığını egemen kültür belirler. Şanslıysak, baskın grubun tanımlarına meydan okuyan güçlü insanların oluşturduğu bir topluluğumuz olacaktır ("Siyah güzeldir!"). Güzelliğin yeni anlamları yerine oturdukça, utancın yerini gurur alır.

Ancak kimi zaman dış görünüşümüzle ilgili hislerimizin fiziksel benliğimizle hiç ilgisi yoktur. Aslında başka bir şey yüzünden kaygılı, güvensiz ya da rahatsızızdır. Utanç ve kendinden iğrenme bedene odaklanır, kaygının asıl kaynaklarıysa gözden kaçar. Bedenimizin ya da dış görünüşümüzün şu ya da bu parçasına kaygıyla aşırı odaklandığımız zamanlarda, geçmişte ya

da şu anda bakmak istemediğimiz başka bir şeye yeteri kadar odaklanmadığımıza emin olabiliriz.

Lori: Dış Görünüş Ne Kadar Önemli?

New Woman Magazine'de tavsiye sütunu yazdığım sıralarda bana uzun bir mektup göndermiş olan Lori'ye bakalım. Lori kendini, "Anaç göğüsleri, kocaman bir poposu ve gösterişsiz bir yüzü olan yirmi yedi yaşında, tıknaz bir kadın" olarak tarif etti. Sosyal ortamlardan uzak duruyordu ve evlenmeyi çaresizce istediği, ama erkeklerle buluşmaktan bunaltıcı bir kaygı duyduğu için, yıllarca terapi görmüştü. Dış görünüşünden duyduğu utanç sayfaları dolduruyordu, bekâr kalma endişesi de öyle. Şöyle yazmıştı: "Terapistim kilolu, sıradan görünümlü kadınlarla muhteşem kadınların evlenme oranının aynı olduğunu söylüyor, ama ben asla evlenmeyeceğimi biliyorum ve bu da hayatımı çekilmez kılıyor. Talihsizliğimle bir türlü uzlaşamıyorum."

Terapistiyle aynı fikirdeydim elbette. Kalabalık bir alışveriş merkezinde birkaç saat geçirirseniz, her beden, kalıp ve biçimdeki kadınların parmağında alyans görürsünüz. Bazı erkeklerin geleneksel standartlara göre güzel ya da seksi olmayan kadınlara iki kez bakmayacakları doğrudur. Ve evlilik de bir dereceye kadar rekabete dayanır. Çekici kadınların çoğu, seçim yapmak için gösterişsiz sayılan kadınlara kıyasla daha büyük bir erkekler havuzuna sahiptir. Genç kadınlar ve yüksek gelirli erkekler için de aynı durum geçerlidir. Bununla birlikte, aşk ve evlilik, hayat ortağınız olacağını umduğunuz *tek* kişiyi bulmakla ilgilidir. Bu macerada fiziksel görünüm, sevme ve sevilme kapasitemizi şekillendiren çok sayıda başka etmenden daha önemsizdir. Lori'nin sorunu, kendine bakışının utanç odaklı olmasıydı.

Dış görünüş *aslında* ne kadar önemlidir? Görünüm ilk karşılaşmalarda çok önemlidir, ama kalıcı dostluk, sevgi ve evlilik bağlarında önemi azalır. Bir kadının fiziksel güzelliği –ya da bundan yoksun olması– ilişkisinin zaman içerisinde nasıl gideceği konusunda bize hiçbir şey söylemez. Otuz yıllık psikoterapist-

liğim sırasında bir kadının geleneksel çekiciliğiyle yakın ilişkisindeki mahremiyet, derinlik, dayanıklılık, tutku, şefkat ya da kalıcılık arasında bir kez olsun bir bağ görmedim.

Çekiciliğin Asıl Bileşenleri

Görünüm, değişmez fiziksel özelliklerimizin çok ötesine geçer. Başkalarına karşı çekiciliğimiz özgüvenimizden, sıcaklığımızdan, karakterimizden, zekâmızdan, kişiliğimizden, ruh halimizden ve tarzımızdan, ayrıca adlandırılması daha zor, ele avuca sığmaz "titreşimlerden" fazlasıyla etkilenir. Bir kadının kendisi için ne hissettiği dışarı yansır. Lori'nin kendisine ilişkin duygularının bu denli olumsuz olması, başkalarının ona tepkilerini kesinlikle etkileyecektir. Ama daha da önemlisi, görünüşüne ilişkin olumsuz, kendini küçük gören algısı *onun* için iyi değildir.

Lori'nin sahip olduklarıyla elinden gelenin en iyisini yapması ve yoluna devam etmesi gerekir. Dış görünüşünden bu kadar hoşnutsuzken kendini kabul etmesi ve sevmesi hiç kolay değildir, ama görünüşüne aşırı odaklanırsa, öteki önemli meselelere *yeterince* odaklanamaz. Kaygı ve utanç herhangi bir meseleye damgasını vurduğunuzda, başka meseleleri göz ardı ettiğimizden emin olabiliriz.

Lori'ye bazı zorlu sorularla karşılık verdim: Önümüzdeki birkaç yılda hangi yetenek ve becerilerini geliştirmek istiyor? İş ve kariyer konusunda ne gibi hedefleri var? İyi bir kız kardeş, evlat, teyze ya da kuzen olma konusunda hangi değer ve inançlara sahip? Mahallesi ve topluluğuyla ne tür bağları var? Yaşamında dostluğun önemi ne? Kendine iyi bakıyor mu? Kendisi için nasıl bir yuva kurmak istiyor? Sağlıklı bir yaşam sürüyor mu? Neler ona zevk ya da keyif veriyor? Başkalarına yararlı oluyor mu – durmadan kendini düşünmenin acısına karşı belki de en iyi panzehirdir bu.

Lori, sorunun dış görünüşü –ve çözümün de evlilik– olduğu yönündeki yanlış inanca takılıp kalırsa, mutsuzluğundan görünümünü sorumlu tutarak, daha pek çok yılını terapide geçirebi-

lir. Gerçek şu ki, muhteşem, evli kadınların birçoğu aynı zamanda yalnız ve mutsuzdur. Birçok gösterişsiz, bekâr kadınsa mutlu ve başkalarıyla güçlü bağlantılara sahiptir. Lori'nin iyi bir yüreği varsa ve hayatında ileri doğru adım atarsa, evlensin ya da evlenmesin, benzer yapıya sahip başka insanlar bulacaktır.

YAZ KAMPINDAN YAŞAM DERSLERİ

Beden -ve kendimize ve başkalarına nasıl göründüğü- ergenlik çağımın sonlarında bir yaz kampında persektife oturdu. New York'un kuzeyinde, Wagon Road adlı bir kampta danışman olarak çalışıyordum. Bu fırsat, asla unutmadığım deneyimler yaşattı bana. Amacım bir şeyler öğrenmek değildi aslında. Doğrusunu söylemek gerekirse, tamamen şans eseri kendimi Wagon Road'da bulmuştum. Başka bir yaz işi son anda olmamış ve New York Eyaleti İstihdam Dairesi'nde çalışan babam bana bu işi bulmuştu. Beni neye kaydettirdiği konusunda hiçbir fikrim yoktu.

Wagon Road'un, her türden ciddi hastalık ve engellere sahip çocuklara yönelik olduğu ortaya çıktı. Bazı çocuklara bana tanıdık gelen teşhisler konmuştu: kas erimesi, beyin felci ya da "sağır, dilsiz ve kör." Ötekilerinse adını bile duymadığım hastalık ya da bozuklukları vardı. Birçoğunun uzuvları eksikti ya da önemli engelleri ve ağır duygusal kısıtlamaları vardı. Hepsinde bildik yaz programlarına katılımı engelleyen *bir şey* vardı.

Danışmanlar, yerleşip çevreyi tanımak için kamp alanına kampçılardan günler önce geldiler. Bana kızların kulübelerinden birinin ortak danışmanlığı görevi verildi. Nihayet kampın ilk günü geldi ve New York Liman İdaresi'nden büyük bir otobüs kamp alanına girdi. Çocuklar birer birer indirildi. Bana söylenen ya da hayal ettiğim hiçbir şey beni bu çocukların gün ışığına çıkmalarını izlemenin yarattığı içsel şoka hazırlamamıştı. Önümdeki sekiz hafta için kendimi metin olmaya hazırlarken, tekrar tekrar, "Aman Tanrım, aman Tanrım," dedim. Nasıl bir işin içine sokmuştum kendimi? "Aman Tanrım."

Tekerlekli sandalyesini kulübeme ittiğim ilk kampçının adı Stephanie'ydi. Yüzünde çok sayıda anormallik vardı, kol ve bacaklarıysa güdüktü. Doğduğunda biyolojik anne-babası onu hastaneden alıp eve götürmemişti ve evlat da edinilmemişti. Bir kurumda yetiştiriliyordu. Yine de inanılmaz bir metanet ve kişilik geliştiren o son derece dayanıklı çocuklardan biri olduğu hemen anlaşılıyordu. Aslına bakılırsa, çocukların hepsinin orada olmaktan mutlu göründüklerini fark ettim.

İlk baştaki şok ve korku tepkimin uzak bir anı gibi görünmeye başlaması bir gün mü sürdü yoksa bir saatten az mı? Bu dünya ne kadar da çabuk herhangi bir başka dünya kadar normalleşmişti! Her çocuk o kadar farklı görünüyordu ki aslında hiçbir çocuk farklı değil gibiydi. Önemli görünen tek fark, bazı çocukların ötekilerden çok daha fazla yardıma muhtaç olması ya da yataktan tekerlekli sandalyeye geçmek için özel donanım gerektirmesiydi.

Her çocuk bana iyi görünüyor ve anlaşılan onlar da birbirlerine gayet iyi görünüyordu. İçeridekiler ve dışarıdakiler ayrımının yapıldığı o alışıldık kliklerin oluşumunu görmedim. Hiçbir utanma, kendine ya da başkalarına acıma belirtisi yoktu. Çocuklar her sabah bağlantı kurma ve faaliyetlere katılma hevesiyle uyanıyorlardı.

Görünüşe bakılırsa bu çocuklar birbirlerini yargılamıyorlardı. Tahmin edebileceğiniz gibi, farklılıklara karşı muazzam bir hoşgörüleri vardı. Ertesi yaz "normal" çocukların bulunduğu bir kampta çalıştım ve aynı yaştaki kızların boylarında, ciltlerinde ya da saçlarında hissettikleri bir kusur ya da yüzme ve voleybol gibi bir faaliyetteki başarısızlıkları nedeniyle kendilerini mutsuz edişlerini izledim. Bu kızlar inanılmaz derecede küçük farkları abarttıkları "normal" bir ortamda bulunuyorlardı. Ve bu küçük farklardan hiyerarşiler ve statü, içeridekiler ve dışarıdakiler, popüler olanlar ve olmayanlar doğuyordu - eksiksiz bir sosyal kaygı ve mutsuzluk aralığı.

Farklı Olma Hakkı

İster seçim sonucu olsun ister zorunluluk, farklı olma hakkı insan olarak en büyük hakkımızdır. Farklılıklarla başa çıkmak da, insan mücadelelerinin en büyüğüdür. İnsanlar farklılığa kaygı ve korkuyla tepki verirler. Bir farktan nefret etmeyi, onu yüceltmeyi, inkâr etmeyi, abartmayı ya da silmeyi öğreniriz. Ya da farklı kişi veya grubu utandırarak rahatlamaya çalışırız. Wagon Road, en çarpıcı farkın bile "sadece bir fark" olduğu bir ortamdı. Orada çalışarak, böyle bir ortamın gerçekten var olabileceğini -ve ortamın ne kadar önemli olduğunu- öğrendim.

Çocukların utanca karşı koymalarının bazı ilham verici ve muhteşem örneklerini de gözlemledim. Kamptan sonra da Stephanie'yi ziyaret etmeyi sürdürdüm ve Bellevue Hastanesi'nin bahçesinde onu tekerlekli sandalyeyle gezdirdiğim bir sonbahar ikindisini hatırlıyorum. Yolda yanımızdan geçen "zengin bir hanım" (karikatüre benziyordu), eğilerek Stephie'yle göz mesafesine geldi ve yanağını çimdikledi. İnsanların çok yaşlılar ve çok gençler karşısında bazen kullandıkları o sahte parlak tonla, "Tatlım, ne güzel şeysin sen," dedi. "Ne *güzel* şeysin!"

Şaşakaldım. Stephanie'ye böyle bir şeyi nasıl söyleyebilirdi? Bir şey söyleme ihtiyacını neden duymuştu? Muhtemelen kendini kıza bakarken yakalamış, kaygıya kapılmış ve bir şey söyleme zorunluluğu duymuştu. Karşılığını veremeyecek bir çocuğun yanağını çimdiklemesi de canımı sıktı. Olayı son derece utanç verici buldum.

Ama ne rahatsız edici bir sessizlik oldu, ne de nasıl tepki vereceğimi ya da bir şey söylemem gerekip gerekmediğini düşünmek için zamanım. Çünkü o sırada tam dokuz yaşında olan Stephanie, kadının gözlerinin içine bakıp konuştu. "Neden bana böyle diyorsunuz, hanımefendi?" diye sordu. "Güzel olmadığımı biliyorsunuz."

Stephanie'nin hiçbir öfke, sertlik ya da incitme arzusu içermeyen yanıtında tek bir yanlış tını bile yoktu. Stephanie'nin dobra, sakınmasız kişiliğinin bir örneğiydi. Yolumuza devam

ederken açıkça, "İnsanlar beni gördüklerinde ne diyeceklerini bilemiyorlar, bu yüzden aptalca şeyler söylüyorlar," dedi. Birçok yetişkinin anlayamadığı şeyi -insanlar utanç verici, duyarsız şeyler söylediklerinde, bunun kişisel bir şey olmadığını- anlamıştı. Sizinle değil, onlarla ilgilidir bu.

Toplumumuz kendini kabullenmeyi teşvik etmiyor ve hiçbir zaman etmeyecek. Öncelikle, kendini kabullenme ürün sattırmaz. Kendimizi şu andaki halimizle sevseydik, kapitalizm çökerdi. Ayrıca utanç ve yetersizlik hissine kapılan insanlar genellikle bu duyguyu başkalarına da aktarırlar. Birçok birey ve grubun özsaygılarını başkalarını küçülterek güçlendirmeye çalıştığını eminim fark etmişsinizdir.

Orta yaş bazen bedenden duyulan utancı hafifletip enerjimizi yeniden odaklar. Elli altı yaşında bir öğretmenin dediği gibi, "Sekiz kilo verirsem kendimi daha iyi hissedeceğimi biliyorum. Ama aynı zamanda, bunun deli saçması olduğunu bilecek yaştayım." Orta yaş, başka hiçbir şey olmasa bile, endişelenmeniz için beyaz peynir gibi uyluklarınızdan çok daha ciddi şeyler çıkaracaktır önünüze. Ama bazı kadınlar yaşlandıkça bedenlerinden daha fazla utanırlar, yani öylece oturup, yılların size daha fazla bilgelik ve anlayış getirmesini beklemeyin. Birçok kişi dış görünüşünü ve bedensel takıntılarını aşar, ama bunun için güçlü bir kültürel akıntıya karşı yüzme iradesi gereklidir.

DİLE GETİRİLEMEYENİ DİLE GETİRMEK

Bedenden utanmakla ilgili bir bölümü, şu soruyu sormadan bitiremem:

Kadın bedeninin hangi parçası sözü bile edilemeyecek kadar kaygı ve utanç kaynağıdır? Bir tahminde bulunun.

Yok. Vajina değil.

Vulva.

Ne, mi dediniz?

Evet, vulva, yani venüs tepesini, iç ve dış dudakları, klitorisi ve apışarasını içeren dış cinsel organlar. Vulva, standart kadın donanımıdır. Öyleyse neden kabul edemiyoruz onu?

Zamazingo Sorunu

Louise başını öne eğerek, "Kocam vajinamı sevmiyor," dedi bana. "Dağınık ve karmaşık olduğunu söylüyor. Sanki yolunu bulmak için haritaya ihtiyacı varmış gibi. Ben de kendimi trafik polisi gibi hissetmekten nefret ediyorum. Bende yanlış ya da farklı bir şey olduğu için yolunu bulamıyormuş gibi hissediyorum."

Dağınık ve karmaşık bir vajina hayal etmeye çalışıyorum, ama nafile. Danışanım bir profesör ve akademisyen. Vajinasını vulvasından ayırt edebiliyor. Doğru sözcüğü kullanmaktan çok rahatsız olduğu için, basit bir soru sorarak bunu yapmaya davet ediyorum onu: "*Karmaşık* bir vajina mı?"

Kıpkırmızı kesilip neredeyse öfkeyle, "Sözünü ettiğim –anlarsınız ya– *şu dış taraf*," diyor.

"Yani vulvanız mı?" diye soruyorum.

"Evet, evet, elbette," diyor.

Şu dış taraf mı? Vulva için bu kadar karışık, ayırt edilmemiş, kendini küçümseyen bir dile ne gerek var? Çoğumuz gibi Louise de, "oğlanların penisi, kızlarınsa vajinası vardır"ın bir çeşitlemesiyle yetiştirilmiş. O zamanın popüler bir kitabından alıntı yaparsak: "Kızlarda iki yumurtalık, bir rahim ve bir vajina bulunur, bunlar onun cinsel organlarıdır. Oğlanların cinsel organlarıysa penis ve testislerdir. İlk değişimlerden biri (ergenlikte) *kızın vajina girişinin çevresinde kıl çıkması* olacaktır (italikler bana ait). Kadın cinsel organlarının böylesine taraflı ve yanlış bir biçimde işaretlenmesi, ergen bir kızın elinde aynayla banyo zeminine oturup, hilkat garibesi olduğu sonucuna varmasına yol açabilir. Louise de böyle korkunç bir deneyim yaşamıştı.

Terapinin uzun seyri boyunca, Louise'le anatomi ve cinsellik konusunda birçok konuşma yaptık. Küçükken, düzgün ve basit

olduğu için erkek kardeşinin penisine biraz da imrenerek bakmıştı. "Anlaması kolaydı. Kafa karıştırıcı ve gizli kısımları yoktu. Hepsi dışarıda ve incelemeye açıktı." Onun "dışarıdaki" şeylerinin de incelemeye açık olduğunu, ama asla adlandırılmadığını belirttiğimde, hemen kabul etti. "Evet, erkeklerin bir penisi olduğunu herkes bilir ve herkes bu sözcüğü söyleyebilir. Ama kadınların sahip olduğu şey için insanların kullandığı tek sözcük, 'vajina'dır."

"Senin de mi?" diye sordum.

"Evet, benim de," dedi.

Louise'in vulvasıdan duyduğu utanç ve kaygılı kafa karışıklığı, yetişkinliğinde de devam etmişti. Soyunma odasında başka kadınlar da varsa soyunamıyordu. İç dudaklarının "hindi gıdısı gibi dışarı sarkmasından" nefret ediyordu. Heteroseksüel kadınlar tabii ki anatomik çeşitliliğimizi fark etmemizi sağlayacak doğru görsel bilgiyi edinme (yani, başka kadınlarla karşılaştırma) fırsatını neredeyse hiç bulamazlar. "Normal nedir?" sorusuna gelince, vulvalar biçim, renk, büyüklük ve oran bakımlarından birbirinden çok farklıdır ve birçoğu "hindi gıdıları" içerir.

Louise'in farklı olmaktan duyduğu utancı cinsel bir travma da körüklemişti. Ortaokuldayken, annesinin ölmekte olan annesine bakmaya gittiği günlerde babası geceleri odasına gelmiş. Bu dönemde babası, "rahatlamasına yardımcı olmak için" bacaklarını ve vulvasını gıdıklamış. Louise o sırada terapi görüyordu ve babası bacak arasına dokunmuş olabilecek bir arkadaşından bahsederek, travmatik deneyiminin etrafından dolanmaya çalışmıştı. Terapist, "Babasının vajinasına dokunduğunu mu söylemeye çalışıyorsun?" diye sormuş. Louise kalakalmış ve arkadaşının herhalde uydurduğunu söylemiş. Konuyu değiştirmiş.

Eve döndüğünde sözlükte "vajina" sözcüğüne bakmış. Utanç ve kafa karışıklığından başı dönmüş. Babası *oraya* dokunmamıştı. Pireyi deve mi yapıyordu acaba? "Vajinayı koruyan dudaklar" olarak tanımlanan "labia" sözcüğünü biliyordu. Yani bu, babasının dokunmaması gereken yeri koruyan yere dokunduğu anlamına mı geliyordu? İlk olarak cinsel tacizle sarsılan gerçekliği,

net düşünmeyi ve açıkça konuşmayı kolaylaştıracak ortak ve rahatlatıcı bir söz dağarcığının yokluğu nedeniyle daha da gizeme bürünmüştü. Bu terapistin yanında kendini kapatmış ve benimle çalışmaya başlayana dek travmatik olaydan hiç bahsetmemişti.

