Dr. Tal Ben-Shahar

MÜKEMMELİN PEŞİNDE

Daha Zengin ve Mutlu Bir Yaşam için
Mükemmeli Aramaktan Vazgeç

KİŞİSEL GELİŞİM

Stabil

MÜKEMMELİN PEŞİNDE

Daha Zengin ve Mutlu Bir Yaşam için Mükemmeli Aramaktan Vazgeç

Dr. TAL BEN-SHAHAR

Stabil

Stabil

MÜKEMMELİN PEŞİNDE
Daha Zengin ve Mutlu Bir Yaşam için Mükemmeli Aramaktan Vazgeç

Dr. TAL BEN-SHAHAR

Özgün Adı:
The Pursuit of Perfect: How to Stop Chasing Perfection and Start Living a Richer, Happier Life

ISBN: 978-605-72727-1-3

© 2009, Tal Ben-Shahar

© Stabil Kitap Yayın Sanat Dağıtım Pazarlama San. ve Tic. Ltd. Şti
Bu kitabın Türkçe yayın hakları ICM Partners'ten alınmıştır. Yayıncının izni olmaksızın çoğaltılamaz, kaynak göstermek suretiyle alıntı yapılabilir.

Yayın Koordinatörü: Ragıp Şahkulubey
Editör: Arzu Sarı
Çeviren: Neşe Mesutoğlu Kırım
Sayfa ve Kapak Tasarım: Şebnem Can
1. Baskı: Şubat 2023, İstanbul

MY MATBAACILIK SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Maltepe Mah. Yılanlı Ayazma Sok. No:8 Kat:2
Zeytinburnu / İstanbul
Sertifika No: 47939

STABİL KİTAP YAYIN SANAT DAĞITIM PAZARLAMA SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.
Hürriyet Mah. Güngören Sok. No:5
Bahçelievler / İstanbul
Sertifika No: 51844
www.stabilkitap.com / info@stabilkitap.com

MÜKEMMELİN PEŞİNDE

Daha Zengin ve Mutlu Bir Yaşam için Mükemmeli Aramaktan Vazgeç

Dr. TAL BEN-SHAHAR

Çeviren
Neşe Mesutoğlu Kırım

Stabil

"Bu kitap beni hemen içine çekti ve saatlerce etkisi altına aldı. Tal Ben-Shahar, değerli mesajlar vermek için kişisel örnekleri, Malcolm Gladwell'in üslubunu andıran hikâyelerini ve aydınlatıcı araştırma bulgularını kusursuz bir şekilde örüyor. Başarıya ilgi duyan herkes ki buna çoğumuz dahiliz, bu kitabı okumalı."

—Sonja Lyubomirsky,
The How of Happiness kitabının yazarı

"Bu kitap, mükemmeliyetçilik tuzağından ve egonun gerçekçi olmayan taleplerinden kaçınırken, mutluluk için doğuştan gelen potansiyelinizi fark etmeniz ve gerçek değişim arzusunu uyandırmanız için size ilham verecek."

—Matthieu Ricard, *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill* kitabının yazarı

"Tal Ben-Shahar yine yaptı yapacağını! *Happier*'da bizi mutluluk ve mutluluğun neye bağlı olduğu hakkındaki varsayımlarımızı yeniden düşünmeye davet etti. Şimdi, *Mükemmelin Peşinde*'de bizi mükemmellik arayışının başarı ve mutluluğun en iyi göstergesi olduğu yanılgısını bir kenara bırakmaya davet ediyor."

—Nathaniel Branden,
The Six Pillars of Self-Esteem kitabının yazarı

Aşkım Tami'ye...

İçindekiler

Önsöz 11
Teşekkür 15
Giriş 17

1. Kısım Teori

1 Başarısızlığı Kabul Etmek 31
2 Duyguları Kabul Etmek 67
3 Başarıyı Kabul Etmek 101
4 Gerçeği Kabul Etmek 125

2. Kısım Uygulamalar

5 İdeal Eğitim 147
6 İdeal İş 169
7 İdeal Aşk 187

3. Kısım Fikirler

8 Birinci Fikir: Gerçek Değişim 205
9 İkinci Fikir: Bilişsel Terapi 209
10 Üçüncü Fikir: Kusurlu Tavsiye 217
11 Dördüncü Fikir: Mükemmel Bir Yeni Dünya 223
12 Beşinci Fikir: Acı Çekmenin Rolü 229
13 Altıncı Fikir: Platin Kural 235
14 Yedinci Fikir: Evet Ama... 239

15 Sekizinci Fikir: Yaşlanma Yanlısı Endüstri 245
16 Dokuzuncu Fikir: Büyük Aldatma 251
17 Onuncu Fikir: Bilmek ve Bilmemek 257

Sonuç 263
Referanslar 265

Önsöz

Son on yıldır mutluluğu öğretiyorum.

Üniversitelerde ders veren birçok kişinin yaşadığı gibi, ilk başta benim için önemli bir kişisel ilgi alanı olarak başlayan mesele, sonrasında akademik araştırmamın konusu oldu. Başarılı ama mutsuz bir profesyonel sporcu olarak birkaç yıl geçirdikten sonra, başarılı ama mutsuz bir öğrenci olarak mutluluk üzerine düşünmeye başladım. Mutsuzluğumun nedenini anlama arzum beni o zamanlar gelişmekte olan pozitif psikoloji alanına yönlendirdi. Çoğunlukla nevroz, depresyon ve kaygıya odaklanan geleneksel psikolojinin aksine, pozitif psikoloji insanları, kurumları ve toplulukları gelişime yönlendiren koşullara odaklanıyordu. Basitçe söylemek gerekirse pozitif psikoloji mutluluk bilimidir.

Pozitif psikoloji üzerine yaptığım çalışmalardan şahsen çok yararlandım ve öğrendiklerimi başkalarıyla paylaşmak istedim. İnsanların mutluluk konusuna ilgi duyduğunu elbette hep biliyordum fakat daha anlamlı ve keyifli bir hayat sürmenin yollarını yazmaya ve bu konuda ders vermeye başladığımda karşılaştığım ölçekte bir ilgiyi hiç beklemiyordum.

Okurlardan gelen mektuplarda, lisans öğrencilerimle yaptığım söyleşilerde ve seminerlerimde yapılan tartışmalarda -ister Şanghay'daki girişimciler olsun, ister Canberra'daki siyasi liderler olsun, ister New York'taki risk altındaki gençler olsun, ister Cape Town'daki gazeteciler veya Paris'teki öğretmenler olsun- insanların kendi yaşamını iyileştirmeye ve toplumlarının refahını arttırmaya ne kadar tutkuyla bağlı olduğunu gördüm.

Zamanla tüm bu farklı grupların, sadece daha mutlu hayatlar sürmeye ilgi duymaktan daha fazlasını paylaştığını görmeye başladım. Ayrıca daha mutlu olmanın önündeki bazı büyük engelleri de paylaştılar. Bu engellerden biri, tartışmasız bir numaralı engel, sadece daha mutlu değil, aynı zamanda mükemmel bir yaşam arzusudur.

Bu, mutlulukla ilgili konuşmalar sırasında karşılaştığım tekrar eden ve biraz şaşırtıcı iki tepkiyle benim için açıklığa kavuştu. İlk olarak insanlar genelde mutlu olmadıklarını söylüyordu fakat hayatlarıyla duygularını daha ayrıntılı tanımladıkça, aslında her an mutlu olmadıklarını anladılar. İkincisi ise insanların benim bir "mutluluk uzmanı"nın olmasının gerektiği kadar neşe dolu olmadığımı söylemesiydi. Başarısızlıklarım ya da korkularımdan bahsettiğimde, istenmeyen deneyimlere rağmen kendimi mutlu saydığım için şaşkınlıklarını saklayamıyorlardı. Bu tepkilerin her ikisinin de altında yatan şey, gerçekten mutlu insanların bir şekilde üzüntü, korku ve kaygı hissetmekten ya da hayatta başarısızlık ve aksilikler yaşamaktan muaf olduğu varsayımıdır. Kuşaklar, kıtalar ve kültürler arasında bu varsayımın yaygın olması beni hayrete düşüren bir şeyi fark etmemi sağladı: Etrafım mükemmeliyetçilerle çevriliydi.