Açıkça konuşmamızın yasaklandığını hissettiğimizde açıkça düşünemeyiz de. Geçmişte hiçbir sınır ihlali olmadığında bile, vulvayla vajinayı birbirinden ayıracak doğru dile sahip olmak *her* kız çocuğu için çok önemlidir. "Vajina" sözcüğünün sürekli yanlış kullanılması, kızın iç ve dış cinsel organları hakkında doğru ve ayırt edici bir "harita" oluşturma kapasitesine zarar verir. Kız çocuğunun cinsel organlarına ilişkin kendi keşiflerinin çevreden edindiği bilgilerle doğrulanmaması da bedensel utanç ve cinsellik konusunda kaygı yaratır. Kafa karıştırıcı bir cinsel ihlal yaşandığında ("Bu neden benim başıma geliyor? Bunu nasıl anlamlandırabilirim? Bu neden bir sır?"), kadın cinsel organlarının hatalı ve doğru olmayan biçimde adlandırılması utancı artırır ve iyileşme sürecini karmaşıklaştırır.

Vulva Bilinci Oluşturmak

Vulva mı, o da ne? Arkadaşım Nancy, kendisine sözü edilemeyen kısımlarda ender görülen bir hastalık olan vestibüler adenitis teşhisi konduğunda, daha fazla bilgi almak için Ulusal Sağlık Enstitüleri'ni aradı. Telefonu ilgili kişiye yönlendirmekten sorumlu kadına gerçekleri anlattı. Kadın huysuzca, "Vulva mı?" diye sordu. "Vulva? Yani kalp ve akciğerler mi?"

Vulva bilinci oluşturma amaçlı ilk ciddi girişimlerim meslektaşlarıma yönelikti. Menninger Kliniği'nin kadrosuna katıldıktan sonra, "Kadınlarda Penis Kıskançlığının ve Öğrenme Tutukluklarının Belirleyicisi Olarak, Anne-babanın Kadın Cinsel Organlarını Yanlış Adlandırması" başlıklı bir yazı yayımladım. Kız çocuklarının dış cinsel organlarını doğru adlandıramamanın cinsellik konusundaki utanç ve kafa karışıklığına, ayrıca bakma ve öğrenme konusunda tutukluklara nasıl katkıda bulunduğunu

gösterdim. Yazı 1974 yılında prestijli bir psikanaliz dergisinde çıktı ve vakur bir erkek sessizliğiyle karşılandı.

Yılmadım. Anne-babaları vajinayı kastettiklerinde vajina, vulvayı kastettiklerinde vulva demeye teşvik etmeyi yıllarca sürdürdüm. Hâlâ kimi eğitimli yetişkinler "vulva" sözcüğünü hiç duymadıklarını bildiriyorlar; terimin İsveç yapımı bir otomobille ilgili olduğunu sananlar da var aralarında. Sözcüğü bilen, ama kullanmaktan rahatsız olan çoğunluksa daha da ilginç.

Anne-babalara, kızlarına klitorisi de içeren bir vulvaları olduğunu neden söylemediklerini sorduğumda, yaratıcı mazeretler duyuyorum, bunların en yaygını, "O sözcükten hoşlanmıyorum." Öteki mazeretlerden bazılarıysa şunlar:

Kızıma vulvadan ve klitoristen söz etmek, gidip mastürbasyon yapmasını söylemek gibi bir şey.

Vulva tıbbi bir terim. Teknik yani. Arkadaşlarının bilmediği sözcüklerle üzerine çullanmak istemiyorum. (Küçük kızlarına yumurtalıkları ve Fallop tüplerini öğreten anne-babalardan duydum bunu.)

Vajina onun seks organı. Cinsel ilişki ve üremeyle bağlantılı. Bilmesi gereken tek şey bu.

"Vulva" terimini kullanırsam gidip haberi sınıf arkadaşlarına yayar, sonra ben bununla nasıl başa çıkarım? Hem ona o kadar küçük bir şeyden [klitorisi] söz edemem. Nasıl telaffuz edeceğimden bile emin değilim.

Freud'un zamanında *Webster Sözlüğü*'nde kadın cinsel organları için verilen tek sözcük, "vajina"ydı. "Vulva," "klitoris" ve "labia" sözcüklerine hiçbir yerde rastlanmıyordu. Kadın anatomisinin duyusal sinir uçları açısından en zengin ve cinsel zevkten başka hiçbir işlevi olmayan yerleri için dilimizin hiçbir söz-

cük içermediği bir dönemde, kadın cinselliğinden nasıl gurur duyulacağı sorgulanabilir.

O zamandan bu yana *Webster Sözlüğü*'ne gerekli eklemeler yapılmış olsa da, dil açısıdan, Freud'un zamanından beri pek az şey değişti. Başka kültürlerdeki milyonlarca genç kız ve kadının aksine, Amerikalıların klitorisi ve dudakları cerrahi yollarla aldırmadıkları doğrudur. Biz bu işi dilsel olarak yapıyoruz, psikolojik bir cinsel sakatlama da diyebiliriz. Dil, cerrah bıçağı kadar güçlü ve keskin olabilir. Adlandırılmayan şey var olmaz.

Vajina Monologları?

1960'ların sonlarından itibaren azimle vulva bilinci oluşturdum, iç ve dış dudaklarla klitorisi içeren vulvayı doğru adlandırmanın önemi hakkında yayınlar yaptım ve konferanslar verdim. İlerleme kaydettiğime inanmak için nedenlerim vardı. Ama kocamla birlikte New York'ta *Vajina Monologları*'nı izlediğimde, *Alice Harikalar Diyarında*'daki tavşan deliğine düştüğümü hissettim. Sözümona, amacı kadın cinsel organlarından -bunların adlandırılması dahil- gurur duyulmasını sağlamak olan bir oyundu ve cinsel organ gerçekleri konusunda bundan daha kafa karıştırıcı olamazdı.

Oyun yazarı Eve Ensler'in kadınlara muazzam katkıları oldu. Ensler'e değil, oyunu izleyen ya da hakkındaki konuşmaları dinleyen ve hiçbir şey eksik değilmiş gibi davranan -ya da daha kötüsü, bir şeyin eksik olduğunu *bilmeyen*- on binlerce kadın ve erkeğe odaklanmak istiyorum. Arkadaşım Emily Kofron'un *Ms.* dergisine yazdığı, yayımlanmayan mektubunda dediği gibi:

> *Vajinayla vulva arasındaki fark konusunda ani bir kitlesel feminist hafıza kaybı mı yaşanıyor? Erkeklerin cinsellikleri sözde kutlanırken erbezi torbasının ya da testislerin penisle karıştırılmasına tahammül edeceklerinden kuşkuluyum. Biz kadınlar, ne kadar yanlış olursa olsun, cinsel organlarımızın bir şekilde*

kabul edilmesine acınası bir minnet duyacak kadar mı alıştık alçaltılmaya?

Oyunu izleyenlerin bazıları adlandırma alanında cinsel organ hafızası kaybına uğramamıştı. Bu konuda en iyi yorumu, www.thingsihate.com adlı sitede yayınlanan çevrimiçi makalesinde Shelley True adlı kadın yapmış olabilir. True on yedi yaşındaki kızını, cinsel organ anekdotlarını dinlemeye gelen farklı kesimlerden bir izleyici kitlesiyle tıka basa dolu tiyatroya, bu oyunu izlemeye götürmüş. Eve Ensler'in kadınlara sorduğu açılış sorularını dinlemiş: "Vajinanız ne giyerdi?" "Vajinanız ne derdi?"

"Ne? Peki," diye düşünmüş "bu sorular, kadınların vajinaları hakkında konuşmalarını sağlayacak açılış replikleriydi." Ama öyküler, özellikle de karısının vajinasını tıraş etmesi için ısrar eden bir kocayla ilgili öykü başladığında, dehşete düşmüş. "Vajinayı tıraş etmek mi? Vajinada neyi tıraş edeceksin? Özel bir tıraş bıçağına, belki şu postayla sipariş edilen burun kılı kesme aletlerinin daha büyük bir çeşitlemesine ihtiyacın olmaz mı? Aman Tanrım!"

Öykülerden bazıları vajinayla ilgili olsa da, True'nun, oyunun büyük bölümünden bir anlam çıkarmak için "vajina" yerine "vulva" sözcüğünün konması gerektiğini fark etmesi uzun sürmemiş.

Koltuğumdan kalkıp, "Bana bak, o vulva, vajina değil," demek istedim. "Vulvalardan bahsediyorsun!" "Vul-va, vul-va!" diye bir tezahürat başlatmak istedim. Ama on yedi yaşındaki kızımın kaçıp gideceğini ve bir daha asla benimle konuşmayacağını düşündüm. Bu insanları yanlış duymuş olmalıyım, diye düşünüp durdum. Oyun bittiğinde kızım bana dönüp, "Vulva" dedi.

Sonra satışa sunulan tişörtlerle, düğmelerle ve "çikolata vajinalar"la karşılaşmış. True, kocası için eve götürmek üzere çikolatayı satın almış. Kocası, söylemeye gerek kalmadan, çikolatanın vulva olduğunu teşhis etmiş. True, "Kadın cinsel organları

akademisyenliği için karanlık bir gün," diye yazıyor. "Üstelik kocamda bundan *yok* bile!"

Kadın Cinselliğinden Duyulan Korku

İki heceli bu küçük sözcüğün etrafı nasıl böyle bir korku ve kafa karışıklığıyla sarılı olabilir? Ne de olsa, üç heceli vajinaya kıyasla daha hoş tınılı ve söylenmesi daha kolay. Vulvanın uyandırdığı kaygıyı Freud da fark etmiş ve Rabelais'den, bir kadının vulvasını teşhir etmenin şeytanı bizzat kaçırttığı bir pasajı hatırlamıştı. Psikanaliz kuramcıları, korkunun kaynaklarından birinin erkeklerdeki hadım edilme kaygısı olduğuna inanarak, "yara" izlenimi verenin (incelemeye açık olmayan) vajina değil, "tüylü, anaç vulva" olabileceğini ve küçük erkek çocukta penisini kaybetme korkusu yaratabileceğini belirtiyorlar.

Freud'un kuramlarını bir yana bırakıp, vulvanın cinsel ilişki ya da üremeden ayrı olarak, kadınlarda cinsel zevkin başlıca kaynağı, genç kızın ilk mastürbasyon ve cinsel açıdan kendini keşfetme yeri olduğu için bu kadar tehdit edici olduğunu öne süreceğim. Küçük kızlarının cinsel organlarını merak eden ve ondan zevk alan cinsel bir birey olduğunu kabullenmek anne-babaların birçoğunu kaygılandırır ve kadın cinselliği konusundaki dehşet ve inkâr, çeşitli bilim dallarından akademisyenlerce gayet iyi belgelenmiştir. Her halükârda, olumlu bir değişiklik yapmak için bir şeyden korkmamızın nedeni konusunda fikir birliği içinde olmamıza gerek yoktur.

V Kulübü'ne Katılmak İster misiniz (V, Vulva için)

Kansas'ın Topeka kentindeki YWCA'in soyunma odasında, aşağıdaki sohbete kulak misafiri oldum:

Okul öncesi yaştaki bir kız, yakınlardaki çıplak bir erkek bebeği göstererek, "Bu onun *penisi*, değil mi anne?" diye ciyakladı. Kızının fütursuz merakı karşısında utanmaktan çok eğlenen annesi, olumlu yanıt verdi.

Kız, bu kez yakınlardaki çıplak bir küçük kızın apış arasını işaret ederek, "Peki *bu* ne?" diye sordu.

Annesi bir an bile duraksamadan, "Vajinası," dedi.

Konuşmak için boğazımı temizledim. O anneye doğru eğilip, "Vajina mı? Dalga geçiyorsunuz herhalde! Röntgen görüşüne mi sahipsiniz, hanımefendi?" demek istedim. Ama dilimi tuttum. İnsanların kullandıkları dili düzeltmek gibi kötü bir alışkanlığım vardır, ama halka açık yerlerde tanımadığım insanlara sözcük seçimleri konusunda nutuk çekmekten kendimi alıkoymaya çalışırım.

Bunun yerine, yıllar önce, New York'taki Kadın Terapi Merkezi'yle bağlantılı bazı harika kadınlarla birlikte V-Kulübü'nü kurdum. Kulübün başkanı olarak, hepinizi üye olmaya davet ediyorum. Üyeliğin kriteri, "vulva" ve "vajina" sözcüklerini doğru kullanmak ve başkalarını da böyle yapmaya teşvik etmek. Özür dilerim, üyelik kartlarımız, tişörtlerimiz ya da düğmelerimiz yok. Ancak günün birinde çikolata satışına başlarsak, çikolata vulvanın vulvaya, çikolata vajinanın da -hımmm- belki çubuk makarnaya benzer bir şey olacağına söz verebilirim.

Üyelik kriterlerine uyarsanız, Feminist Cennet kartınıza bir delik daha delinecek. Utancı dağıtanlardan biri olacak, kadınlara daha fazla güç kazandıracaksınız, ki bu erkeklere de bir armağan olur. Soyunma odasındaki o küçük kıza dönersek, soru şudur: Annesine, "Peki bu ne?" diye soran küçük kızın yanındaki ya siz olsaydınız?

Ne yanıt verirdiniz? Unutmayın ki korku ve utancı aşmak için, sessizlik ve gizem katmak yerine dili, açıklığı ve kendimizi tanımlamayı seçmeliyiz.

Bu onun *vulvası*. Yüksek sesle söyleyebiliriz. Doğru sözcüğü kullanmayı kendimize ve tüm yaşlardan kızlarla kadınlara borçluyuz.

10. BÖLÜM

Her Şey Paramparça Olduğunda:

Hastalık ve Istırapla Yüz Yüze Gelmek

En kötü korkularınız asla gerçekleşmeyebilir. Ya da en kötü endişeleriniz gerçekleşebilir, ama beklediğiniz kadar korkunç olmayabilir. Ayrılmayı atlatamayacağınızı düşünür, ama atlatırsınız. Kızınız ameliyat olur ve her şey yolunda gider. Oğlunuz eve gecenin üçünde gelir, ama gelir. Fırtınayı atlatır ve evinizin yolunu bulursunuz. Kanser kontrol altına alınmıştır; doktorlar "hepsini aldık" derler. Bazen tünelin ucundaki ışık yaklaşan bir başka tren değil, gerçekten ışıktır.

Ama önünde sonunda evren önünüze hızlandırılmış bir savunmasızlık kursu çıkarır, yani siz -ya da sevdiğiniz biri- büyük bir korku ve keder dersi alırsınız. Sonra korku daimi yoldaşınız olur, ya da korkuyu yoldaş edinmiş biriyle yakın bir ilişkiniz vardır. Sizin ya da başka birinin ölmek üzere olmasıyla yüz yüze gelirsiniz. Bu tür deneyimler kaçınılmaz biçimde korkutucu ve acı verici olsa da, hayatımızı en iyi şekilde yaşamak için hepimizin yapabileceği şeyler vardır.

ÖLÜM KORKUSU

İnsanların birçoğu en çok ölümden korkar. Amerikalıların topluluk önünde konuşma korkusunu ölüm korkusundan daha üst sıralara yerleştirdikleri söylense de, bu bulgunun asıl gerçeği yansıtmadığına eminim. Anketlerimizi dolduran kişiler muhtemelen kısa bir süre sonra topluluk önünde konuşmaya

çağrılabileceklerinden endileşelenir, ama eli kulağında bir ölüm tehlikesi görmezler. Test olarak onları yüksek bir binanın çatısından sallandırın ve aşağıdaki kaldırıma tepe üstü çakılmakla topluluk önünde konuşmak arasında seçim yapmalarını önerin.

Birçok kişi, "Ölümün kendisinden değil, yalnızca ölmekten korkuyorum," diyor bana. İnsanlar ölümden *elbette* korkarlar, çünkü ölüm yaşamı sona erdirir -devasa bir gerçektir bu- ve dolayısıyla, kaygı uyandıran öteki olaylardan farklıdır. Ian Frazier *New Yorker*'da yayımlanan esprili bir yazısında ölümü "kazanımsız bir deneyim" olarak tanımlıyor ve "tıbbi aşağılanmaların, fiziksel ıstırapların, para kaygılarının, korkunun ve ölme sıkıntısının sonunda, insanın ölü olmaktan başka bekleyebileceği bir sonuç yoktur," diyor. Ölüm, en azından bu gezegende, boşanma ve işsizlik gibi kaygı veren olayların yapabileceği gibi, gelecekte daha iyi bir sonuç alma olanağı tanımaz.

Eli kulağında ölüm, iyi yaşanmış uzun bir hayatın ardından nazik bir kenetlenme olarak gelirse, o kadar da korkutucu görünmeyebilir. Ama bize soran mı var? Ölüm istediği zaman gelir ve hep tepemizde asılı duran bir tehdittir. "Neden ben?", "Bunu hak etmek için ne yaptım?" ya da "Hayat nasıl bu kadar genç yaşta (ya da bu şekilde) ölmeme izin verecek kadar adaletsiz olabilir?" gibi soruların eşliğinde geldiğinde, ıstırap daha da ağırdır. Ne hayat adildir, ne de ölüm. Ama "adalet" sorularının bizi tüketmesine izin verirsek, hâlâ elimizin altında olan zevk ve anlam fırsatlarını keşfetmek yerine, çaresizlik çukurunu daha da derinleştirme riskine gireriz.

HARDAL TOHUMU ÖYKÜSÜ

Anne Morrow Lindbergh'in bebeği kaçırılıp katledildiğinde, ona bir tek hardal tohumu öyküsü yardım edebilmiştir. Bebeğini kaybeden bir kadın, kutsal bir adama kederinin çaresi olup olmadığını sorar. "Var," der adam. "Üzüntüyü hiç tatmamış bir ev bulup oradan bir hardal tohumu alırsan, derdine çare bulursun."

Kadın hayatının geri kalanını arayarak geçirir, ama üzüntüyü tatmamış bir evi asla bulamaz.

Bu öyküyü ilk duyduğumda çok gençtim ve bana hiçbir şey ifade etmedi. Istırap demokratik değildir. Evden eve gidip üzüntüyü gözlemleseydiniz, o kadar da kötü durumda olmadığınız sonucuna varmazdınız. Örneğin benim sokağımda, kaçırılma ya da öldürülme sonucunda bir annenin bebeğini kaybettiği ya da bu kadar korkunç bir şeyin yaşandığı hiçbir ev yok.

Bugün, hardal tohumu öyküsünün kendi kaderinizi başkalarınınkiyle karşılaştırmakla hiçbir ilgisi olmadığını anlıyorum. Kıyaslama döngüleri *farklılıklara* dikkat etmeyi gerektirir; çocuğunuzun üniversite sınavı sonuçlarını sınıf arkadaşlarının sonuçlarıyla karşılaştırmak gibi. Hardal tohumu öyküsü bizi insanlık ailesinde ıstırabın *ortak* olduğunu anlamaya davet eder. İnsanlık durumunu ıstırabın tanımladığını, orada yaşamayı kabul ettiğimizde korku ve kederden kaçma olanağının bulunmadığını anlatır. Gerçekten de korku ve kederin "çaresi", hiçbir "çare" olmadığını kabul etmektir. Istırabınızın "istisnai" olduğunu düşünebilirsiniz, ama her zaman daha büyük insanlık durumunun bir parçasıdır.

Anne Morrow Lindberg kendisine yardımcı olan tek şeyin hardal tohumu meseli olduğunu söylediğine göre, sanırım bu öykü keder yükünü tüm insan ailesinin taşıdığını, korku ve ıstırabın insanlık durumunu en az mutluluk ve neşe kadar, belki daha da fazla tanımladığını anlamasını sağlamıştı. En zor anlarımızda, yapabileceğimiz en güçlendirici şey bazen ortak güçsüzlüğümüzün farkına varmaktır.

Hepimiz günün birinde ölürüz. Kültürümüzün "kontrol ve hâkimiyet" vurgusuna rağmen, ne zaman ve nasıl –yıldırım düşmesi, kaplan saldırısı, trafik kazası, şiddet, hastalık, bedendeki doğal bozukluklar ya da basitçe yanlış zamanda yanlış yerde olmak nedeniyle– öleceğimizi biz seçmeyiz. Evrenin seyrini kontrol etme arzumuzdan vazgeçtiğimizde, evrendeki yerimize ilişkin anlayışımızı yeniden kazanırız. Kontrol bir yanılsamadır; bu gerçeği hastalandığınızda ya da bir şekilde her şeyin parampar-

ça olduğunu gördüğünüzde çabucak öğrenirsiniz. Savunmasızlığın ve ıstırabın insan olmanın temel bir parçası olduğunu anladığımızda, bireysel kaderimizle başa çıkmamız kolaylaşabilir.