Bir süredir kendimi iyileşmekte olan bir mükemmeliyetçi olarak görüyordum ama mükemmeliyetçilik fenomeninin bu

kadar yaygın olduğunu daha önce hiç anlamamıştım. Tanıştığım ve haberlerini aldığım, mükemmeliyetçi arkadaşlarım olarak tanıdığım insanların çoğu kendisini bu şekilde tanımlamamış veya başkaları tarafından bu şekilde görülmemiş olabilir. Yine de az ya da çok varsayımları, düşünme ve var olma biçimleri tam olarak mükemmeliyetçiliğin tanımına uygundu. Dahası hepsi bir şekilde mükemmeliyetçiliğin zararlı sonuçlarını deneyimliyordu.

İşte bu kitap, mükemmeliyetçiliğin gerçekte ne olduğunu ve daha mutlu bir yaşamın önündeki bu engelin nasıl aşılacağını anlatıyor.

Önceki kitabım *Happier* gibi, bu kitap da bir çalışma kitabı olarak yazıldı. Bundan anlamlı bir şekilde yararlanmak için okuyucuların kitabı bir roman okur gibi baştan sona okumaması gerekiyor. Bunun yerine, bu kitabı yavaş yavaş, durarak ve başlangıçlar yaparak, bilgileri uygulamak ve üzerinde düşünmek için zaman ayırarak okumanızı öneriyorum. Bu eylem ve derinlemesine düşünme sürecinde size yardımcı olması için her bölümün sonunda alıştırmalar yer alıyor. Kitap boyunca ayrıca bir süre ayrılarak düşünülmek üzere yanıtlanması gereken sorular veya dikkate alınması gereken fikirler de var. Bu düşünme molaları durup derinlemesine düşünmek için olduğu kadar, bilgiyi daha iyi anlamak ve özümsemek için de bir fırsat sağlayacaktır. Alıştırmalarla düşünme molalarını tek başınıza, çift olarak veya gruplar halinde yapabilirsiniz. Bu kitap, kişisel gelişimle ilgilenen kitap kulüplerinin yanı sıra ilişkilerini güçlendirerek daha yakın olmak isteyen çiftler için de faydalı bir kaynak olabilir.

Teşekkür

Mükemmeliyetçi eğilimleri olan biri için bir kitabın teşekkür bölümünü yazmak özellikle zordur. Mükemmel bir bölümde bu kitaba doğrudan veya dolaylı olarak katkıda bulunan herkesten bahsedilir. Borçlu olduğum herkese teşekkür etmenin imkânsızlığını göz önünde bulundurarak bu kitaptaki fikirleri uygulamaya koyacağım ve ne yazık ki birçok ismi dışarıda bırakmak anlamına gelse de "yeterince iyi" bir teşekkür yazısıyla yetineceğim. Hepsinden özür diliyor ve şükranlarımı sunuyorum.

Sevgili arkadaşım ve zeki öğretmenim Kim Cooper, bu kitabın taslakları üzerinde çok değerli yardımlarda bulundu. Süreç boyunca düşüncelerimi keskinleştirmeme ve yazımı geliştirmeme yardımcı oldu.

Katy Aisenberg'in görüşleri büyük bir zarafet ve şefkatle kitaba ve hayatıma girdi. Zvia Sarel'in duygusal ve entelektüel desteği ise ölçülemeyecek kadar büyüktü.

İsrail, Herzliya'daki Interdisciplinary Center'daki arkadaşlarım, meslektaşlarım ve öğrencilerim bana şimdiye kadar hakkında sadece okuduklarımdan gördüğüm türde bir çalışma ortamı sağladı.

Idan Ofer'e bana inandığı ve bana başarısız olma ve öğrenme fırsatı sunduğu için minnettarım. On altı yaşındayken "insan olma izni" anlayışımın tohumlarını eken arkadaşım ve öğretmenim Rami Ziv'e minnettarım. Ohad Kamin son on yıldır bana yazmam, düşünmem ve deneyimlemem için ilham verdi. Arkadaşlarım ve meslektaşlarım Jan Elsner, Barbara Heilemann ve Amanda Horne, her buluştuğumuzda düşüncelerimi daha da ileriye taşıdı. Adam Vital, taslağı detaylıca okudu ve titiz bir şekilde yorumlar yaptı.

Speaking Matters'dan C. J. Lonoff ile çalıştığım için çok şanslıydım. Profesyonelliği ve bu projeyi gerçekten önemsediği için minnettarım. McGraw-Hill'den John Aherne ve Ann Pryor'a paha biçilmez yardımları ve bu işi keyifli hale getirdikleri için derin şükranlarımı sunuyorum. Sagalyn Ajansı'ndan Rafe Sagalyn, Bridget Wagner, Jennifer Graham Redd ve Shannon O'Neill'a; siz olmasaydınız ne yapardım?

İşime ne kadar dalmış olursam olayım, hayatın gerçekte ne hakkında olduğunu unutmama asla izin vermeyen aileme -ebeveynlerime, kardeşlerime, çocuklarıma ve akrabalarıma- minnettarlığımı hiçbir kelime ifade edemez.

Bu kitap, her gün bana bu kitapta yazdığım ideal aşkın gerçekten var olduğunu gösteren karım ve rol modelim Tami'ye ithaf edilmiştir.

Giriş

Kışın derinliğinde nihayet öğrendim ki içimde yenilmez bir yaz var.

–Albert Camus

Ocak ortasıydı. Harvard Yard'ı geçip kampüsün diğer tarafındaki sade psikoloji binasına doğru ilerlerken etrafımda hiçbir şey göremedim. Oraya vardığımda, profesörümün kapalı kapısının önünde durdum. Gözlerimi kaldırdım ve not çizelgesindeki kimlik numaralarını önce sütun sütun ve sonra doğrudan sayfa boyunca taradım, önümde ne olduğunu açıkça görmekte zorlanıyordum. Bir kez daha kaygım beni neredeyse kör etmişti.

Üniversitedeki ilk iki yılım mutsuz geçmişti. Her zaman Demokles'in kılıcının başımın üzerinde sallandığını hissediyordum. Ders sırasında çok önemli bir kelimeyi kaçırırsam ne olurdu? Ya bir seminer sırasında hazırlıksız yakalanıp profesörün sorusuna cevap veremezsem? Ya makalemi göndermeden önce üçüncü ve son kez düzelti yapma şansım olmazsa? Bu durumlardan herhangi biri kusurlu bir performansa,

başarısızlığa ve kendim için hayal ettiğim türden bir insan olma ve yaşam tarzına ulaşma olasılığının sona ermesine yol açabilirdi.

O gün profesörümün kapısında dururken en büyük korkularımdan biri gerçekleşti. A alamadım. Koşarak odama döndüm ve kapıyı arkamdan kilitledim. Kimse başarısız olmayı sevmez, ancak normal bir başarısızlıktan kaçınma ile yoğun bir başarısızlık korkusu arasında bir fark var. Başarısızlıktan kaçınma bizi gerekli önlemleri almaya ve başarıya ulaşmak için daha çok çalışmaya motive eder. Buna karşılık yoğun başarısızlık korkusu genellikle bizi engeller ve başarısızlığı o kadar şiddetle reddetmemize neden olur ki gelişmek için gerekli riskleri alamayız. Bu korku sadece performansımızı tehlikeye atmakla kalmaz, aynı zamanda genel psikolojik sağlığımızı da tehlikeye atar.

Başarısızlık yaşamın kaçınılmaz ve her başarılı yaşamın kritik derecede önemli bir parçasıdır. Yürümeyi düşerek, konuşmayı agulayarak, basket atmayı ıskalayarak, karenin içini renklendirmeyi kutunun dışına taşırarak öğreniriz. Başarısızlıktan yoğun bir şekilde korkanlar potansiyelinin altında kalır. *Ya başarısız olmayı öğreniriz ya da öğrenmekte başarısız oluruz.*

On yıl sonra Harvard'ın lisans yurtlarından biri olan Leverett House'un yemek salonunda öğle yemeği yiyordum. Ekim ayıydı, güz dönemiydi ve pencerenin dışındaki yaprakların çoğu parlak turuncu, kırmızı ve sarıya dönmüştü. Bana en ilginç gelen yapraklar, doğanın kendi akışına bırakması ve daha parlak tonlara dönüştürmesi için hâlâ mücadele ediyormuş gibi görünenlerdi.

"Size katılabilir miyim?" diye sordu kıdemli akademisyen olan Matt. Ağzım doluydu, bu yüzden başımı sallayarak gü-

lümsedim. Matt karşıma otururken, "Mutluluk üzerine ders verdiğini duydum," dedi.