KIYASLAMALARIN YANLIŞ YOLU

Çoğumuz son derece gelişmiş manevi varlıklar olmadığımızdan, kendimizi daha iyi hissetmek için evden eve gidip "daha kötü durumda olan" birilerini aramaya eğilimliyizdir. İnsanların ortak yönleri yerine farklılıklara bakarız. Hayatın başkalarına sizinkinden daha kötü bir el dağıttığını hatırlamak için televizyonu açmanız ya da gazeteleri okumanız yeterlidir.

Baştan sona berbat bir yılın kaydı olan olan altıncı sınıf günlüğümü karıştırırken, daktiloya çekip sayfaya yapıştırdığım bir alıntıya rastladım: "Ayakkabım yok diye ağlardım, sonunda ayakları olmayan bir adamla karşılaştım." Belli ki bu beni biraz rahatlatmıştı. Ama kendi ıstırabımızı başkalarınınkiyle karşılaştırmak, en iyi olasılıkla, geçici bir rahatlama sağlar. Bu ayaksız insanları düşünmek bazı günler bana yardımcı oluyordu belki, ama başka günlerde bedenlerinin tüm parçalarının yanı sıra, bir de erkek arkadaşları olan sınıfımdaki kızları düşünüyor ve kendimi daha da kötü hissediyordum.

Zihniniz kıyaslamalarla sarmalandığında böyle olur. Oğlunuzun geleceği konusunda dehşete düşer, yine şartlı tahliyeyle salındığı için utanır ve çocuğu sizinkinden daha kötü belalara bulaşmış bir anneyle karşılaştığınızda biraz olsun rahatlarsınız. Ama ertesi gün, sağlıklı, pırıl pırıl üç güzel kızını sizinle tanıştıran bir anneyle karşılaşırsınız; Guggenheim bursunu kazanan Sarah, Harvard Tıp Fakültesi'nin kadrosunda yer alan beyin cerrahı Anna ve İspanyolca, Belgalce, Rusçayı akıcı bir biçimde konuşan ve NASA'daki prestijli işinden annelik iznine ayrılmasını fırsat bilip, ikinci romanını yeni bitirmiş olan astrofizikçi Julie.

Bu ailenin talihi bir anda değişebilir elbette. Cape Cod'daki muhteşem yazlıklarına giderken, hep birlikte trafik kazasında ölebilirler. Yaşamın öngörülemezliği de, "iyi görünen" ve mutlu-

luğun tüm dışsal ıvır zıvırına sahip olan birçok kişinin aslında "hiçbir şeyi" olmayan insanlardan çok daha mutsuz olabilecekleri gerçeği gibi, sizi rahatlatabilir. Mükemmel yaşamlar sürdüklerine emin olduğumuz bu insanların duygusal deneyimlerine erişme olanağımız yoktur. Ama sonuçta, herhangi bir karşılaştırmalı sıralamadan gelen iç rahatlığı size ancak ağır bir tatlı ya da bir paket peynirli makarna yemek kadar geçici bir rahatlama sağlar.

Kıyaslamalar yapmaya başladığınızda, kafanızı bunlara takarsanız, önemsiz olduğunu düşünerek kendi korku ve ıstırabınıza itibar etmeyeceğinizi de unutmamalısınız. Terapiye gelen danışanlarımın birçoğu, "Başkalarının benden çok daha kötü sorunları varken burada olduğum için suçluluk duyuyorum," diyor bana. Ya da, "Irak'ta insanlar havaya uçarken, ben neden ilişkim sona erdiği için paramparça oldum? Derdim ne benim?" Ya da kıyaslamalar kişisel kederi kolektif insan ıstırabının bir parçası olarak görmenizi engelleyebilir, çünkü "Ben daha çok acı çektim!" çığlığına takılıp kalırsınız.

Bireyler elbette daha az ya da daha çok acı çekerler ve farklılıkların kabul edilmesi gerekir. Ama kendinizi korku ve kederden çekip çıkarmanın yolu olarak kıyaslamalara tutunmak, hardal tohumu öyküsünün kastettiği ve bizim amaçlayabileceğimiz şeyin tam tersidir.

Acı Çekmek Utanç Verici midir?

Sonuncu ama önemli bir nokta olarak, kıyaslamalar utanç doğurur. Kendinizi özellikle de medya yoluyla sizi saran sığ kültürel imgelere bakarak ölçtüğünüzde, utanç sizi bunaltabilir. Yeterince sağlıklı, güzel, ince, zengin ya da üretken değilsinizdir. Duygusal ya da fiziksel açıdan daha "formda" olmadığınız için sizde yanlış giden bir şey vardır. Başınıza çok fazla kötü şey geldiği ve başka insanlar gibi belli bir zaman içerisinde bunların "üstesinden gelemediğiniz" için temelde kusurlusunuzdur.

Utanç, korku ve kederinizi inkâr etmek, dillendirmek yerine gizleyip üzerini örtmek zorunda olduğunuzu da hissettirebilir. bell hooks'un belirttiği gibi, özellikle de geçmek bilmeyen kederden utanç duyabiliriz: "Giysilerimizin üzerindeki leke gibi, bizi hatalı, kusurlu olarak damgalar. Kedere yapışmak, ifade edilmesini arzulamak, havalı insanların yas batağına saplanmadıkları modern yaşamla uyumsuz olmak demektir."

Tanrı korusun, "bağımlı", yani başkalarına kıyasla, olmanız gerektiğini düşündüğünüzden daha bağımlı da olabilirsiniz. Yazar ve engellilik aktivisti Anne Finger'ın işaret ettiği gibi, bazı bağımlılıklarda sorun olmadığını (araba, kuaför), bazılarındaysa olduğunu (tekerlekli sandalye, elinizi yüzünüzü yıkayacak bir yardımcı) öğreniriz. Yargılara boğulursanız, *sizin* yaşınızda bastona, şekerleme yapmaya, haplara, işten izin almaya ya da işitme cihazına ihtiyaç duymanın utanç verici olduğunu hissedebilirsiniz. Yardıma ihtiyaç duymanız sizi utandırmaya yetebilir.

Oysa aslında her insan başkalarının yardım ve desteğine bağımlıdır. Birbirimize ne kadar ihtiyaç duyduğumuzu kabul etmenin utanç verici bir yanı yoktur; sağlıklıyken ve her şey yolunda giderken inkâr edebileceğimiz bir gerçektir bu. Asıl utanç verici olan, "yapabilirim" tutumuyla sağlık, zenginlik ve mutluluğa giden yolu açabileceğimiz efsanesidir. Ya da gerçekte olanı kabullenmek yerine, en önemli şeyin güçlü, zinde ve genç kalmak olduğu efsanesi. Ya da korku ve ıstırabın zayıflık olduğu, görevimizin "hayatımızın kontrolünü ele almak" ve "gösteriyi yönetmek" olduğu efsanesi. Pes etmek Amerikan Tarzı değildir. En dehşet verici deneyimleri ve akıl ermez kayıpları bile kişisel gelişim fırsatına dönüştürmemiz beklenir. Yazar Michael Ventura bunu, deneyime yönelik "tüketici tutumu" olarak adlandırıyor ve başka kültürlerin hiç de doğal bulmayacaklarını belirtiyor.

Yalnızca değişime, geçiciliğe, kayıp ve ölüme kesin gözüyle bakabileceğimizi kabul etmezsek daha fazla acı çekeriz. Evrimsel, dini ya da manevi, daha geniş bir açıdan baktığımızda, ister

bir yaşında isters yüz yaşında ölelim, hepimiz göz açıp kapayana kadar geçecek kısa bir süre için buradayız.

Başkalarının değil, kendi hayatımızı yaşayacağız, öyleyse hepimiz kaderin bize dağıttığı kartlarla elimizden geldiğince iyi idare etmeliyiz; her şey paramparça olduğunda bile, ki olacaktır. Pek azımız kriz karşısında dolu dolu, bilinçli ve huzur içinde yaşayacak kadar gelişmiş durumdayız. Ama kendimizi başkalarıyla kıyaslayarak ya da savunmasızlığımızdan utanarak harcadığımız enerjiyi asgariye indirip, olabildiğince dolu dolu ve tatmin edici bir yaşam sürmeye harcadığımız enerjiyii de azamiye çıkarabiliriz. Kolay değildir bu. Ama ölümle karşı karşıya olduğumuzda bile onurlu ve anlamlı bir biçimde yaşamanın yolları vardır.

RHODA: KRONİK HASTALIKLA YAŞAMAK

Rhoda bana terapiye geldiğinde otuzlarının başındaydı. Üç yıl önce kendisine, ileride bir tedavi bulunmazsa, zamanla onu elden ayaktan düşürecek ve kendine bakamaz hale getirecek dejeneratif, kronik bir hastalık teşhisi konmuştu. Teşhis konduğunda hayatının sona erdiğini hissetmişti. Korku ve depresyona boğulmuştu. Nasıl olabilirdi bu? Kesin gözüyle baktığı her şey -işi, günlük alışkanlıkları, mali durumu, cinsel yaşamı, dış görünüşü, bağımsızlığı, parlak ve sınırsız bir gelecek düşüncesi- altüst olmuştu.

Rhoda'nın Barbara ve Evelyn adında iki yakın arkadaşı vardı. Üniversitedeki ilk yıllarından beri sadık bir üçlü oluşturmuşlardı. Rhoda'ya teşhis konduğunda ikisi de tam anlamıyla ona destek oldu. Elbette ki Rhoda'nın öfkeli ve bunalımda olduğunu, bedeninin kendisine ihanet ettiğini hissettiğini, başkalarına yük olmaktan ya da onlar tarafından yüzüstü bırakılmaktan korktuğunu anladılar. Dostları onu dinleyip duygularını onayladılar ve korkularını kafasından atabilse insan olmayacağını söyleyerek içini rahatlattılar. Kaliteli tıbbi bakım görmesine yardımcı olmak için de bıkıp usanmadan uğraştılar.

Çok geçmeden, birçok gerileme, düzelme ve alevlenmenin ardından, Rhoda'nın hızla kötüye gittiği anlaşıldı. İlerleyen hastalığı yeni kayıp ve zorluklara neden oldukça, Rhoda şiddetli bir korku, keder ve öfke hissetti. Doktorunun hastalığın beklediğinden çok daha hızlı ilerlediği yorumunu aktararak, "Şanslılardan biri değilim," dedi bana. Gülerek, "Hatta *şanssızlar* arasındaki şanslılardan biri bile değilim," diye ekledi. Sonra daha hüzünlü bir sesle devam etti: "Kronik bir hastalığa yakalanmanın şanslı yanı yoktur."

"Her Şey Mükemmel Gidiyor!"

İki şey Rhoda'yı terapiye getirmişti: hastalığından duyduğu korku ve keder, ayrıca başlıca bakıcısı olan Barbara'yla dostluğunda gerilimin gitgide artması.

Rhoda, hastalığı dahil çoğu konuda Barbara'yla bir zamanlar "dünya görüşleri"nin benzer olduğunu anlattı bana. Teşhis konduğunda, bu sonuca yol açan genler, çevresel toksinler ve talihsizlik bileşimine birlikte lanet okumuşlardı. Rhoda'nın bu hastalığa yakalanmasını, kozmik bir zar atışının sonucu olarak görmüşlerdi. Ancak o zamandan bu yana Barbara "tinsel bir dönüşüm" yaşamıştı. Her şeyin bir nedenden ötürü ve hayırlı olduğuna inanıyordu artık. Yeni mantrası, "Her şey mükemmel gidiyor" olmuştu. Rhoda'nın deyişiyle, "pelte beyinli, yeniden doğmuş bir New Age budalası"na dönüşüyordu.

Yakın arkadaşların temel inançlarında birbirinden uzaklaşması her zaman zordur. Barbara bir misyoner azmiyle Rhoda'yı olaylara onun gibi bakmaya ve daha olumlu bir tutum benimsemeye ikna etmeye çalışmasa, güçlü dostlukları bu önemli farka uyum sağlayabilirdi belki. Rhoda'ya korkusunun, öfkesinin ve kötümserliğinin durumunu kötüleştirdiğini, bağışıklık sistemini güçlendirmek, evrenin pozitif enerjisini üzerine çekmek ve her günü dolu dolu yaşamak için olumsuz duygulardan kurtulması gerektiğini söylüyordu.

Rhoda kendi adına, mangal yürekli ve neşeli olma baskısından rahatsız oluyordu. Ayrıca Barbara'nın, anlayamayacağımız kozmik bir anlamda hak ettiğimizi bulduğumuz yönündeki inancına da öfkeleniyordu. "İyi saatte olsunlara karıştı," dedi bana. Barbara'nın reddetmesine rağmen, içten içe, hastalandığı için onu suçladığına inanıyordu. Her halükârda, Barbara'ya kızarak çok fazla zihinsel enerji harcıyordu, oysa günü atlatmak için bu enerjiye ihtiyacı vardı.

Pozitif Düşünmeyi Zorlamak

Rhoda'ya göre, Barbara'yla etkileşimi şöyleydi: Barbara'ya ne kadar korktuğunu ve sefil halde olduğunu anlatıyor, bunun üzerine Barbara da onu korkudan felç eden olumsuz düşüncelerle aklını doldurmaktan vazgeçmesi gerektiğini söylüyordu. Ardından Rhoda'nın yapabileceği, pozitif olumlama gibi şeyler öneriyordu. Bu amaçla, Rhoda'ya en çok yardımcı olacağını düşündüğü olumlamaları yazmıştı: "Ben güçlüyüm." "Büyük tasarının bir parçası bu." "Ben evrende bir şifa gücüyüm." "Hayatımda olup biten her şeyle sevecen ve güçlü bir biçimde başa çıkabilirim." Barbara bu sözleri, Rhoda'nın "Barbara'nın yeni Kutsal Kitabı" olarak nitelediği, Susan Jeffers'ın *Korksan da Vazgeçme* adlı çoksatan kitabından kopyalamıştı.

Barbara, doğum gününde ona bu kitabı ve yanında yine aynı yazarın alıştırma kitabını hediye ederek Rhoda'yı bezdirmişti. Barbara seçmece kısımları sarı renkle işaretlemiş, önemli cümlelerin altını kırmızı kalemle çizmiş ve "Olumsuz düşüncelerini olumlu düşüncelerle değiştirebilirsin!" diye yazmıştı. Rhoda'ya neşeyle, yazarın meme kanseri teşhisinden sonra memesini aldırdığını ve bu kanserin onun için uyandırma çağrısı olduğunu, sıcak bir duş ya da günün ilk kahvesi gibi basit zevklere odaklanmasını sağladığını söylemişti.

Rhoda seanslardan birinde keyfi yerindeyken, "İğrenç bir şey bu," dedi bana. "*Saturday Night Live*'daki, aynanın karşısına geçip, 'Yeterince iyiyim, yeterince akıllıyım ve lanet olsun, insan-

lar beni seviyorlar,' diyen şu Stuart Smalley'yi getiriyor aklıma." Rhoda'nın bu eğitim çabalarına iyi tepki vermediğini söylemek yeterli olacak.

Aslına bakılırsa, kitapları okumuş ve "Kendi gerçekliğimizi biz yaratırız," fikrine açık olmayı denemişti. Yazarın olumlu sözlerin ("Ben güçlüyüm") fiziksel ve duygusal açıdan bizi güçlendirdiği, olumsuz sözlerinse ("Başa çıkamıyorum") güçsüz düşürdüğü savını ilgiyle okumuştu. Kitaptaki alıştırmaları günlerce yapmış ve olumlamaları sürekli yinelemenin iç benliği ikna etmesi nedeniyle, yazarın söylediğimiz şeye inanıp inanmamamızın önemli olmadığı savından etkilenmişti.

Ama devam etmemişti. Aslına bakılırsa Rhoda pek de pozitif düşünen biri değildi. Kitapta dikkatini çeken tek cümle, Barbara'ın altını çiz*me*diği ya da işaretle*me*diği bir cümleydi. Yazar, "pozitif insanların etrafında bulunma"nın önemli olduğunu belirtiyordu. Rhoda'nın bakışları bu sözcüklere takıldığında, en kötü korkusunun, "olumlu" davranmaya başlamazsa Barbara'nın onu terk edeceği olduğu kafasına dank etmişti.

Birden fazla kere, "Bütün bunlarda Evelyn hangi noktada?" diye sordum.

"Barbara'nın kendini fazla kaptırdığı konusunda benimle aynı fikirde, ama benim gibi tepki vermiyor. 'Barbara böyledir işte,' diyor."

Rhoda'ya, Barbara ve Evelyn'i birkaç terapi seansına katılmaya davet etmemizi önerdim. Ne de olsa onları ailesi olarak seçmişti ve bu ailede bir kriz vardı. İkisi de daveti kabul etti. Rhoda'yı seviyorlardı ve onun yaşamakta olduğu şeyden derinden etkilenmişlerdi.

Konuşmayı Başlatmak

İlk görüşmede Barbara ve Evelyn'e, Rhoda'ya teşhis konduğundan beri ne durumda olduklarını sordum. Evelyn, Rhoda'ya ayıracak daha fazla zamanı olmasını dilediğini söyledi. Barbara,

Rhoda'nın korkusu ve olumsuzluğu konusunda endişeli olduğunu anlattı.

Rhoda hemen atılıp Barbara'ya, neşeli bir ruh halini sürdürme baskısını hissetmekten nefret ettiğini söyledi. Bunu daha önce de birçok kez söylemiş, ama Barbara'ya bağımlı olduğu ve onu kendinden uzaklaştırmaktan korktuğu için, hiç bu kadar güçlü bir biçimde ifade etmemişti. Bu kez konuşma daha ileri gitti.

Rhoda duygularını açıkça ifade ederek, "Durumu *kendin* için kolaylaştırmak amacıyla hastalığıma olumlu bakmamı istiyorsun," dedi. "Sen ve Evelyn dünyadaki en yakın dostlarımsınız. Sizin yanınızda içten olamazsam, ne yaparım bilmiyorum."

Evelyn, "İçten olmanı istiyoruz," dedi ısrarla. "Ama hayatında zevk ve biraz umut olmasını da istiyoruz."

Ardından Barbara, "Olumsuzluğun seni yıpratıyor," dedi. "Bu senin için iyi değil." Bir an duraksadıktan sonra, "Beni de yıpratıyor," diye ekledi.

Rhoda, "Öyleyse benden uzak dur!" diye patladı Barbara'ya. Sesindeki öfke, Barbara'yı en çok korktuğu şeye –onu yüzüstü bırakmaya– davet ettiği gerçeğini ele veriyordu.

Barbara, "Uzak durmayacağım!" diye bağırdı. "Yalnızca kızgınım, çünkü sana yardım etmek için elimden geleni yapıyorum, sense kendine yardımcı olacak hiçbir şey yapmıyorsun!"

Rhoda, "Senin şu büyülü düşüncelerinle kendime nasıl yardım edebilirim ki?" diye bağırdı. "Tanrı aşkına, ölüyorum ben. Gözlerinin önünde paramparça oluyorum! Ve sen günde yirmi dakikamı pozitif olumlamalarla harcamamı mı istiyorsun?"

Barbara, "Pozitif düşünme bundan fazlasıdır," diye yanıtladı. "Anlamıyorsun, çünkü kendini açmıyorsun." Birdenbire ağlamaya başladı. "Buna seyirci kalıp kendimi bu kadar çaresiz hissetmeye katlanamıyorum!"

Aralarında en sessizi olan Evelyn atıldı. Önce bana, sonra arkadaşlarına bakarak, "Ben de böyle hissediyorum, çaresiz yani. Biliyorum, bu çok aptalca..." dedi. "Anna'nın [kızı] bilim müzesin-

den aldığı plastik bir sihirli asası var." Duraksadı, öyle mahcup görünüyordu ki, devam etmeyeceğini sandım.

"Her gün evde dolanıp asayı mobilyalara dokundurarak, 'İyileş Rhoda, iyileş Rhoda,' diyorum." Evelyn'in gözleri yaşlarla doldu. "O aptal asayı evimdeki her şeye dokundurdum. Başına ya da omzuna dokundurup, 'İyileş Rhoda, iyileş Rhoda,' dediğimi ve sonra birdenbire senin sağlığına kavuştuğunu hayal ediyorum. Hastalıktan hiç iz kalmamış, bitmiş gitmiş." Gözyaşlarına boğuldu.

Barbara kendisinin de sihirli bir tedavi hayal ettiğini söyledi. "Üniversiteden beri, üçümüzün birlikte yaşlanacağımızdan söz ediyorduk. Bunun olmayacağını kabullenemiyorum."

Rhoda sert, ama sıcak bir tonla, "Tamam, yüzüm kırışacak kadar bile yaşamayacağım," dedi. Odada bir tek onun gözleri kuruydu. "İkinizin birlikte yaşlanacağınız düşüncesine alışmanız gerekecek. Ayrıca *onun* da bir garantisi yok."

Arkadaşları kendi yumuşak yönlerini, kırılganlıklarını, korku ve endişelerini gösterdikçe, Rhoda'nın mizah duygusu ve soğukkanlılığı geri geldi. İçten ve açık konuşmanın sonucunda odada elle tutulur bir rahatlama ve sıcaklık oluşmuştu. Açığa vurulmayan korkularını dile getirmişlerdi ve sonuçta, artık onlarla başa çıkacak durumdaydılar.

Yardımcı Ağını Genişletmek

Bu kadınların üçü için de kabullenilmesi en acı verici olan, başkalarının da Rhoda'nın bakımıyla ilgilenmesini sağlamak zorunda olmalarıydı. Yapılması gerekenlerin bazıları Rhoda için çok mahrem şeylerdi. Barbara ve Evelyn'den başka kimseyi istemiyordu. Herkes sağlıklı olsa, sıkı fıkı bir üçlü olmalarında sorun olmazdı. Ama artık sorun vardı. Ek yardım bulma zamanı gelmişti.

İki arkadaş arasında, açık farkla en çok bunalmış ve tükenmiş olan Barbara'ydı, çünkü Rhoda için yapılması gerekenlerin çoğunu o yapıyordu. Rhoda'nın evine yürüme mesafesinde oturu-

yordu, evinden çalışıyordu ve evinde kendisinden başka kimse yoktu. Evelyn ise Rhoda'dan yirmi dakika uzakta oturuyordu ve dört ve yedi yaşlarında iki kızı vardı. Rhoda için çok şey yapmıştı, ama kendisinin ve ailesinin ihtiyaçlarıyla da ilgileniyordu. Barbara'nın da yoğun bir yaşamı vardı, ama her zaman "nöbette" olan oydu.

Barbara, gerçeği -bazı günler kendini çaresiz ve tükenmiş hissettiğini, sinir krizi geçireceğini sandığını- söylerse Rhoda'yı yıkacağından korkuyordu. Hasta bakmanın pratik ve duygusal talepleri yüzünden tükenmişti ve Rhoda'nın sağlığı kötüleşip ihtiyaçları arttığında ne olacağını düşünerek korkuyordu. Akıl hastası olmanın, yapabileceklerinin ve verebileceklerinin bir sınırı olduğunu Rhoda'ya iletmenin bir yolu olacağını söyleyerek Barbara'ya takıldım. Belki de bakım sınırlarının aşıldığını arkadaşına göstermek için bu kadar dramatik olmayan bir yol bulabilirdi.

Bizzat hastalanmadan ya da bazı semptomlar sergilemeden özümseyebileceğimiz kaygı bir yere kadardır. Rhoda'nın tutumunu biçimlendirmeye çalışmaktansa kendi sınırlarını sevecen bir biçimde belirlemesi Barbara için daha iyi olacaktı. "Seni seviyorum, ama yapabileceklerimin bir sınırı var," ya da "Gelemem, çok yorgunum," demeyi öğrenebilir miydi? Rhoda evinde yabancıları istemediğini, annesinin her şeyi daha da kötüleştirdiğini, bu iş için yalnızca Barbara ve Evelyn'in uygun olduklarını ve başka kimseyle olmayacağını söyleyerek itiraz ettiğinde bile tavrını koruyabilecek miydi?

Barbara rahatlıkla ne kadar şey yapabileceğini ve verebileceğini, bırakın Rhoda'ya, kendine bile açıklamakta sorun yaşıyordu. Ama Rhoda'nın sağlığı iyice kötüleşip ihtiyaçları arttıkça hiçbir şeyin kolaylaşmayacağını bildiğinden, bu zor işi üstlendi. Rhoda, Barbara'ya daha az bel bağlamakta zorlanacağını, ama yardımcı ağını genişletmenin herkesin yararına olacağını çabucak fark etti.

Zaman zaman, bu üç kadınla birlikte görüştüm. Üçü de olumlu değişiklikler yaptı. Barbara, pozitif düşünmesini sağlama girişimlerinin Rhoda'nın kendini daha yalnız ve korkularıyla baş başa hissetmesine neden olduğunu "kavradı." Acı çektiğinde Rhoda'yı dinlemeyi, soru sormayı, yalnızca "Bununla baş etmek zorunda kalmana çok üzülüyorum," demeyi öğrendi. Rhoda'ya manevi azim konuşmaları yapmak yerine, tüm dikkatini ona yöneltti. Kimi zaman Rhoda'ya hayatını biraz olsun kolaylaştırmak için ne gibi fikirleri olduğunu soruyor ya da kendi fikrini söylüyordu, ama eski nutuklarına dönmedi. Rhoda da kendi adına, dostunun duygusal ve fiziksel tükenme derecesini gerçekten anlamaya başladı. Barbara kapıdan içeri adımını attığı anda korku ve umutsuzluğunu onunla paylaşmaktan kendini alıkoydu.

Evelyn Rhoda'nın birçok işini yapıyor, ama biraz aile sorumlulukları nedeniyle, biraz da mesafe koymak onun kaygıyla baş etme yolu olduğundan, ziyarete geldiğinde yanında çok fazla kalmıyordu. Seanslarımızdan birinde, dile getirilmesi sihirli asa ritüelinden daha zor olan bir başka "sırrını" itiraf etti. Rhoda'yı her ziyaret edişinde üzerine ağır bir yorgunluk çöküyor ve gözlerini açık tutmak için mücadele etmek zorunda kalıyordu.

Uyanık kalmakta zorlanmasını nasıl yorumladığını sorduğumda, "Sanırım bu kızlarımla ilgili," dedi. "Böyle bir şeyin onların başına gelebileceğini düşünmek dayanılmaz bir şey. Rhoda'nın beni aşağı çektiğini söylemiyorum, ama hepimizin kırılgan olduğumuzun, kimsenin emniyette olmadığının hatırlatılmasına katlanamıyorum."

Evelyn bu ifşaata nasıl tepki vereceğini görmek için kaygıyla Rhoda'nın yüzünü inceliyordu. Rhoda arkadaşını şaşırtarak, istifini bozmadı. "Kötü şeylerin olabileceğini hatırlatmam çok doğal." Hiç alınmamıştı. Hatta Evelyn'in dürüstlüğü ve kırılganlığı Rhoda'nın kendini ona daha da yakın hissetmesini sağladı.

Rhoda, "O kadar bitkin düşüyorsan, neden kanepeme uzanıp uyumuyorsun?" diye önerdi. "Gel, kendini göster ve uyu." Evelyn

arada bir tam da böyle yaptı. İki küçük çocuk annesi olarak her zaman yorgundu zaten. İlginçtir ki artık bunu gizli tutmadığından ve Rhoda'nın kanepesinde kestirme seçeneğine sahip olduğundan, yorgunluğu azaldı.

Rhoda bireysel seanslarımızdan birinde, "Hiçbir şey değer verdiğin insanlardan daha önemli değildir," yorumunda bulundu. "Peki," dedim, "ya annen?"

Hızlandırılmış Girişkenlik Kursu

Rhoda beni görmeye ilk geldiğinde, "etrafında dolanıp durduğu" için annesinin "ziyaret hakkı" kaldırılmıştı. Rhoda ayrıca, ona bakmaya gelmesine rağmen, asıl kendisinin annesine baktığını söylemişti. Annesinin kaygı düzeyi öylesine yüksekti ki, sürekli Rhoda'dan güvence istiyor ve Rhoda da veriyordu. ("Bu alanda çalışan birçok akıllı araştırmacı var, anne.")

Bu zorunlu mesafe elbette annesinin kaygısını daha da artırıyor, bu da Rhoda'nın tatsız bulduğu "etrafında dolanıp durma davranışlarını" artırmasına neden oluyordu. Benim teşvikimle, Rhoda annesini kısa ziyaretlere davet etti ve yararlı olmadığında bunu ona söylemeye kendini önceden hazırladı. Öfkesinin büyümesine izin vermek yerine hemen konuştuğunda, kendini daha iyi hissettiğini fark etti. Ve Rhoda'nın sesindeki yoğunluk azaldığında annesi onu dinlemeye daha açık hale geldi.

Örneğin bir hafta sonu ziyaretinde, annesi Rhoda'nın deyişiyle "üzülüp süzülme, dolanma, ellerini ovuşturma, zavallı-ben, merhamet kumkuması" davranışları sergiledi. Annesinin de birkaç seansa gelmesini önerdim, ama Rhoda istemedi. "Benim yaptığım anne taklidini kabul etmek zorundasın," diyerek, dramatik bir havayla devam etti: "Ah Rhoda, Rhoda, zavallı Rhoda'm! Keşke bu hastalığı senden alabilsem. Keşke ben hasta olsam sen iyileşsen. Seninle yer değiştirmek için her şeyi yapardım! Tanrım, lütfen kızımla yer değiştirmeme izin ver. Ah, Tanrım, nereden geldi bu başıma!"

Rhoda'nın karikatür değil de onun "gerçek hali" olduğunu söylediği bu taklide gülümsemekten kendimi alamadım. Aynı zamanda, annesinin acısının ne kadar derin olduğunu da tahmin edebiliyordum.

"Peki sen ne dedin?" diye sordum Rhoda'ya.

Açık konuştuğunu söyledi. "Anne, çocuğundan uzun yaşayacağını düşünmenin korkunç olduğunu biliyorum. Bütün bunlara katlanmamı izlemenin senin için ne kadar zor olduğunu tahmin bile etmem bile zor. İnan bana, bunları yaşamak benim için de kolay değil. Ama sanki dünyanın sonu gelmiş gibi davranıyorsun ve bu bana hiç de yardımcı olmuyor. Bunun senin için ne kadar zor olduğundan çok, benim neye ihtiyaç duyduğuma odaklanmanı isterdim, rol yapman gerekse bile."

Bu konuşmayı bana anlattıktan sonra, "Aman Tanrım," diye devam etti. "İnanamıyorum, ne kadar otoriter oldum. Anneme, ne yapacağını söylüyorum." Bir an durdu ve akıllıca, "Ama bu *benim* hastalığım, onun değil," dedi. "Neye ihtiyaç duyduğumu söylemeliyim ona."

Birlikte çalışmamız sırasında Rhoda annesine daha fazla empati duymaya da başladı. Annesinin benmerkezci davranışlarını daha açık biçimde -saf kaygı ifadesi olarak- görüyordu. Annesine, ailesindeki diğer kayıpları sordu. Annesi kendi annesinin kırk yedi yaşındaki erken ölümünden bahsederken, birbirlerine sarılıp ağladılar.

Rhoda, annesinin su katılmamış, kaygılı tepkiselliğini engellerken, onunla gerçek duygularını paylaşmaya değer vermeyi öğrendi. Herhangi bir konuşma -ister annesiyle olsun ister bir komşusuyla- moralini bozduğunda, kendini kötü hissettirdiğinde ya da kaygısını artırdığında, dikkat etmeyi öğrendi. Bu tür konuşmalardan uzak durmayı, başka yöne çevirmeyi ya da erken bir safhada durdurmayı öğrendi.

"O kadar zamanım yok," dedi bana.

Korku ve keder içinde boğulmanın hiçbir yararı yoktur. Rhoda hayatını mümkün olduğunca dolu dolu ve akıllıca yaşarken, ıstırabına hakkını vermek istiyordu. Yalnızca kronik hastalıkla ilgili bir mücadele değildir bu. Gezegendeki herkes için gündelik bir mücadeledir.

İlginçtir ki Rhoda dış görünüşünde daha olumlu hale geldi. Kendini daha iyi hissetmesini sağlayan şeyler yapmaya başladı. Bir gün terapi sırasında, pozitif düşünmenin önemi konusunda hidayete erdiğini söyledi; ama Barbara'nınki gibi bir hidayet değildi bu. "Son terapi seansımızdan sonra bir şey kafama dank etti," dedi bana. "*Başka* birine asla acınası olduğunu, baş edemeyeceğini ya da zayıf olduğunu, trajediyi çağırdığını ve bu güzel dünyanın bir parçası olamayacak kadar iğrenç olduğunu söylemem. Ve bana böyle şeyler söyleyen birinin yanında kalmam. Peki böyle şeyleri neden kendime söylüyorum? Durmadan kendime söylersem, bunlara inanmaya daha eğilimli olurum elbette!"

Kısıtlı zamanını, başa çıkmakta olduğu gerçek ıstıraba yeni yeni acı katmanları ekleyen düşüncelerle harcamayacağını belirtti. Zihnin ne kadar güçlü olduğunu, düşüncelerimizin bize kendimizi nasıl daha iyi ya da daha kötü hissettirdiği kendince anlamaya başladı. Günde yirmi dakika meditasyon yapmaya başladı ve korkusuyla olabildiğince baş etmek için başka kaynaklara da başvurdu. Biyo-geribildirim, masaj, müzik, nefes alma teknikleri ve psikoterapi ona yardımcı oldu. Antidepresan ve arada bir Valium ya da Ativan almak da. En yararlısı ise, kendisine değer veren insanlarla bağları oldu.

Hiçbir zaman karşılaşmayacağı, ama bilgelikleriyle onu derinden etkileyen yazar ve uzmanları da içeren bir şifacılar ekibi kurdu. Kronik ya da ölümcül hastalık, engel ya da kayıp deneyimleri yaşamış yazarların kitap ve kasetlerini özellikle beğeniyordu. Korku ve kederi yönetme amaçlı ipucu ya da tekniklerin cazibesine kapılmadı. "Bu yoldan geçmiş" kişilerin birinci elden

deneyimlerini okumayı daha yararlı buluyordu. Ayrıca engeline uygun bir bilgisayar aldı ve internet üzerinden, benzer dejeneratif kas ve sinir hastalıklarıyla yaşayan başka insanlarla iletişim kurdu. Tek başına olmadığını, harika yoldaşlarının olduğunu ve başkalarının öykülerini duymanın yüreğini açtığını fark etti.

Rol Yapmanın Gücü

Bazen Rhoda'nın ıstırabı konusunda yapabildiği en iyi şey, ıstırap çekmekti. Korku ve kederiyle yüzleşmeyi, bunların merkezine inmeyi, bedeninde ilerleyişini gözlemlemeyi, olmasına izin vermeyi ve dillendirmeyi seçti. Rhoda için, yanlarında gerçekten kendisi olabildiği insanlarla birlikte olmaktan daha önemli bir şey yoktu.

Ama kendini daha iyi ya da daha kötü hissetmesine neden olan şeylere dikkat ederek, rol yapmanın gücünü ve aklını korku ve acıdan uzaklaştırmanın yararlarını da öğrendi. Bazen canı hiç istemese de, cesur bir görünüme bürünüp kendini ziyaretçi kabul etmeye zorluyor ya da kendini berbat hissederken gülümsüyor ve mutluymuş gibi davranıyordu. Rol yapmanın moralini yükselttiğini ve sevinç ya da cesaret hissediyormuş gibi davranmanın bunları hissedebilmesini sağladığını keşfetti.

Korku ve kederi paylaşabileceğimizi hissetmek önemlidir, ama ne kadar zor zamanlardan geçersek geçelim, yaratıcı rol yapmak bazen yükümüzü hafifletmenin, mizah ve zevk kapasitemizle yeniden bağlantı kurmanın yararlı bir yolu olabilir.

"Tanrı'nın Çocuklarından Biriyim Ben"

Rhoda bir terapi seansında, kendine bir olumlama ya da mantra bulduğunu açıkladı. "Tanrının Çocuklarından Biriyim Ben."

"Gerçekten mi?" diye sordum. "Sen, militan ateist Rhoda?" Çok şaşırmıştım. "Nereden geldi bu sana?"

"Emin değilim, ama sanırım televizyonda Maya Angelou'dan duydum," dedi Rhoda. "Her sabah aynaya baktığımda bunu söy-

lüyorum ve beni gülümsetiyor. Kendi kendime tekrarlamak, doğruluğunun farkına varmamı sağlıyor."

"Sana göre, doğruluğu ne?"

"Alışıldık uzun sakallı, ciddi yaşlı adam anlamında bir Tanrı'yla ilişkisi yok," diye açıkladı Rhoda, "ama bu sözcüklerle bağlantı kurduğumda, devasa evrensel ailenin, hayatın akışının bir parçası olduğumu hissediyorum." Kendini tecrit edilmiş, yabancı ve farklı ya da damgalı hissettiğinde "Tanrı'nın Çocuklarından biriyim ben," dediğini anlattı.

"Bu sözcükler beni otomatik olarak gülümsetiyor. Sevildiğimi hissediyorum ya da sevginin içeri girmesine izin veriyorum."

Bir an durdu, sonra süklüm püklüm yüzüme baktı. "Tamam, tutma kendini, söyle. Pelte beyinli bir New Age budalasına dönüşüyorum, değil mi?"

Genç bedeninin işlevlerini hızla kaybetmesi, bir kaşık tahıl gevreğini ağzına götüremeyecek hale bu kadar çabuk gelmesi Rhoda için hiç de kolay değildi. Kalan zamanında kâbuslar görüyor, dehşet, korku, hiddet, imrenme ve keder anları yaşıyordu. İnsanlar ona yardım etmek istediklerinde bazen huysuz, sinirli ve dalgın oluyordu.

Harika günler ve anlar da yaşıyordu. Hastalık ve ölüm sürecini haysiyetle yönetti; bunu söylerken "iyi göründüğünü," yetişkin altbezi kullanmaktan kaçındığını ya da soğukkanlı, zarif ve neşeli davrandığını kastetmiyorum. Gelişmeyi sürdürdüğünü, onu seven insanlarla bağını koruduğunu ve tüm olanaklarını kullanarak yaşamak için çaba harcadığını söylemek istiyorum. Annesine ve öteki aile üyelerine karşı daha açık yürekli olmayı öğrendi. Yaşadığı anı ne olması gerektiğine ya da ne olabileceğine ilişkin düşüncelerle gölgelemektense kendini o âna açmaya yönelik az çok başarılı çabalarına verdiği adla, "iyi bir Budist" olmaya çalıştı. Komik olmaktan hiç vazgeçmedi – ölüm konusunda bile.

Barbara ve Evelyn, Rhoda'nın cenazesinde birer konuşma yaptılar. Ondan öğrendiklerini paylaştılar. Barbara, "Dinlemeyi,

dünyayı kontrol etmeye çalışmak yerine gerçekten dinlemeyi öğretti bana; hep değer vereceğim bu armağana," dedi.

Evelyn ise, "Hiçbir şeyin boy göstermekten daha önemli olmadığını öğretti bana," dedi.

Rhoda ölümünden bir ay önce, hiçbir sahte duygusallık içermeyen "görkemli bir cenaze töreni" istediğini söylemişti. İstediği oldu. Salon doluydu ve insanı derinden etkileyen bir tören oldu. Görse, beğenirdi.

BAKIŞ AÇISI OLUŞTURMAK

Kötü şeyler olduğunda (ki olur), hem korku ve ıstırabınıza itibar edebilir hem de dikkatinizi ondan uzaklaştırmayı öğrenebilirsiniz. Rhoda'nın "Tanrı'nın çocuklarından biriyim ben" sözüyle ve Lindbergh'in hardal tohumu öyküsüyle yaptığı gibi, insanlık ailesiyle daha fazla bağ kurmanın bir yolunu bulabilirsiniz. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamaktan vazgeçmeyi öğrenebilirsiniz; kafayı yaşamın adaletsizliğine takmanıza yol açmaktan başka bir işe yaramaz bu.

Hâlâ elinizde olanlara odaklanırsanız, her gün daha iyi bir yaşam kaliteniz olabilir. Ölümcül bir hastalığınız vardır, ama pencerenizden içeri süzülen günışığını seversiniz. Artık yollara düşecek haliniz yoktur, ama dışarıda oturup gece havasının kokusunu içinize çekebilirsiniz. Sevdiğiniz ve değer verdiğiniz dostlarınız ve akrabalarınız vardır. Olabileceklerin en kötüsü olmuştur, ama kuşlarla böceklerin işlerini yapmalarını izleyebilirsiniz. Hemen elinizin altında olan şeylerde hâlâ mutluluk vardır.

Birçok danışanım, her akşam bir "şükran listesi" yapmanın yararlı bir ritüel olduğunu söyledi. "Müziği duyabiliyorum." "Ne olursa olsun beni seven bir kedim var." "Bugün gökyüzünü görebiliyorum." Yolunda giden şeyler genellikle fark edilmez. Jon Kabat-Zin'in de gözlemlediği gibi, "Başımızın ağrımaması beyin korteksiniz için manşetlik haber değildir." Ama korku, acı ve kederi "sıradan" olana odaklanmak için kullanmayı öğrenebiliriz.

Sağlıklı insanların birçoğu, bağımsızlıklarını ve "yaşam kalitelerini" kaybettikleri an bir tepeden aşağı itilmek isteyecekle-

rine oldukça emindirler. O gün geldiğindeyse basit zevkleri ve bir günü daha görme arzusunu keşfedebilirler. Kaplumbağanın sırtında yol alan salyangoz, "Vay be, hıza bak!" der! Her şey bakış açısına bağlıdır.

Beklenmedik Lütuf

İnsanların bakış açısı edinmelerinin birçok yolundan biri, doğayla bağ kurmaktır. Kırk yedi yaşındayken kendisine metastaz yapmış kanser teşhisi konduğunda annem Rose dehşete düşmüştü, çünkü onsuz iyi yetişemeyeceğime emindi. O sırada on iki yaşındaydım ve başım bin bir türlü beladaydı. Telefonda birine, "Ölemem ben," dediğini duydum. "Harriet berbat halde."

Annemin doğal dünyayla özellikle derin bir bağı olduğunu hiç düşünmemiştim, ama radyasyon tedavisi tamamlandıktan sonra Grand Canyon'u ziyaret ettiğinde derinden etkilendi. Rahatlatıcı bir küçüklük ve önemsizlik duygusuna kapıldı. Ölecekse ölecekti. Ben şu ya da bu şekilde büyüyecektim. Ne olacaksa olacaktı. Evrendeki görece küçük yerinin gözünü yıldırmasına izin vermek yerine, yaşam ve ölümün enginliğini ve gizemliliğini hatırlamayı rahatlatıcı buldu. Serbest bırakmakta huzur vardır.

Bulduğu bu huzur yerleşti ve hep kaldı. Brooklyn'e döndüğünde, korkunun yaşamını şekillendiren eli artık çok yumuşamıştı. Ayrıca akıllıca davranmak için korkusunu dinledi. Ölmesi durumunda Brooklyn'deki ağabeyi Bo ve onun ailesiyle kalmam için gerekli planları yaptı. Babamın bana tek başına bakamayacağını biliyordu ve bu konuda haklıydı.

Annem, bazılarının aşkınlık ya da "manevi tarafsızlık" diyecekleri şeyi yaşadı. "Seçebileceğiniz" değil, ancak kendi içinizde bulabileceğiniz bir yerdir bu. Paradoksal olarak, bu tarafsızlık dolu dolu yaşama ve olup biten her şeye kendini açma kapasitesiyle birlikte gelir. Otuz beş yaşındayken ALS (Lou Gehrig hastalığı) teşhisi konmuş olan müteveffa yazar Philip Simmons bu paradokstan -dolu dolu yaşamayı ve serbest bırakmayı içeren bu birbirinden ayrılmaz bileşimden- söz eder. "Düşmeyi öğren-

mek" der buna ve hastalandıktan sonra yazdığı kitabın adı da budur.

... kayıpla en iyi, günün birinde her şeyi kaybedeceğimiz gerçeğini kabul ederek başa çıkarız. Düşmeyi öğrendiğimizde, en büyük özgürlüğü ancak, normalde en değerli bulduklarımızdan -başarılarımızdan, planlarımızdan, sevdiklerimizden, bizzat kendimizden- vazgeçtiğimizde bulabileceğimizi öğreniriz.

"Düşme sanatı," ya da sizin buna verdiğiniz ad her neyse, bazen zor öğrenilen, azimli, gündelik meditasyon ya da manevi uygulamalar yoluyla gelir. Bazen annem gibi, beklenmedik bir lütufla buluruz onu. Her iki şekilde de, yaşam ve ölüm şartlarını kontrol edemeyeceğimizi kabullenmemizle başlar. Sonuçta annem doksan dördüne kadar yaşadı. Kardeşi Bo ise ellili yaşlarındayken, trafik kazasında hayatını kaybetti. Ölüm öngörü ya da planlarımızı pek umursamaz.

YARATICI BİÇİMDE BAŞA ÇIKMAK

Nasıl sakinleşir, bakış açısı kazanır ve her gün en kaliteli hayatı yaşarsınız? İnsanlara yardımcı olan şeyler, yardıma ihtiyacı olan insanlar kadar birbirinden farklıdır. Bulabildiğiniz her kaynağa kendinizi açmanız iyidir, çünkü felaketle -ya da sadece stresle- baş etmenize yardım edecek şeylerin bazıları sizi şaşırtabilir. Bir danışanım geçirdiği kalp krizinden sonra büyük bir dua kapasitesinin olduğunu keşfetti. Bu etkinlikte huzur bulma yeteneğine sahip olduğu hiç aklına gelmemişti. "Şu Budist, âni yaşa tarzı Doğu zırvaları"na katlanamayan bir başka danışanım, kızı hastalandığında kendisine en çok meditasyonun yardımcı olduğunu fark etti.

Daha iyi bir yaşam sürmemize yardımcı olması için seçebileceğimiz o kadar çok yol var ki. Mary Pipher *Letters to a Young Terapist* (Genç Bir Terapiste Mektuplar) adlı kitabında yüzmeyle ilişkisini ve onu nasıl uyandırdığını, iyileştirdiğini, gevşettiği-

ni ve gençleştirdiğini anlatırken, âşık bir kadın gibi yazıyor. En müşkül sorunlarını suyun içinde çözüyor ve en mutlu anlarını orada yeniden yaşıyor. Bu etkinliğin "ilksel doğası"nı yorumlarken şöyle yazıyor: "Sudan yaratılmışız, uzun zaman önce suda yaşıyorduk ve yüzdüğümüzde suya dönüyoruz." Ve daha basitçe, "Yüzmeyi alt edecek bir şey düşünemiyorum."

Pipher'in yüzme konusundaki düşüncelerini, Cleveland'de yaşayan ve aynı yıl içerisinde hem boşanıp hem işini kaybettikten sonra kaygıya boğulan arkadaşıma gönderdim. Kendini "Mary Pipher hayranı" ilan eden arkadaşım lisede yüzme yarışlarına katılmış, ama on yılı aşkın süredir suya ayağını sokmamıştı. Yüzme bir zamanlar onun "alanıydı" ve tahmin ettiğim gibi, Pipher'in coşkusu onda da vardı. "Ama havuza gitmem on beş dakika sürüyor," dedi bana, "üzerimi değişip duş almam da eklendiğinde, çok fazla zaman alıyor. Ayrıca şu halimle insanlara mayolu görünmekten hiç hoşlanmıyorum. Şu anda kesinlikle yüzmeye gidemem." Kendini daha iyi hissetmesini sağlayacak yürüyüş, dans ya da masaj yaptırma gibi şeyler için de aynısı geçerliydi.

Harekete geçme motivasyonunuz yoksa, hiçbir şey size yardım edemez. Yatakta soğuktan titreyen, ama kendine çok yorgun olduğunu söyleyerek bir battaniye daha almak için yataktan kalkmayan kişi gibi olamazsınız. Çoğumuz kendimiz için yapmamız gerektiğini bildiğimiz şeyleri bile yapmaya başlamadan, uzmanlardan yardım isteriz.

Bir de şu küçük disiplin meselesi var. Yapılmaya gerçekten değer olan hemen her şey motivasyon, cesaret ve uygulama iradesi gerektirir. Hedefi küçük adımlara bölüp ilk adımı atmak yardımcı olur. Kansas'ın Oskaloosa kentinden yazar arkadaşım Lou Ann Thomas, kırk altı yaşında meme kanseri teşhisi konduğu dönemdeki halini tehlikeli derecede kilolu olarak betimledi. Dehşete düşmüş ve sağlığına özen göstermeye karar vermişti. Onu son gördüğümde teşhisinin üzerinden yıllar geçmiş ve 85 kilo vermişti. "50-60 kilo vermeyi düşünemezdim, 85 kilo vermeyi ise hayal bile edemezdim," diye yazmış, "ama yarım kilo

verebileceğimi biliyordum. Yapılabilir, başarılabilir, mümkün bir şeydi bu, ben de sadece 170 kere yarım kilo verdim."

Kriz, dolu dolu ve sağlıklı bir şekilde yaşama, ya da önemli bir ilişkide cüretkâr ve cesurca bir değişim başlatma fırsatı olabilir. Her şey paramparça olur ve daha düşünceli olarak, elimizdekine daha fazla dikkat ederek yaşamaya ant içeriz. Otomatik pilotta kalırsak, şu andan çok geçmişte ve gelecekte yaşarız -araba çıkartmalarında dendiği gibi, "Çok iyi zaman geçiriyorum, keşke burada olsaydım." Kriz bizi uyandırabilir.

Ancak kriz, dikkatimizi anın güzelliğine ve en baştan hiç emek vermediğimiz bir ilişkiyi iyileştirmeye yöneltmek için en zorlu zaman da olabilir. Krizler kaygı uyandırır ve kaygı da doğası gereği endişe ve kuruntuyu artırıp, beyninizi yüksek vitese geçirir. Yaşamın öngörülemezliği ve adaletsizliğiyle uzlaşma sürecine daha sakin anlarımızda başlamışsak, trajediyle daha iyi başa çıkabiliriz.

Evrenin size büyük bir korku, savunmasızlık ve kayıp dersi göndermesini niye bekleyesiniz ki? Daha fazla mesafe ve tecrit yerine, hepimiz daha fazla huzur ve komşularımız, dostlarımız ve ailemizle daha içten bağlantı yönünde ilerleyebiliriz. Kendi hardal tohumu öykümüzü, kendimize uyan mantrayı, kendimizi yatıştırıp daha sevgi dolu ve düşünceli olarak yaşamanın yollarını arayabiliriz.

11. BÖLÜM

Korku Karşısında Cesaret

Cesaretimiz olmadığında korku, kaygı ve utancın en iyi halimize gölge düşürmesine izin veririz. Yaşamımız sığlaşır, yüreğimiz küçülür. Anais Nin, "Yaşam, kişinin cesaretiyle orantılı olarak daralır ya da genişler," diye yazmıştı. Ne kadar doğru. Hiçbir şey cesaretten daha önemli değildir.

Peki cesaret *nedir*? Aksiyon figürlerinin cesaret gösterisi imgelerine doymuş bir dünyada, cesaretin korkusuzluk olduğuna inanma yanılgısına düşebiliriz. Oysa aslında, korku ve utancımıza *rağmen* düşünme, konuşma ve davranma kapasitesidir.

Bu kitap boyunca, günlük cesarete ve bizden ne talep ettiğine ilişkin birçok örnek gördük. Sizi kendi yaşamınızda cesareti nasıl tanımladığınızı ve nasıl daha fazla cesaret gösterebileceğinizi düşünmeye davet ediyorum. Bu dünyada yapmaya gerçekten değer olan her şey, pratik gerektirir. Cesaret de istisna değildir.

CESARET NE *DEĞİLDİR*?

Büyüme çağımda cesur olmanın, korkmamak anlamına geldiğini sanırdım. Benzer biçimde, korkaklığın da korku demek olduğunu düşünürdüm. Bu hatalı tanımlara göre ben, hayatımın hangi noktasına, ne zaman baktığınıza bağlı olarak hem cesur hem de korkaktım.

Örneğin gençliğimde korkusuzlukta iyiydim. Üniversitedeki üçüncü yılımı, Hint araştırmaları öğrenimi gören arkadaşım Marla'nın etkisiyle, Hindistan'da geçirdim. Oraya gittiğim an,

ihtiyatı elden bıraktım. Birlikte Nepal'deyken Marla ücra bir köye yürüyerek gitmemizi önerdiğinde, hiç duraksamadım. Katmandu'daki hareket noktamızdan bir günlük yolculuk mesafesindeki bu köye yalnızca at sırtında ulaşılabilecek olmasının hiç önemi yoktu. Benim yaz kampında geçirdiğim bir aydan kısıtlı bir binicilik deneyimine sahip olmamın, Marla'nın ise o konuda deneyimsiz olmasının bir önemi yoktu. Rehberimizin bir tek Nepalce konuşması, bizimse yalnızca azıcık ve kötü bir Hintçe konuşmamız da önemsizdi. Birkaç saat sonra onu kaybettik zaten, ya da belki çekip evine gitti. Hayatta kalıp da bu macerayı anlatabilmemiz küçük bir mucizedir.

Genç olduğumdan, trajedi ya da ölümün beni bulabileceğini hiç düşünmedim. Hastalığı bile o kadar ciddiye almıyordum. Yurtdışındayken bana sıtma ve amipli dizanteri dahil birçok hastalık teşhisi kondu; bunların beni daha ilginç bir insan yaptığını düşündüm. Gecenin bir yarısı Goa'da taksiden inerken iki metrelik bir çukura düşmem ve çukurdaki zehirli bir yılanın beni sokması gibi komik maceralarımı yazdığımda benim için endişelenmesinden dolayı, kendi annemin gülünç olduğunu düşündüm. Niye böyle bir endişe kumkumasıydı ki?

On yıl sonra anneliğin beni endişelenme şampiyonuna dönüştüreceği aklıma bile gelmemişti. Çocuk sahibi olmak, bana korkuyla ilgili her şeyi öğretti ve hayat birdenbire dikkat etmediğim bir anda çocuklarımın üzerine atılmaya hazır vaziyette kapının dışında fırsat kollayan bir kurt oldu. Aslında, anneliğimin daha kaygılı anlarına bakacak olsanız, Hindistan'daki o gözüpek genç kadına ne olduğunu merak ederdiniz. Varabileceğiniz tek sonuç, uzaylılarca kaçırıldığı ve yerine, pervanenin ateşe yönelmesi gibi beyni en kötü durum senaryolarına yönelen başka birinin getirildiği olurdu.

Öğrenciliğimde cesur, çocuklarım doğduktan sonra ise korkak bir insan mıydım? Hiç de değil. Sadece yaşam döngümün farklı noktalarında kaygıyı farklı biçimlerde yaşadım. Gençken tehlikeyi inkâr ediyordum. İlk çocuğum doğduktan sonra, en azından sağkalım kaygısı söz konusu olduğunda, aşırı bir korku

tepkisi geliştirdim. Keşke çocuklarımı yetiştirirken sinir devrelerim daha rahat olsaydı. Ama bu iş böyledir.

CESARETİN GERÇEK ANLAMI

Korkusuzluk, size ne kadar imrenilecek bir şey gibi gelirse gelsin, korktuğunuz ya da huzursuz olduğunuz anlarda harekete geçmenizi gerektiren cesaretle aynı şey değildir. Hepimiz bazı açılardan cesur, bazı açılardan değilizdir. Belli bir günde bir insan sayısız biçimde cesurca davranabilir ya da davranamayabilir. Cesaret nadiren aksiyon ve macera filmlerinde gördüğümüz kahramanca eylemlerden ibarettir.

Kilimanjaro Dağı'na tırmanmaya hazırlanan en yakın arkadaşınızın, her tatilini evinde ve bahçesinde oyalanarak geçiren komşunuzdan daha cesurca yaşadığını sanmayın. Evinden fazla uzaklaşmayan kişi aslında küçük, korku güdümlü bir yaşam sürüyor olabilir. Ya da evi ve mekânıyla ilişkisi hayret edilecek kadar karmaşık ve mutfakta, atölyede ve bahçede maceracı bir ruh gerektiren deneylerle dolu olabilir. Belki de tehlikeli siyasi tavırlar alıyor ya da kişisel ilişkilerinde onu zorlayan ve korkutan risklere giriyordur. Maceracı, risk alan arkadaşınızsa ona sıkıntı veren şeyler hakkında ebeveynleriyle belki konuşamıyor, ihtiyaç duyduğunda yardım isteyemiyor, ya da onun için önemli konularda sorgulamaya, eleştiriye ve fikir ayrılığına kendini açamıyordur.

Mahrem, görünmez cesaret eylemleri başkalarının gözünden kaçabilir. Cesur bir davranışı oluşturan şey de iki insan, hatta iki ayrı günde aynı insan için aynı olmayacaktır. Bir durumda cesaret, öfkenizi tümüyle açığa vurmak anlamına gelebilir. Bir başka durumdaysa, aslında ortalığı topa tutmak isterken, zorlu bir konuşmaya nazik ve yumuşak bir biçimde başlamak için cesaretinizin her molekülünü toplamanız gerekebilir.

Cesareti dışarıdan değerlendiremeyiz, çünkü içeriden gelir. Örneğin yakın zamanlarda bir kadınlar hapishanesinde öfke konulu bir akşam programı yürüttüm ve tutuklularla hapishane

çalışanları arasındaki bazı hassas meseleler açığa çıktı. Bir arkadaşıma bu deneyimi anlattığımda, "Harriet, ne kadar cesursun!" diye haykırdı. Doğruyu söylemek gerekirse, o akşam gerçekten de kendimi son derece cesur ve haklı olarak gururlu hissediyordum.

Cesur davranışım, daha önce oraya hiç gitmemiş olmama rağmen ve aslında beni götürecek birini bulabilecekken, tesise karanlıkta arabayla tek başıma gitmemdi. Kadınların öfkesi konusundaki programsa aksine belirli bir kaygı uyandırmadı, dirence karşı kendimi zorlamamı da gerektirmedi. Bilmediğim bir yerde gece yolumu tek başıma bulabilmek, onlarca yıllık kaçınma sadece bunu yapmanın düşüncesiyle bile neredeyse felç olmama yol açmışken, benim için gerçekten cesurca bir davranıştı.

Bana göre, cesaretin birçok unsuru vardır. İlk olarak, gerçek hedef, değer, inanç ve yönelimlerinizi açıklığa kavuşturmanız gerekir. Sezginiz size bir dans kursuna yazılmanızı, ağabeyinizle daha fazla görüşmenizi, ya da annenizle aranızdaki acı verici bir meseleyi gündeme getirmenizi söyleyebilir. Belki de niyetiniz daha iyi bir evlilik yaratmaktır. Bu durumda içeriden ve dışarıdan kaçınılmaz bir dirençle karşılaştığınızda bile harekete geçmeniz –ve yoldan sapmamanız– gerekir. Şimdi bazı örneklere bakalım.

KONUŞMAK YA DA KONUŞMAMAK

1972'de, sonradan kadrosuna katılacağım Menninger Vakfı'nda doktora sonrası çalışmalar yapmak üzere Kansas'ın Topeka kentine taşındım. Bu büyük psikiyatri merkezindeki tek feministtim (ya da daha doğrusu, o sıralarda o sözcüğü kullanan tek kişiydim). Berkeley'deki önceki yaşamımda ve onun da öncesinde New York'ta, feminizm etrafımda gelişiyordu, ama ben anlamadım. Geriye dönüp baktığımda, uyurgezer olmalıydım ya da belki komadaydım. Ama kendimi Topeka'daki tutucu bir psikanaliz kurumunda bulduğumda, gereklilik anlayışın anası oldu. Anladım.

Bu ataerkillik dünyasında ne zaman haksızlık ve adaletsizlikle karşılaşsam, özellikle de kadınlara yönelik anlayışı ve muameleyi etkilediğinden, sesimi yükseltmeyi görev edindim. Bu da sürekli konuşmam anlamına geliyordu ve bu işte yapayalnızdım. Doğal olarak, çok geçmeden "Vakıf Feministi" rolüne saplanıp kaldım ve işitilme kapasitemi yitirdim: "Olamaz, kadın yine başlıyor." Ayrıca, geriye dönüp baktığımda anne-babanızı değiştirme çabasına benzer bir proje olan, kıdemli çalışma arkadaşlarımı bilgilendirip aydınlatma çabasına inanılmaz bir enerji harcadım.

Kimi zaman önemli bir kişisel bedel pahasına inandıklarımı söylemek ve ilkelerime göre hareket etmek benim için cesurca bir tutumdu. Ama yalnızca öfkemi dile getirip itiraz etmek göründüğü kadar büyük bir cesaret gerektirmiyordu, çünkü bu zaten otomatik olarak yaptığım bir şey. Zorlu duygusal meselelerin merkezine hızla inerim ve bir konuya tutkuyla bağlı olduğumu hissettiğimde, öteki kişi kırk sekizinci kez söyleyişimde anlamamış olabilir diye, amacımı kırk dokuzuncu kez savunabilirim. Çatışma genellikle benim için zor değildir. Tam tersine, konuşmak istediğim ya da konuşmam gerektiğine inandığım ve bunu yapmamayı seçtiğim zamanlarda, çok kaygılı ve rahatsız olurum.

"Sakın Bir Şey Yapma! Orada Öylece Dur!"

Bana göre işyerinde cesaret, sesimi *çıkarmamayı* denememi gerektiriyordu. Söylemek için yanıp tutuştuğum şeyi yanlış anda söylemekten kendimi alıkoyup, neyin kime ne zaman ve nasıl söyleneceğini iyice düşünerek karar vermek gibi zor bir yolu seçmek beni huzursuz ediyordu. İş ortamımda aslında ne yapmak istediğimi kendi adıma netleştirmek ve zorlu hedeflere ulaşmak için ne zaman doğal değil de stratejik davranmak gerektiğini anlamak cesaret gerektiriyordu.

Cesurca sessizlik eylemlerimden bazıları nelerdi? Haksız eleştiri ve "takdir edilmemek" benim için duygusal tetikleyicilerdi ve otomatik eğilimim, hemen atlayıp neyin doğru ve kimin

haklı olduğunu tartışmaktı. Bana göre, yalnızca başka birinin olumsuz geribildirimini anlamak amacıyla dinlemek anlamına gelen katıksız dinleme, muazzam bir cesaret gerektiriyordu. Abartı ve yanlış anlayış içerisine gömülü olsa bile, aklımın takıldığı şey için önce özür diledim. Kendi bakış açımı ancak bundan sonra belirttim; savunmaya geçmeden ve beni eleştiren kişiyi suçlamadan.

Ayrıca her haksızlığın üzerine gitmeyi bıraktım ve yalnızca benim için en önemli konularda net bir tavır aldım. "Demir soğukken dövülür" yaklaşımını öğrendim. Tam da öteki kişiyi boğmak istediğim anda, "Düşüncelerimi toparlamak için zamana ihtiyacım var. Bu meseleyi konuşmak için başka bir zaman belirleyelim," dedim. Duygusal yükü ağır durumlarda beklenenden az tepki göstermeye ve uyumlu bir yaklaşım benimsemeye çalıştım. İşlevsiz, gitgide kötüleşen modellerin ardındaki itici güç kaygı ve şiddet olduğundan, bu yaklaşım iş ilişkilerinin daha sakin olmasını sağladı. İşyerinde güçlü duyguların pençesindeyken mantram, eski bir deyişin tersine çevrilmiş hali oldu: "Sakın bir şey yapma. Orada öylece dur!"

Hem kişisel hem siyasi açıdan yürekli cesaret, bilgece ve iyi davranma azmi gerektirir. Burnunuzu tutup gözlerinizi kapatarak hemen atlamazsınız. Bazen cesurca değişikliklerin önceden düşünülmüş, stratejileri belirlenmiş ve planlanmış olması gerekir. Daha etkili bir değişim unsuru olabilmek için sessizliği konuşmaya yeğlemek, bütün cesaretimi toplamamı gerektirdi.

Sessizliğin Bedeli

Psikiyatr arkadaşım Sam, Doğu Yakası'ndaki kuruluşunda bunun tam tersi bir zorlukla karşı karşıyaydı. Büyük bir psikanaliz kurumunda hiyerarşinin üst basamaklarında yer alıyordu ve işleri değiştirmek gibi bir hedefi vardı, ama kaygısı onu susturuyordu. Stresle karşılaştığında otomatik tarzı uzlaşmacı olmak, çatışmadan kaçınmak ve başkalarına uymaktı. Onu başka insan-

ların öfke ya da hoşnutsuzluklarının hedefi haline getirecek fikirleri dile getirmeye direnç gösteriyordu.

İş sistemi onun "ailesi"ydi ve muhalefetini dile getirerek grup içindeki konumunu tehlikeye atmaktan korkuyordu. Örneğin, tinselliğin psikanaliz sürecine uygulanmasına büyük ilgi duymaya başlamıştı. Daha muhafazakâr ve bilimsel düşünen meslektaşlarının onaylamayacağından korktuğundan, bu fikirlerini kendine saklıyordu. Tuhaf gibi görülerek itibarına zarar vermekten endişeleniyordu.

Sam bu sözcüğü hiç kullanmadığı halde, utanç da onu susturuyordu. Ama utanç kendi yeterliğimize ilişkin sosyal korku ve endişelerimizin ardında gizlenir. Benimkinde olduğu gibi, onun iş ortamında da iyi konuşmaya prim veriliyordu. Kadrodaki bazı profesyoneller öyle güzel ve zekice konuşuyorlardı ki, Sam sık sık onların söylediklerini yazıp, sırf zevk için okumak istediğini söyledi bana. Ama bu onların yeteneğiydi, Sam'in değil. Sam'in yeteneği, başka birçok şeyin yanı sıra, esnek, yaratıcı beyniydi.

Sam örgütte basamakları tırmandıkça, tam oluşmamış bir düşünceyi toplantılarda paylaşmak ya da "iyi konuşmadan" konuşmak ona daha riskli görünüyordu. Giderek, düşünceleri tümüyle berraklaşıp son şeklini alana dek kendini tutmaya başladı -bu da neredeyse hiç konuşmaması anlamına geliyordu. Bir keresinde benim gibi, gençliğimde yayın yapmış olmayı dilediğini söyledi bana, çünkü çok fazla beklemişti. "Çok fazla derken?" diye sordum. Sam şimdi, kıdemli bir psikiyatr olarak çıkaracağı her yayının "önemli" olması gerekeceğini açıkladı; yazmasını tümüyle engelleyen bir beklentiydi bu.

Kendi deyişiyle Sam, daha maceracı, özgün düşünceli biri olmak istiyordu. Çalışma arkadaşlarının ne kadar resmi olduklarını ve insanların daha az zeki görünme endişesi duymadan beyin fırtınası yapabildikleri rahat, yaratıcı bir "beyin takımı"nın parçası olmayı ne kadar arzuladığını anlattı bana. İşinden ayrılıp, Palo Alto'daki özel bir klinik grubundaki arkadaşlarına katılmaktan söz ediyordu bazen. Ama işinden ayrılmadı ve bildiği tek işyerinde sesini yükseltme riskine girmedi.

Sam, hepimize tanıdık gelebilecek başka korkuları da dile getirdi; yeterince iyi olmama, verimli ve yaratıcı bir yaşam sürememe, anlamlı, özgün bir biçimde "başarılı" olamama korkusu. Kendi terapi danışanlarına sık sık, yaşam yolculuğunun kişinin kendi yolunu bulmasını ve o yolun neye benzemesi gerektiği konusunda bir tür kitlesel mutabakata uymakla yetinmemesini gerektirdiğini söylüyordu. Ama korku ve utancın kendi yolculuğunda doludizgin ilerlemesine engel olmasına izin veriyordu.

Daha doğrusu sorun, Sam'in bu duygulardan kaçınmasıydı. Korku ve utanç uyandırabilecek yeni davranışları denemedi, dolayısıyla bu duyguları hissedip onlarla başa çıkabileceğini öğrenemedi. Cesaret, bu tür davetsiz misafirlerle yüzleşmemizi gerektirir, çünkü bunlar tahmin edilebileceği gibi yeni topraklarda ortaya çıkar. Huzursuz edici duygulardan *kaçınma* çabası cesaretimizi tüketir.

Bir dipnot: Şu anda altmışlarının ortasında olan Sam, çalıştığı kuruluştan emekli oldu ve ve tinsellik konulu bir kitap üzerinde çalışıyor. Kendi işini kendi bildiği gibi yapmanın ne kadar harika bir his olduğunu söylerken, yitirilmiş fırsatların, hızla geçip giden zamanın da farkına varıyor. Korkusuyla daha erken yüzleşip muhafazakâr çalışma arkadaşlarına kendi gerçeğini söyleseydi, "aslında olduğum insan" olmaya çok daha erken başlamış olacağını biliyor. Yazar Martha Beck'in bize hatırlattığı gibi, korku kendi kaderini yaşayan herkesin sadık yoldaşıdır.

GÜCE KARŞI KOYMAK

Eşit olmayan bir güç düzenlemesinde –özellikle de daha güçlü kişi sizi utandırdığında– kendi sesinizi bulmanız büyük bir cesaret gerektirir. İlk olarak yetenekli ve enerji dolu, büyük bir empati ve bağ kurma yeteneğine sahip bir lise son sınıf öğrencisi olduğu sırada tanıştığım danışanım Margot'ya bakalım. Aynı zamanda ağır depresyona eğilimliydi ve sonradan kendisine bipolar bozukluk teşhisi konacaktı. Üniversitedeki ilk yılında, erkek arkadaşının ondan ayrılması üzerine intihar girişiminde

bulundu. Bunun Margot için cehennem gibi bir yıl olduğunu ve onu çok seven ailesini dehşete düşürdüğünü söylemeye bile gerek yok.

Bahar tatilinde eve döndüğünde, ona akıl hocalığı yapmış, kapasitesine inanmış olan, lisedeki en sevdiği öğretmenini ziyaret etti. Bir süre sohbet edip arayı kapattıktan sonra öğretmeni, "intihar girişimini duyduğumda çok üzüldüm, Margot," dedi. "Dürüst olmam gerekirse, hayal kırıklığına uğradım. Böyle bir şey yapacak türde bir insan gibi görmemiştim seni." Ayrılırken öğretmeni içtenlikle sırtına vurdu ve "*Eski* Margot'yu özlüyorum," dedi. "O güçlü kızın hâlâ içinde bir yerlerde olduğunu biliyorum."

Margot yeterince acı çekmişti ve benimle kısa süreli terapisinde, yeterliliğini ve güçlü yönlerini gözden kaçırmamak için tüm gücüyle çabalıyordu. Bir zamanlar ona en büyük ilgi ve saygıyı göstermiş olan bir öğretmenden gelen bu sözler moralini bozmuştu. Şimdi, görünüşteki "zayıflığı" nedeniyle Margot'yu utandırırken, kendini "böyle bir şey yapacak türde bir insan" olarak görmeye çağırıyordu. Nasıl bir insandı bu? Ve öğretmeni "böyle bir şey" derken ne kastetmişti? Ayrıca, "eski" ya da "yeni" Margot diye bir şey yoktu. Tek bir Margot vardı. Kendini üzerinden kamyon geçmiş gibi hissediyordu.

Özsaygısı zaten fena halde zedelenmiş olan on sekiz yaşındaki bu kız, öğretmenine bir mektup yazıp bu etkileşimin ona kendini ne kadar kötü hissettiğini bildirdi. İlk taslağı, öfkesini boşaltıp, intihar konulu araştırma literatüründen alınma kapsamlı bulgulardan söz ettiği uzun bir tirattı. Margot'nun tek amacı öğretmenine duygularını tüm gücüyle göstermek –ve karşılığında onu utandırmak– olsaydı, bu mektup işini görürdü. Ama terapide Margot'yu sorguladığımda, asıl amacının, öğretmenine kendisiyle bu denli incitici ve duyarsız bir biçimde konuşma hakkına sahip olmadığını anlatmak olduğunu anladım.

Başkalarının herhangi bir şeyi anlamalarını ya da hatalarından ötürü pişman olmalarını sağlayamayız elbette. Ama Margot'nun amacı düşünüldüğünde, bu uzun, duygusal açıdan yoğun

mektup, öğretmenin oltadan kurtulmasını sağlamaktan başka bir işe yaramayacaktı. Öğretmeni son derece gelişmiş bir kişi değilse, mutlaka savunmaya geçecekti. Suçlayanı suçladığımızda (ya da utandıranı utandırdığımızda) o kişi bahane ve inkâr battaniyesine sarınacak ve kendini sorumlu tutmaktan kaçınacaktır. Ayrıca savunmaya geçen kişiler uzun, eleştirel mektupları pek okumazlar, bu yüzden insanlara genellikle "söyleceklerini kısa tutmalarını" tavsiye ederim. Margot'nun öğretmeninin böylesine ayrıntılı bir eleştiriye rasgele göz gezdirmekten fazlasını yapacağından kuşkuluydum.

Margot daha cesaretli yolu seçerek, kolayca yok sayamayacağı ya da bir kenara atamayacağı, üç paragraflık bir mektup yolladı ona. Şunları yazdı:

Siz hayatımda çok önemli bir insandınız. Desteğinize ihtiyaç duyarak, sizi yeniden görmeye geldim. Sanki bir tür fiyaskoymuşum gibi, sizi hayal kırıklığına uğrattığımı söylemeniz beni yaraladı. Kendimi beklentilerinizi karşılayamamış küçük bir insan gibi hissederek çıktım ofisinizden. Belki siz buna inanıyorsunuz, ama bunu duymak bana yardımcı olmadı. Ayrıca intihar girişimimden ötürü kendimi önemsiz biri gibi hissetmediğimi de size söylemeliyim.

Margot bu cesurca mektubunda öğretmenine davranışını gözden geçirme, sorumluluğu üstlenme ve özür dileme fırsatını sundu. Aralarındaki kopukluğu düzeltme olasılığını da açık bıraktı; öğretmeninin bir zamanlar onun için ne kadar önemli olduğu düşünüldüğünde, mantıklı bir tutumdu bu. Hakkını teslim edelim, öğretmeni Margot'yu evinden arayıp özür diledi, duyarsızlığının Margot'yu kaybetme kaygısından ve birkaç yıl önce bir başka öğrencisinin üniversitedeki ilk yılında intihar etmiş olmasından kaynaklandığını açıkladı.

Bu öğretmenin gerekeni yapması, Margot'nun mektubu yazmasından çok daha önemsiz. Liseyi daha yeni bitirmiş, ağır depresyondan ve neredeyse hayatını kaybetmesinden sonra kendini

toparlamakta olan genç bir kadının böylesine önemli bir otorite figürüne karşılık vermesi -intihar girişimini ve ağır depresyona karşı savunmasızlığını utanç verici, aşağı, zayıf ya da yanlış bir şey gibi görme davetini kabul etmeyeceğini ona bildirmesi- inanılmaz bir cesaret örneğiydi.

Cesaret, insanları paylamak ya da suçlamak, hayatından atmak ya da dramatik, vur-kaç yüzleşmelerden paraşütle atlamak değildir. Tam tersine. Gerçek cesaret, size zarar veren kişiyi konuşmaya nasıl davet edeceğinizi dikkatle planlamak, böylece ikinize de zaman içerisinde birlikte konuşma fırsatı tanımaktır. Margot bu zor yolu, sansürsüz, tepkisel bir biçimde duygularını boşaltmaktan çok daha fazla kaygı uyandıran yolu seçti.

SORUN, KORKU DEĞİLDİR

Dikkat ederseniz, günlük yaşamınızda sizi cesurca ve doğru şeyi yapmaktan alıkoyanın korku olmadığını görebilirsiniz. Sorun daha çok, kaçınmaktır. Kendinizi rahat hissetmek istediğinizden, korku ve başka huzursuz edici duygular uyandıracak şeyi yapmaktan kaçınırsınız. Kaçınma kısa vadede kendinizi daha az savunmasız hissettirecek, ama asla daha az korkmanızı sağlamayacaktır.

Alışkanlıklar Kablolara Dönüştüğünde

Kaçınma arabalar, yeşil papağanlar ya da kalabalıklar gibi belirli nesnelere yönelik olabilir. Ya da kaygı verici bir konuşmayı başlatmak ve öteki kişinin duymak istemediği bir şeyi söylemek gibi belli zorluklardan kaçınabiliriz. Ama kaçınma aynı zamanda bir yaşam tarzına da dönüşebilir.

Örneğin Jill, ilk seansımızda "her şeyden korkuyorum" dediğinde otuz bir yaşında ve evli bir kadındı. Daha yakından baktığında, korkuyu hiçbir zaman kapıdan içeri sokmadığını fark etti; sorunu da *buydu*. Onun tanımlamasıyla, "Kendimi yoga dersi gibi yeni bir duruma soktuğumda, sanki bir mıknatıs kendimi rahat hissettiğim evime beni geri çekiyor." Dalgın dalgın, "Yeni

bir yere gittiğim anda, oradan ayrılmanın yollarını düşünmeye başlıyorum," diye ekledi.

Bir Çin atasözüne göre, alışkanlıklar ipek iplikler gibi başlar ve yavaş yavaş, görünmez bir biçimde kalınlaşıp sertleşerek kablolara dönüşür. Jill alışılmışa öyle sıkı sıkıya tutunuyordu ki, sonunda alışılmış onu tümüyle ele geçiriyordu. Sabit rutininden en ufak bir sapmadan bile kaçınıyordu. Sürünerek alışılmışın emniyetine dönmeden yeni bir öğrenme fırsatını en son ne zaman değerlendirdiğini hatırlamakta zorlanıyordu. Terapide, kaygı ve huzursuzluğa katlanma çalışmalarına başladı. Günlük yürüyüşünün rotasını değiştirdi, restoranda bilmediği bir yemeği sipariş etti ve daha da cesurca bir davranışla, yolculuğa kadar her gün iptal etme dürtüsüyle boğuşsa da, bir kız arkadaşıyla birlikte Londra'ya gitti. Jill kendini yeni fırsatlara açarak, hissetmeye ihtiyaç duyduğu kaygıyı bilinçli olarak geliştirdi.

Jill terapiye ilk geldiğinde, huzursuz edici duygulardan rahat olanın sınırları içinde kalarak kaçınıyordu. "Daha az kaygılı olmasına" yardım edebileceğimi umuyordu. Bu kitapta daha önceki örneklerde gördüğümüz gibi cesaret, önceden kaçındığımız durumlarda *daha fazla* kaygılı olmamızı gerektirir. Jill cesaretle kendini emniyet alanının dışına çıkmaya zorlayarak, yeni ve ferah bir yaşam kurmaya başladı.

Tek Beden Herkese Uymaz

Hepimiz bir yanda insana özgü emniyet, rahatlık ve öngörülebilirlik ihtiyacımız, öte yanda risk alma ve büyüme ihtiyacımız arasında doğru dengeyi bulmak için mücadele ederiz. Bu dengenin bulunmasında herkese –hatta zaman içerisinde belirli bir kişiye– uyan tek bir formül yoktur. Her zamanki gibi, kaygı güdümlü aşırı uçlara takılıp kalmak sorun yaratır.

Bir uçta, mevcut durumu tehdit edecek bir şey yapmak istemeyebiliriz. Aynılık, emniyet ve öngörülebilirlik ihtiyacı her günümüze ve seçimimize hükmedebilir. Biz –ya da ailemizden biri– (ister coğrafi olarak, ister inanç ve seçimler açısından) "çok

uzağa" gidersek, bu değişimin derinden tehdit edici ya da sadakatsiz olduğunu hissedebiliriz. Hayatın her zaman bir süreç, hareket ve dönüşüm olduğunu, hiçbir şeyin aynı kalmadığını ya da sonsuza dek sürmediğini inkâr etmemiz mümkünmüş gibi, Jill'in terapinin ilk başında yaptığı gibi, emniyeti tümüyle planlı ve alışıldık olanda arayabiliriz.

Öteki uç da eşit derecede sorunludur. Kök salmaktan ve başka bir insanla, projeyle ya da yerle bağımızı derinleştirme kapasitemizi sınamaktan korktuğumuz için, yeni ve farklı olanı seçebiliriz. Bağlılıklara girmekten ya da onlara saygı göstermekten kaçınabiliriz. Başlangıçlarda rahat olabiliriz; ama yalnızca başlangıçlarda. En çok değer verdiklerimizin korunmasının gerektiği ve gerçek cesaretin bizi çeken yeni bir yöne kaçmaktan kendimizi alıkoymamızı gerektirebileceği gerçeğini inkâr edebiliriz.

SIRADAN CESARET

Psikoterapist olarak geçirdiğim otuz yıl boyunca, insanların inanılmaz bir cesaretle hareket etmelerini izledim. Kadın ve erkekler korkuyu hissediyor ve doğru şeyi yapıyorlar. Ya da korkuyu ancak doğru şeyi yapmaya başladıktan *sonra* hissediyor, yine de sebat ediyorlar.

Aşağıdaki eylemler birçok gözlemciye kahramanca -hatta özellikle kayda değer- görünmeyebilir. Hiçbiri yanan bir binanın içine dalmadı. Hiçbiri aileden birinin tacize ya da ihmale maruz kalması gibi acı verici bir konuyu açmadı. Hiçbiri kendine, ilişkisine ya da işine pahalıya mal olabilecek ilkeli bir tavır almadı. Yine de bu davranışlar, eski alışıldık ve güvenli yollara bağlı kalmanın çekim gücüne rağmen yeni gözüpek davranışları deneme cesareti gerektiriyordu.

- Evliliğiyle ilgili şiddetli bir kavganın ortasında bir kadın, birdenbire tartışmayı durdurarak, kendine konuşmanın geri kalan kısmı boyunca yalnızca sorular sorup kocasının bakış açısını anlamaya çalışacağını söyler. Kimin haklı,

neyin doğru olduğu ya da savını en iyi nasıl kanıtlayacağı sorusundan uzaklaşıp, salt dinleme konumuna geçer.

- Acı verici bir boşanma sürecinin ortasında bir erkek, savunmasızlığını boşanmış olduğunu bildiği duvar tenisi partneriyle paylaşır. Hayatında ilk kez kişisel bir konuyu bir erkek arkadaşına anlatmaktadır.
- Bir erkek, annesi ziyarete geldiğinde onu karısının ağırlayacağını varsaymak yerine işinden iki gün izin alır. Yalnızca ikisi için bir günlük bir gezi ayarlar ve annesini daha iyi tanımaya başlar.
- Bir kadın, onu sürekli eleştiren eşine karşı kesin bir tutum benimser. "Seni seviyorum ve hayat arkadaşın olmak istiyorum. Ama bana bu şekilde yaklaştığında seni dinleyemiyorum. Bana saygıyla yaklaşmalısın, aksi takdirde bu konuşmayı sürdürmeyeceğim," der. Zaman içerisinde bu tutumuna bağlı kalarak, kendisi pahasına gelişecek konuşmaları sürdürmeyi reddeder.
- Bir erkek kahvaltıda karısına, "Dün geceki konuşmamızı düşünüyordum," der. "Ben hataliydım," ve "Özür dilerim." Karısına bu sözleri en son ne zaman söylediğini ... hatırlayamaz.

İnsanların cüret edebildikleri her bağlamda cesaret göstermelerine yardım ederim. Gözüpek psikolog dostum Marilyn Mason gibi doğa yürüyüşleri ya da açık hava maceraları düzenliyor olsaydım, eminim ki cesaretin farklı yönlerine daha fazla uyum sağlardım; zorlu bir dağ tırmanışına hazırlanma cesareti, korktuğunuzda ya da yorulduğunuzda tırmanmaya devam etme cesareti, kendinize ve yol arkadaşlarınıza güvenme cesareti, "Devam edemem. Dağdan inmeliyim," diyerek korkunuza ve sınırlamalarınıza itibar etme cesareti. Mesleki ilgi alanlarım nedeniyle, ilişkideki cesarete –önemli ilişlerde kendini gözlemleme ve değiştirme cesaretine– özellikle dikkat ederim.

CESARET: İZİN VERİRSENİZ YOLLARINI SAYAYIM

Cesareti genellikle bireysel bir yüreklilik olarak düşünsek de, heves edebileceğimiz cesaret "kategorileri" de vardır. İşte benim kısa listem:

Eyleme geçmekte cesaret vardır. Kaçınmayı yeğlediğimiz yeni bir zorluğu üstleniriz. Uçağa biner, bir işe başvurur, bisiklet alır, dışarıdan diploma almak için çalışır, sabahları yazmaya zaman ayırır, İspanyolca kursuna gitmeye başlarız.

Konuşmakta cesaret vardır. Farklılıklarımızı dile getirir, gerçek duygularımızı paylaşır, acı verici bir duygusal sorunu ele alır, bir aile sırrını açar, gerçeği söyleriz. Bizim için önemli konularda kesin bir tavır alırız. Yapabileceklerimizin ya da yapamayacaklarımızın sınırını açıkça belirleriz. Rahat etmek amacıyla değil, tir tir titresek bile, olabileceğimizin en iyisi olmak amacıyla konuşuruz.

Sorgulamakta cesaret vardır. Aile tarihimizdeki kaygı verici duygusal meseleler hakkında sorular sorarız. Partnerimize onu daha iyi tanımamızı sağlayacak sorular sorarız. Sevdiklerimiz acı çektiğinde, dinlemek istemediğimizi ya da tümünü dinlemek istemediğimizi iletmek yerine, bize ne kadar acı verecek olursa olsun, onları öykülerini anlatmaya davet ederiz. "Paylaşmak istediğin başka şeyler de var mı?" diye sorarız.

Tümüyle dinlemekte cesaret vardır. Açık bir yürekle ve yalnızca anlamak niyetiyle dinlemeyi deneriz. Savunmaya geçmeden ve tamir etmeye, talimat vermeye ya da öteki kişiyi değiştirme ye ihtiyaç duymadan dinleriz. Bilinçli olarak sessizliği konuşmaya yeğler ve içimizden geldiği anda yanlış şeyi söylemeye direniriz.

Kendi adımıza düşünmekte cesaret vardır. Ailemizin, arkadaşlarımızın, partnerimizin, terapistimizin, işyerimizin ya da Başkan'ın bize doğru ve gerçek olduğunu söylediği şeylerden ayrı olarak kendi inançlarımızı netleştiririz. Kendi algı, fikir ve inançlarımızla tek başımıza kaldığımızda bile, "grup düşüncesi" zihniyetinin baskısına karşı koyarız.

Sorumlulukta cesaret vardır. Tercih edilen benlik imajımızı sorgulasa bile, kendi saygın denemeyecek davranışlarımızın sorumluluğunu gerçekten kabulleniriz.

Aklınıza başka cesaret fikirleri ya da imgeleri de gelebilir. Sevme ve yaratma cesareti. Başka bir insanı tanıma ve tanınma cesareti. Kendini açıkça görme cesareti. Bir ilişkiye gerçek benliğini daha fazla katma cesareti. Cömert ve sabırlı olma cesareti. Açık fikirli olma cesareti. Açık yürekli olma cesareti. Başkasının değil, kendi hayatını mümkün olduğunca iyi yaşama cesareti. Bir taahhüde uyma cesareti. Kendine ya da bir aile üyesinin başına korkunç bir şey geldiğinde katlanma cesareti. Alışıldık anlamda kahramanlık, yani bir şeye tüm kalbinizle inandığınız için her şeyi feda etmeye hazır olma cesareti. Günü atlatma cesareti.

Bazen yapabileceğiniz en cesurca şey basitçe, ihtiyaç duyduğunuz sürece kararsızlık ve kafa karışıklığı içinde oturmak ve başkalarından gelen, hazır olmadan konuşma ya da harekete geçme baskısına karşı koymaktır. Hazır olduğunuzda cesaret, katlanamayacağınıza inandığınız korku ya da huzursuzluğu uyandıracak biçimlerde davranmanızı gerektirebilir; sonrasında, *katlanabildiğinizi* öğrenirsiniz. Yüreğimizi mühürleyen, düşüncelerimizi çarpıtan ve daha cesurca yaşama olanağımızı kısıtlayan şey, adlandırmadığımız, kaçınmaya çalıştığımız ya da başkalarına aktardığımız kaygıdır. Polisiye yazarı Sue Grafton'ın belirttiği gibi, "Korkmuyorsanız, yeterince çabalamıyorsunuz demektir."

SIRADIŞI CESARET: UTANÇLA YÜZLEŞMEK

Utancın ne kadar felç edici ve güçten düşürücü olabileceğini, bizi gerçekte olduğumuz gibi görülmemeye ya da duyulmamaya davet edebileceğini gördük. Utanç sahneye girdiğinde Margot gibi cesaretli davranmak sıradışı cesaret gerektirir, çünkü insanlar utançtan ya da utancın belirli bir durumda akla gelme olasılığından kaçmak için her şeyi yaparlar. Korkuyla yüzleşmek

için dönüşüm ateşleri içinde yürüyecek insanlar için bile, "oraya gitmek" çok zordur.

Kuralın sayısız istisnası olsa da, kadın ve erkeklerin utançla baş etme biçimleri farklıdır. Erkekler, belki de doğdukları andan itibaren insanlıklarının yarısından -herhangi bir savunmasız ya da "zayıf" duygu veya davranış dahil, kadınsı denilen bölümlerinden- utandırıldıkları için, genellikle utanca daha az katlanabilirler. Erkeklerin öfke veya hiddete, ya da baskın olma, değersizleştirme veya kontrol altına alma ihtiyacı gibi daha "erkeksi," dolayısıyla daha katlanılabilir bir şeye çevirmeden utanç içinde oturabilmeleri ancak saniyenin binde biri kadar sürer.

Erkek ruhunda utanç ve korku bir araya geldiğinde bombalar atılır, masum insanlar ölür, kadınlarla çocuklar evlerinde emniyette olmazlar. Utanç kolayca saldırganlığa ve intikam arzusuna dönüşebilir. Bu arada korku bakış açısının daralmasına, daha geniş kapsamlı tarihin silinmesine, "kim başlattı" sorusuna tümüyle kötü veya tümüyle iyi bir zihniyetle dar bir odaklanmaya neden olur. Tekrarlıyorum, hem kişisel hem siyasi alanlarda korkunç şeylerin olmasına yol açan, korku ve utanç *duygusu* değildir. Korkunç şeyler daha çok, insanlar çaresizce ve düşüncesizce bu acı verici duygulardan kaçınmak ya da onlardan kurtulmak istediklerinde olur.

Kadınlar ise utancı saldırganlığa ve baskınlığa çevirebilirler. Ama daha çok utancı üstlenmeye, içselleştirmeye ve sonuçta kendilerini derinden kusurlu, acı bir şekilde bağlantısız, çirkin ya da güçsüz hissetmeye eğilimlidirler. Utanç karşısında akıllıca ve kendi adına hareket etmek, sıradışı bir cesaret gerektirir. Bella'nın öyküsü, utandırılmanın bir kadını nasıl kolayca pasifliğe ve hareketsizliğe çekebileceğini gözler önüne seriyor; ama aynı zamanda, kendi duygu ve inançlarına göre davranarak nasıl "kurtulabileceğini" de gösteriyor.

Mutlu Bir Lise Mezunları Buluşması

Bana terapiye gelen Bella, Missouri'nin küçük bir kentindeki onuncu lise mezunları buluşmasına katılmayı planlıyordu. Büyük kutlamaya hazırlık olarak, herkese yollanacak bir haber bülteni için katılımcılardan "liseden beri hayat"larını özetleyen birer paragraf göndermeleri istenmişti. Bella evliliğinden, gazetecilik diplomasından, çiftlik hayvanlarından ve dört ay on günlükken menenjitten ölen kızı Anna'yı kaybetmenin kederinden bahsetmişti.

Ama postadan haber bülteninin bir nüshasını aldığında, Anna hakkında yazdıklarının çıkarılmış olduğunu görerek çok şaşırdı. Mezunlar gününü düzenlemekten sorumlu kadını aradı ve bir kişiden ötekine aktarıldıktan sonra nihayet, kendisine açıklama yapacak bir okul idarecisine bağlanabildi. Adamın açıkladığına göre, öteki sınıf arkadaşlarını rahatsız edecek konuların dahil edilmemesi yönünde bir "mutabakata" varılmıştı.

Öfke ve içerlemeyle çileden çıkan Bella, bunun kendi hayatı olduğunu, yazdıkların da doğru, gerçek ve başından geçen şeyler olduğunu savundu. İdareciye, bunun gazetecilik açısından sansür olduğunu ve insani açıdan doğru olmadığını, ayrıca kimsenin ona kızıyla ilgili bölümün makaslanacağını bildirme nezaketini göstermediğini söyledi. Bella'nın bunları söylemesi büyük bir cesaret gerektirmişti. Aslında utangaç bir insandı.

Bu adam tam olarak dinlememiş ve onu utandırmaya devam etmişti. "Buluşmada herkese istediğiniz her şeyi söylemekte özgürsünüz elbette. Ama kişisel acılarınızı basmaya gerek yok. Bu bir kutlama buluşması ve biz herkesin bu ruhla katılmasını istiyoruz."

Terapide Bella'yı gördüğümde, öfkesi çaresizlik gözyaşlarına dönüşmüş ve utancı odaya sığmayacak kadar büyümüştü. Yürek burkan hıçkırıklar arasında, kesinlikle buluşmaya *gitmeyeceğini* söyledi bana. Anna'dan bahsederse sınıf arkadaşlarının kendisine acıyacaklarını ya da hakkında dedikodu yapacaklarını hayal

ediyordu. Gerçeklerden söz edemeyecekse, gitmesinin ne anlamı vardı ki?

Hâlâ ağlayarak kendinden nefret ettiğini, dünyadaki en önemli konuda -çocuğunu hayatta tutmakta- başarısız olduğunu ve şimdi tekrar hamile kalmayı bile başaramadığını anlattı. Kendini hasarlı hissettiği için hıçkırıyor ve yok olmak -basitçe "hayattan kayıp gitmek" istiyordu. Her şey çok zordu, günü atlatma çabasına değmezdi.

Bella bütün seans boyunca ağladı. Onu daha önce keder yaşları dökerken görmüş olsam da, bu kez utanç seline tanık oluyordum. O hıçkırdı, ben dinledim. Giderken rafımdan Miriam Greenspan'in *Healing Through the Dark Emotions* (Karanlık Duygular İçerisinden Şifa Bulmak) adlı kitabını verdim ona. Yazarın doğrudan Bella'nın durumuna hitap eden kişisel bir öyküyü paylaştığı bölümü işaretledim.

Greenspan'in kendisi de hamileyken katıldığı doğum öncesi grubu doğum sonrasında bir buluşma düzenlediğinde buna benzer bir zorlu kararla karşı karşıya kalmıştı. Oğlu Aaron yalnızca altmış altı gün hayatta kalmış ve hastaneden hiç çıkamamıştı. Greenspan, "Gururlu yeni anne ve babaların iki-üç aylık bebekleriyle katılacağı bir toplantı olacaktı bu," diye yazıyor. "Davetiyeyi aldım ve ağlamaya başladım."

Gitmesi için hiçbir neden yoktu elbette. Kucağına alabileceği bir bebeği yoktu. Ama etkinliğe ev sahipliği yapan yeni anneyi durumu bildirmek için aramayı düşündüğünde, kederden donakalmıştı. Gitme*me* düşüncesi, gitme düşüncesi kadar acı vericiydi, bu nedenle kararında gidip geliyordu. Aslında yapmak istediği etkinliğe katılmak ve Aaron'ın fotoğrafını götürmekti. "Evet, bu bebeği ben doğurdum, çok güzeldi ve her zaman benim bebeğim olacak, demenin bir yoluydu bu." Gitmeyerek onun yaşamıyla igili gerçeği silmek istemiyordu. Hemen ardından, hayır, diye düşünmüştü, yeni anne-babalara bunu yapamazdı. Böyle neşe dolu bir etkinliğe ölümü nasıl götürebilirdi?

Greenspan sonunda gitmişti, çünkü evde kalmanın onu derin bir tecride sürükleyeceğini biliyordu.

Arayıp durumumu açıkladım ve buluşmada memnuniyetle karşılandım. Aaron'ın fotoğraflarını gösterip adını söyledim, kişiliğini ve ruhunu anlattım. İçimde keskin bir sızıyla, gezegenimize gelmiş bu yenidoğan güzelliklerin tadını çıkardım. Erken ayrıldım, eve geldim ve rahat bir nefes aldım. Kederin beni engellemesine izin vermemiştim ve bu bana küçük bir zafer gibi geldi.

Dünya çapında tanınmış bir psikoterapist olan Greenspan, kederin bizi gitmek istediğimiz yere gitmekten, yapmamız gerekeni yapmaktan ya da konuşma ihtiyacı duyduğumuz biriyle konuşmaktan alıkoymaması gerektiğini göstermek için paylaşmıştı bu öyküyü. Yazarın örneğinden ve cesaretinden esinlenen Bella, Anna'nın fotoğraflarını okul toplantısına götürerek, belli bir anda ne hissettiğine bağlı olarak resimleri göstermek ya da göstermemek, Anna'dan söz etmek ya da etmemek için kendine izin verdi. Resimleri birçok kişiye gösterdi ve kendini onların ilgi ve sevgi dolu tepkilerine açtı.

Buluşmaya katılmak Bella'nın utancını çürük diş gibi söküp atmasını ve sağlıklı öfkesini geri kazanmasını sağladı. Etkinlikten sonra, haber bülteninden kızının çıkarılmasından kimin sorumlu olduğunu buldu. Bunun "mutabakat" sonucunda alınmış bir karar değil, telefonda konuştuğu idarecinin tek başına yaptığı bir hareket olduğu ortaya çıktı. Ona resmi bir protesto mektubu yazdı ve kopyalarını okul müdürüyle mezunlar günü düzenleme komitesinin başkanlığını yapan kişiye de gönderdi. Kendi adına böyle bir eylemde bulunmak Bella'ya büyük bir zafer gibi geldi -ki öyleydi.

CESARETE GİDEN KRALİYET YOLLARI: MUTLULUK VE MUTSUZLUK

Cesaretimizi hatırlamamıza başkaları yardım etse de, bazen onu tamamen kendi başımıza keşfederiz. Kendimizi duygusal

deneyimimize açık tutmaya istekliysek, kişisel mutluluk ve mutsuzluğumuz, cesarete giden kraliyet yolları olabilir.

Mutluluk Armağanı

Terapi danışanlarımdan biri olan Barbara, yıllarca uyuşturucu ve alkol bağımlısı bir adamla birlikte olmuştu. Evliliği kavgalarla, tehditlerle ve kocasının tedaviyi ya da ayık kalmayı sürdürmesini sağlamak için harcadığı beyhude çabalarla geçmişti. Ama asla kesin, kararlı bir tutum benimsememişti; ta ki kendi anlattığına göre, bir akşam bir konserden Scott'tan ayrılacağını ve kocası içkiyi bırakıp sürekli tedaviye girene dek barışmayacağını bilerek çıkana dek.

Barbara yakınma ve suçlamadan, geri dönüşü olmayan bu yeni, cesaretli konuma içsel geçişi nasıl gerçekleştirmişti? Güzel ve aşkın olarak betimlediği konserden söz ederken, görünen o ki müzik onu kendi potansiyeliyle ve neşe kapasitesiyle temasa geçirmiş, böylece içinde bulunduğu acı verici durumu aniden, geri dönülemez bir biçimde katlanılmaz hale getirmişti. Köklü bir gerçeği keşfetmişti: Sana neşe ve haz getiren her şey, cesurca davranma yeteneğini güçlendirecektir.

Mutsuzluk Armağanı

Bildiğimiz mutsuzluk da bizi cesurca bir değişiklik yapmaya esinlendirebilir. Yazar dostum Nancy Pickard, "Mutsuzlukta hazine gömülüdür," diyor, "benimkini tüm değeriyle kazıp çıkarmayı öğrendim." Yirmilerindeyken Nancy'nin iyi bir işi vardı ve iyi para kazanıyordu, ama mutsuzdu. İşi yaratıcılığa fazla yer bırakmıyor, bu da Nancy'nin kendini kapana kısılmış ve aldatılmış gibi hissetmesine neden oluyordu. Hoşnutsuzluğunu sonuna dek hissetmek için kendine izin veren Nancy sonunda işini bıraktı, evinden çıktı ve üç ay boyunca erkek arkadaşıyla Avrupa'yı dolaştı. Geri gelene kadar, bir başka kurumsal iş aramak yerine serbest yazarlık yapmayı denemek için plan yapmıştı. "Beni bu noktaya getiren, mutsuzluktu," diyor. "Mutsuzluğun

bana cesaret verebileceğini, ama o cesareti bulmak için kendimi gerçekte olduğum kadar mutsuz hissetmeye istekli olmam gerektiğini öğrendim."

Yedi yıl sonra serbest çalışmak anlamsız gelmeye başladı ve Nancy yine kendini mutsuz hissetti. *Asıl* yapmak istediğinin kurgu yazarlığı olduğunun farkına vardı. "Hoşnutsuzluğumu bastırmayı deneyebileceğimi ya da ona teslim olabileceğimi biliyordum, bu da içimdeki mutsuzluğu sonuna kadar hissetmek demekti, çünkü bir sonraki hamlemi kamçılayacaktı." Öyle de oldu. Ödeme yapan müşterilerinin hepsini bıraktı ve tam zamanlı olarak kurgu yazmaya başladı. Şimdi, yirmi yıl sonra Nancy, kendi adıyla yayımlanmış on yedi kitabı olan, kendi kendini geçindirebilen bir romancı.

Bu öyküden çıkan ders, eğer mutsuzsanız ve gündüz işinizi bırakırsanız sizin de ünlü, kitapları çoksatanlar listesine giren ve işini seven bir yazar olacağınız değildir. Asıl ders, mutsuzluğunuzu kabullenip ona itibar edecek kadar cesur olmanız gerektiği ve bunu yapabilirseniz, mutsuzluğunuzun cesur olmanıza yardım edeceğidir. Nancy'nin yakınlardaki bir sohbetimizde bana dediği gibi, "Mutsuzluk baş gösterdiğinde cesaretin hemen köşe başında beklediğine inanıyorum. Ama çektiğin acıyı kabul etmez ve hissetmezsen, gerçekten yapmak istediğin şeyi yapacak cesareti asla bulamazsın."

Günlük mutsuzluğunu göz ardı eden biriyseniz, endişelenmeyin. Belirli bir işe ya da ilişkiye şu anki haliyle daha fazla katlanamayacağınızı size hatırlatacak berbat mutsuzluk ve çaresizlik her zaman vardır. Bizi sarsıp uyandıran, kendimize getiren ve değişim ihtiyacını işaret eden semptomlara ve ıstıraba şükürler olsun. Mevcut durumun acısı yeterince arttığında, korkumuz ne kadar büyük olursa olsun, ileri doğru küçük bir adım atacak ya da büyük bir atılım yapacak cesareti bulabiliriz. Ayrıca küçük adımları hafife almayın. Hayatımızda yaptığımız her cesurca değişimde önemli olan yolculuğun hızı değil, ileriye yönelik olmasıdır.

SİZE KİM CESARET VERİYOR?

Bu kitap boyunca, korku ve utanca cesaretle karşı koyan kadın ve erkeklerin öykülerini paylaştım. Bu şekilde -başkalarının öykülerini dinleyerek- öğreniriz. Cesaret örnekleri doğal olarak bizi çeker, çünkü neye benzediğini görmek ve bizim de "öyle yapabileceğimizi" bilmek isteriz.

Hem güçlü yönlerini hem de savunmasızlıklarını paylaşarak cesaret aşılayan rol modellerine hepimizin ihtiyacı vardır. Aynısını yaparak biz de başkalarını esinlendiririz. *The Mother Dance*'i (Anne Dansı) yazarken, yayımlanmadan önceki taslağı okuyan bazı meslektaşlarım, gerçek deneyimlerimi ve örnek sayılamayacak davranışlarımı cömertçe paylaşmamın onları endişelendirdiğini ifade ettiler. Anne olmanın bana astronotluktan daha doğal gelmediğini daha açılış cümlesiyle belli etmiştim. Meslektaşlarım, yeterince kaygılı ya da öfkeli olduğumda bir sürüngen beynine sahip olduğumu gözler önüne seren kişisel öyküleri paylaşmakla, aile ilişkileri uzmanı olarak "itibar kaybedeceğim" konusunda beni uyardılar.

Ama *The Mother Dance*'in yayımlanmasından bu yana okuyucular istisnasız olarak, her gün ayakta kalma ve nefes alma cesaretini bulmalarına tam da kırılganlığımı, kısıtlamalarımı ve "Kötü Annelik Günlerimi" paylaşmamın yardımcı olduğunu söylüyorlar. Aslında bu o kadar da şaşırtıcı değil. Annelik sularında hiç çaba harcamadan seyreden, çırpınan bir bebeğe kar kıyafeti giydirirken saadet bulan, ya da "Ne iş yapıyorsunuz?" sorusuna yanıt olarak "Anneyim," derken gözleri hep parlayan bir kadının yazdığı ebeveynlik kitabını okumayı kim ister ki?

Kendi hayatımda bana kimin cesaret verdiğini düşünürken, aklıma kusurları giderilmiş gerçeküstü simalar gelmiyor. Boy gösterme, deneme, harekete geçme, becerememe, hakiki, kusurlu, eşsiz, sıradan kendim olma cesaretini, her nerede bulursam bulayım, kendi kesinlikle kusurlu insanlıklarını bana gösteren dostlarımdan ve rol modellerimden edinirim. Her zaman bece-

rikli ve iyi bir gün geçiriyor gibi görünen kişiler beni ne çeker ne de esinlendirir.

Aslında, kimse -uzmanlar, gurular, şifacılar, sanatçılar, öğretmenler ya da kurgusal veya gerçek kahramanlar- bize cesaret *vermez*. Hayatımızdaki iyi insanlar bizi esinlendirir, zorlar, teşvik eder, neşelendirir, bize akıl verir, destekler, strateji oluşturmamıza ve ilk adımı atmamıza yardım eder, kendi potansiyelimizi ve olasılıklarımızı hatırlatırlar. Ama bize cesaret vermek yerine, zaten sahip olduğumuz cesareti hatırlamamıza yardımcı olur ve buna dayanarak harekete geçmemiz için ilham kaynağı olurlar.

İnsanlar bize utanç *verirler* ve hem işte hem evde bol bol yaparlar bunu. Utanç dışarıdan gelir, ama yetişkin olduğumuz zamana gelindiğinde onu öylesine içselleştirmiş oluruz ki, algıladığımız en ufak bir hakaret bile onu canlandırmaya yeter. Cesaretse aksine, içeriden gelir. Düşünmenin, görmenin, konuşmanın ve içten davranmanın güvenli olmadığını deneyimlerimizden öğrendiğimizde, bir köşeye saklanır. Bizi esinlendiren ve güçlendiren yerleri ve kişileri bulmaya kararlıysak, cesurca hareket edebileceğimizi hatırlarız; dünyada kim olduğumuzun ve bunun ne tür bir dünya olduğunun merkezinde verilen bir mücadeledir bu.

Herkesin Ödü Kopar

Bir keresinde büyük ulusal parklarımızdan birinin broşüründe şöyle dendiğini gördüm: "Kendinizi boz ayının pençeleri arasında bulursanız, sakin kalın. Bu, fena halde hırpalanmakla hayatınızı kaybetmek arasındaki farkı yaratabilir." Bu "ne yapmalı" tavsiyesinin bende işe yaramayacağını hemen anladım. Kesinlikle böyle bir durumda sakin kalacak biri olmasam da, kendimi böyle bir ikilem içinde bulursam dehşetten donakalacağımı düşüncesiyle avunurum. Belki o kadar da parlak zekâlı olmayan ayı da o zaman sakin ya da ölü olduğumu ya da bir boz ayının birdenbire ilgisini yitirmesini, akşam yemeğini yere bırakmasını ve yeni av peşine düşmesini sağlayacak her neyse onu düşünebilir.

Sakinleşmekten daha önemli bir şey yoktur, ama her zaman mümkün değildir bu. Hazır doğal yaşam konusuna değinmişken, bu noktanın altını çizecek bir örnek daha vermek istiyorum. Yıllar önce, psikolog ve tanıdığım en bilge insanlardan biri olan Carolyn Conger'ın liderliğinde Arizona'da gerçekleştirilen iki haftalık bir tinsel inzivaya katılmıştım. Deneyim çölde tek başına inzivayı içeriyordu; iki gün boyunca oruç tutacak ve tam bir sessizliğe gömülecektik. Hazırlık olarak birkaç farklı meditasyon çalışması yaptık; grup enerjisi, bireylerin kendi başlarına ulaşabileceklerinden çok daha derin bir sükûnet, dinginlik ve odaklanmaya olanak sağladı. Ardından daire halinde oturduk ve herkes kendi deneyimlerinden bir öykü anlattı.

En iyi hatırladığım öykü, ruhani açıdan benim hedefleyebileceğimden daha ileri düzeydeki bir kadından geldi. Bir yılanla karşılaşmıştı. İnzivaya gelmeden önce tam da böyle bir olasılık için disiplinli bir biçimde meditasyon yapmış olduğundan, kendisine açık olduğunu bildiği dinginlik ve sükunet konumuna erişirse başına bir şey gelmeyeceğini anlamıştı. Ama işte, iri, halka halka dolanmış, sokmaya hazır, tıslaması sessiz çöl havasını dolduran çıngıraklı yılanla karşı karşıyaydı. Bilinçlilik ve içsel dinginlik konusunda çalıştığı her şey faydasızdı. Yılanı görmüş, ödü kopmuş ve donakalmıştı; kaçmaya çalışmaktan çok daha yerinde bir tepkiydi bu.

Yılan onu rahat bırakmıştı, ama kadın hayal kırıklığı içindeydi. Gruba başka bir öykü, örneğin ölümün gözlerinin içine baktığı ve birdenbire bir kaya çatlağında yetişmiş narin, mavi bir çiçek görüp, o anın güzelliğiyle içinin dolduğu bir öykü anlatabilmeyi yeğlerdi. Ya da belki, yılanla aşkın bir "birlik" hissi -ortak varlıklarının farkına varmanın derin iç huzuru ve muhteşem zevki- hakkında bir öykü.

Aslına bakılırsa, yılan öyküsü tam da grubun ihtiyaç duyduğu şeydi; hepimizin ödü koptuğunu hatırlatıyordu. Yılanlar, boz ayılar ve başka gerçek tehditler olmadığında bile kendimizi korkudan kurtaramayız, ya da her zaman korkuyu bir kenara bırakamayız. Korkuya ilişkin sayısız kişisel gelişim kitabının başlığında tam aksi savunulur, korkuyu *aşma*, korkunun *üstesinden gelme*, korkunun *ötesine geçme*, korkuya *karşı zafer kazanma*, korku*suz* yaşama vb. için beceri ya da teknikler verilir. Bu kitapların birçoğu önemli ve yararlı bilgiler sunar. Ama iradenizle zafer kazanmayı, aşmayı ve üstesinden gelmeyi öğrenebileceğiniz düşüncesini unutun gitsin. Kusura bakmayın, ama korkunun ve öteki huzursuz edici duyguların söz konusu olduğu yerde böyle bir şey yoktur. Hayatta olduğunuz sürece, davet edilmeksizin karşınıza çıkacaklardır; aynı zamanda, çekip gideceklerdir.

Ana akım ruh sağlığı profesyonelleri ve Doğulu ruhani liderler gibi çok farklı uzmanlar, korku konusunda yapabileceğimiz en iyi şeyin, ona arkadaşça davranmak olduğunu öğretirler. Yani,

korkuyu beklemeyi, izin vermeyi ve kabullenmeyi, yükseliş ve düşüşünü izlemeyi, bedende ne tür hisler yarattığına dikkat etmeyi, onu bilinçli bir biçimde izlemeyi ve korkunun her zaman yeniden boy göstereceğini anlamayı öğrenebiliriz. Korku bedenlerimizde tepinip sendeleyen fizyolojik bir süreçtir ve bize kendimizi berbat hissettirir. Zamanla geçer; geri gelmek üzere, elbette. Asıl suçlular korkuya verdiğimiz fevri tepkiler ve korku, kaygı ve utançtan kaçınmak için başvurduğumuz yöntemlerdir.

Beni yanlış anlamayın: Çabucak daha iyi hissetmeyi istemek son derece doğal bir insani dürtüdür. Kendinizi duygu çorbasına çaresizce gömülmüş hissettiğinizde kurtuluşu aramak sağlıklıdır ve sakinleşmek temelde, sorunu doğru biçimde algılayıp ne yapılması gerektiğine karar vermenin gerekli ilk adımıdır. Ama kendinizi -sizin ya da dünyanın- korku ve acısından uzak tutmak, yapılacak en son şeydir. İlişkilerimizin ve dünyamızın böylesine korkunç bir kargaşa içinde olmasının her şeyi kapsayan bir nedeni varsa, o da uzun vadeli sonuçlara aldırmadan kaygı, korku ve utancımızdan mümkün olduğunca çabuk kurtulmaya çalışmamızdır. Bunu yaparken başkalarını suçlar, utandırır ve sayısız yoldan, farkına varmaksızın kendimize, ötekine ve içinde yaşadığımız ilişkiler ağına zarar verecek şekilde hareket ederiz. Korku güdümlü düşünce ve davranışlarımızı (ve liderlerimizinkileri) doğru, iyi, gerekli ya da gerçek olanla karıştırırız.

Korkuyu düşündüğümüzde, örneğin uçak, asansör, flört, hastalık ya da başarısızlık gibi bir şeyden duyduğumuz belli bir korkuya odaklanma eğilimi gösteririz. Çok daha iç karartıcı olansa, kaygının sürekli yüksek olduğu ve utancın baş gösterdiği durumlarda, sevgi ve işin gündelik işleyişinde nasıl davranmak gerektiğidir. İnsanlık durumu budur. Ama görmüş olduğumuz gibi, kaygı ve utancın özgün sesimizi susturmasına, yüreğimizi başkalarının farklı seslerine kapatmasına ya da berraklık, şefkat ve cesaretle hareket etmekten bizi alıkoymasına izin vermemeliyiz. Günümüz dünyasında hiçbir mücadele bundan daha önemli değildir.

Notlar

Profesyonel Teşekkürler Hakkında Bir Not

Bu kitabın konusu, hayatın kendisi kadar geniş ve bir psikolog, psikoterapist, öğretmen ve yazar olarak yaptığım işin merkezinde yer alıyor. Korku ve kaygı o kadar kapsamlı ve münhasır olarak araştırıldı ki (utanç için aynısı söylenemez), şu andaki düşünce tarzımın bir parçası olan fikirlerin kökenlerini geniş fırça darbeleriyle bile izlemek ya da insan duyguları alanındaki çok sayıda öncünün hakkını vermek mümkün değil. Bu kitabın birçok kişinin fikirlerinin ürünü olduğunu, ama bu eserin sorumluluğunun sadece bana ait olduğu belirtmek yeterli olacak.

Bunu belirttikten sonra, müteveffa Murray Bowen'ın çalışmasına ve Dan Pepero ile Michael Kerr gibi, kaygının insan davranışlarını ve kurumsal sistemleri nasıl etkilediği incelemiş olan aile sistemleri kuramcılarına teşekkür etmek isterim. İşyerindeki "düşünen sistemler" hakkında daha fazlasını öğrenmek isteyen okuyucalar için, *The Anxious Organization* çok önemli bir metindir.

Jerilyn Ross, kaygı bozukluklarına psikiyatrik ve kişisel gelişim açısından bakan önde gelen uzmanlardar biridir. Kaygı ve stres yüzünden acı çeken bireylere yardım etmeyi amaçlayan hacimli literatürün aksine, çok az kitap kişisel ile siyasi olanı birbirine bağlar; günümüzün korku güdümlü dünyasında özellikle önemli bir zorluktur bu. Bu bakımdan, Miriam Greenspan'in *Healing Through the Dark Emotions: The Wisdom of Grief, Fear and Despair* adlı kitabına minnettarım. Elimden gelse, Greenspan'in kitabını tüm dünyada okunması zorunlu kitaplar listesine dahil ederdim.

İsimlerin anılması, onlarca yıl boyunca insanın duygusal işleyişine ilişkin anlayışıma katkıda bulunan, terapi danışanları dahil, pek çok kişiyi akla getirmeye başlayamaz bile. Hepsine teşekkür ederim.

1. ve 2. Bölümler: İnsan Neden Kediye Daha Fazla Benzeyemez / Reddedilme Korkusu

s. 14 Rachel Naomi Remen, "ulusal" ve bireysel teşhis arasındaki fark konusunda, "Top 5 Items to Grab When Evatuating a Hotel Room": Remen, 8 Ocak 2002, Salı günü "Holt Uncensored, #291"de alıntılayan, Pat Holt. Bkz ayrıca Remen'in *Kitchen Table Wisdom* adlı kitabı (New Yok: Riverhead Books, 1996).

s. 16 Audre Lorde, *The Cancer Journals* (San Francisco: Spinster/ Aunt Lute Books, 1980).

3. ve 4. Bölümler: Dehşet İçinde misiniz? / Kaygıya Övgü

s. 32 Uçak bileti alıntısı, David Reynolds'ın *Even in Summer the Ice Doesn't Melt* adlı kitabındandır (David K. Reynolds, 1986), *Yoga Journal*'da Mayıs/Haziran 1992 tarihinde alıntılanmıştır.

s. 36 Topluluk önünde konuşma öyküsü Harriet Lerner'ın "Speechless in Seattlle" yazısından uyarlanmıştır, *Family Therapy Networker*, Temuz/Ağustos 2001. Bkz ayrıca, Barbara Ehrenreich, "Public Freaking", *Ms.*, Eylül 1989.

5. Bölüm: Kaygıyla İlgili Sorun

s. 63 Susan Jeffers'ın bize hatırlattığı gibi..." *Feel the Fear and Do it Anyway*, Susan Jeffers (New York: Ballantine Books, 1987 – *Korksan da Vazgeçme*, İstanbul: Varlık Yayınları, 1999).

s. 65 Pat Love, *The Truth About Love* (New York: Fireside/Simon & Schuster, 2001).

s. 69 Beklenenden fazlasını yapmak ve beklenenden azını yapmak, Murray Bowen'ın çalışmasının öncülük ettiği aile sistemleri kuramında kilit kavramlardır.

6. Bölüm: Değişimden Korkmamızın Nedenleri

s. 77 Ben'le ilgili öykü ilk olarak, *The Dance of Intimacy* adlı kitabımda yayımlandı (New York: HarperPerennial: 1990 – *Dans Eden Benlikler*, Ankara: İmge Yayınevi, 1994)

s. 86 Karşı hamleler ve "eskisi gibi ol tepkileri" Murray Bowen'ın betimlediği şekliyle değişim sürecinin içsel bir parçasıdır. Karşı hamlelerle baş etmek ve tıkanmış ilişkilerdeki girift modelleri değiştirmek konusunda, bkz. *The Dance of Anger* (New York: HarperPerennial, 1986 – *Korku Dansı*, İstanbul: Varlık Yayınları, 1999) ve *The Dance of Intimacy* (Dans Eden Benlikler) adlı kitaplarım.

s. 89-90 "My Mother/My Father/My Self", *Family Therapy Networker* içinde, Eylül/Ekim 1984.

7. Bölüm: Kaygılı İşyeriniz

Katherine Kent'e bu bölümdeki (Bowen aile sistemlerine dayanan) fikirlerin birçoğunu bana öğrettiği için, Matt Lerner'a iş ilişkileri konusundaki bilgeliğini benimle paylaştığı için ve Jeffrey Miller'a *The Anxious Organization*'ı yazdığı için teşekkürler.

s. 94 Jeffrey Miller, *The Anxious Organization: Why Smart Companies Do Dumb Things* (Tempe, Ariz.: Facts on Demand Press, 2002).

8. ve 9. Bölümler: Utancın Gizli Güclü / Aynadan Duyulan Korku

s. 130 Adriana Gardella, "Living in the Shadow of a Lost Father", Newsweek, 17 Haziran 2002.

s. 144-145 Natalie Kusz, "The Fat Lady Sings", *The Bitch in the House* içinde, Cathi Hanauer (New York: William Morrox, 2002).

s. 160-168 Kadın cinsel organlarının yanlış adlandırılması konulu çalışmam *New Woman* dergisinde, *Journal of the American Psychoanalytic Association*'da, *The Dance of Deception*'da, *Chicago Tribune*'da ve başka yayınlarda çıktı.

10. Bölüm: Her Şey Paramparça Olduğunda

Ben Lerner'a önemli sohbetleri ve tüm bölümlerde, özellikle de bunda yaptığı akıllıca düzeltmeler için teşekkürler.

s. 170 Ian Frazier, "Researchers Say", *The New Yorker*, 9 Aralık 2002.

s. 176 "Giysilerimizin üzerindeki bir leke gibi," bell hooks, *All About Love* (New York: William Morrow & Co., 2000.)

s. 174 Michael Ventura, "A Primer on Death", *Family Therapy Networker* içinde, Ocak/Şubat 1996)

s. 188 Bkz. Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* (New York: Delacorte Press, 1990) ve *Wherever You Go There You Are* (New York: Hyperion, 1995).

s.189 Philip Simmons, *Learning to Fall: The Blessings of an Imperfect Life* (New York: Bentam Books, 2002).

s. 190 Mary Pipher, *Letters to a Young Therapist* (New York: Basic Books, 2003).

11. Bölüm: Korku Karşısında Cesaret

s. 211-212 Miriam Greenspan, *Healing Through the Dark Emotions: The Wisdom of Grief, Fear, and Despair* (Boston: Shambhala Publisher, 2003).

YAZAR HAKKINDA

Dr. Harriet Lerner, Amerika'nın en çok sevilen ve saygı duyulan ilişki uzmanlarından biridir. Kadınlar ve aile ilişkileri psikolojisi konusundaki çalışmalarıyla tanınan yazar, Menninger Kliniği'nde yirmi yıldan uzun bir süre kadrolu psikolog olarak görev yapmıştır.

Seçkin bir konuşmacı, atölye çalışması lideri ve psikoterapist olan Lerner, *Öfke Dansı* ve diğer çoksatan kitapların yazarıdır. Aynı zamanda, kız kardeşiyle birlikte, ödüllü bir çocuk kitabı yazarıdır. Kendisi ve kocası, Kansas'ın Lawrence kentinde terapisttir ve iki oğulları vardır.

HARRIET LERNER *korku dansı*

Kimse isteyerek korkuya, kaygıya ya da utanca kapılmaz, ama bu duygulardan kaçamayız. Seçkin ilişki uzmanı Harriet Lerner, moralimizi düzeltecek öykülerle bize şunları gösteriyor:

- Kaygının aslında dostumuz olduğunu ve ilişkimizi nasıl gizlice mahvettiğini,
- Bir erkeğin reddedilme korkusundan "bir günde" nasıl kurtulduğunu ve bizim bu öyküden ne öğrenebileceğimizi
- Yeteri kadar başarılı (ya da iyi görünümlü) olmama korkusuyla nasıl baş edeceğimizi
- Kaygı dolu, çılgın bir işyerinde nasıl sakin kalacağımızı
- Hayat hastalık, savunmasızlık ya da kayıp konusunda bize bir ders verdiğinde, korku ve umutsuzluğun üstesinden nasıl geleceğimizi...

Korku Dansı, eski duygulara yepyeni yollardan cesaretle tepki vermeyi öğreten dönüştürücü bir kitap. İster kaygının berbat semptomlarıyla boğuşuyor, ister korkuyu bilinçaltınıza itiyor olun, bu kitap gününüzü dolu dolu yaşayıp geleceğe cesaretle, mizah duygusuyla ve umutla bakmanıza yardımcı olacak.

25

2016 THG 123222 ENZ
THG 123222 ENZ

VARLIK

ISBN 978-975-434-538-4

9 789754 345384