"Doğru, pozitif psikolojiyle ilgili bir alan," diye yanıtladım, ona yeni dersim hakkındaki her şeyi anlatmak için can atıyordum.

Fakat ben devam edemeden Matt araya girdi. "Biliyorsun, oda arkadaşım Steve senin dersine giriyor, bu yüzden dikkat etsen iyi olur."

"Dikkat mi edeyim? Neden?" Steve hakkında bazı karanlık sırları ifşa edeceğini sanarak sordum.

"Çünkü," diye yanıtladı, "bir gün senin mutsuz olduğunu görürsem, ona söyleyeceğim."

Matt açıkça şaka yapıyordu ya da en azından yarı şaka yarı ciddiydi. Bununla birlikte sözlerinin altında yatan varsayım ciddi ve yaygın bir varsayımdı: "Mutlu bir yaşam sonsuza dek süren olumlu bir duygu akışıyla ortaya çıkar ve kıskançlık ya da öfke, hayal kırıklığı veya üzüntü, korku ya da kaygı yaşayan biri *gerçekten* mutlu değildir." Oysa aslında bu hoş olmayan normal duyguları deneyimlemeyenler sadece psikopatlardır ve tabii bir de ölüler. Bu duyguları zaman zaman deneyimlemek aslında iyiye işarettir; büyük olasılıkla psikopat olmadığımızı ve kesinlikle hayatta olduğumuzu gösterir.

Paradoksal olarak kendimize acı verici duyguları deneyimlemek için izin vermediğimizde, mutluluk kapasitemizi sınırlamış oluruz. Tüm duygularımız aynı duygusal hat boyunca akar, bu yüzden acı veren duyguları engellediğimizde, aynı zamanda dolaylı olarak keyifli olanları da engellemiş oluruz. Bu acı verici duygular yalnızca serbest bırakılmadığında genişler ve yoğunlaşır. Sonunda duygular hattı kırıp geçtiğinde ve eninde sonunda şu veya bu şekilde ezici bir hal aldığında, bizi alt eder.

Acı veren duygular, insan olma deneyiminin kaçınılmaz bir parçasıdır ve bu nedenle bunları reddetmek nihayetinde

insanlığımızın bir kısmını reddetmektir. Dolu dolu ve tatmin edici bir yaşam -*mutlu* bir yaşam- sürmek için kendimize tüm insani duyguları deneyimlemek için izin vermeliyiz. Başka bir deyişle *kendimize insan olma iznini vermeliyiz.*

Alasdaire Clayre'in hayatı mükemmel görünüyordu. Oxford Üniversitesi'nde yıldız bir öğrenciydi ve daha sonra övgüler, ödüller ve burslar kazanarak okulun en ünlü akademisyenlerinden biri oldu. Kendisini fildişi kuleyle sınırlamadan, bir roman ve bir şiir koleksiyonu yayınladı ve kendi bestelerinden bazılarını içeren iki albüm kayda aldı. Daha sonra Çin üzerine on iki bölümlük bir televizyon dizisi olan *The Heart of the Dragon*'u yazdı, yönetti, yapımcılığını üstlendi ve sundu. Dizi Emmy Ödülü kazandı ancak Clayre onu almak için orada değildi. Kırk sekiz yaşında, diziyi tamamladıktan kısa bir süre sonra hareket halindeki bir trenin önüne atlayarak intihar etti.

Emmy'yi kazanmak üzere olduğunu bilmek bir şeyi değiştirir miydi? Eski karısı, "Emmy, elbette onun için çok şey ifade edecek, ona özgüven kazandıracak bir başarı sembolüydü," diyor ve devam ediyor, "Fakat Emmy'den çok daha büyük başarı sembollerine sahipti ama bunların hiçbiri onu tatmin etmedi. Ne zaman bir işi başarsa yenisine ihtiyaç duyuyordu."[1]

Sonuçta Clayre yaptığı hiçbir şeyin yeterince iyi olduğunu düşünmüyordu. Açıkça büyük bir başarı olmasına rağmen kendini başarılı olarak görmüyordu. Aslında başarıyı reddediyordu. İlk olarak kendisini sürekli olarak karşılanması neredeyse imkânsız olan standartlara göre ölçüyordu. İkincisi, imkânsıza yakın bir şeye ulaştığında bile, başarısını önemsiz bularak çabucak reddediyor ve bir sonraki imkânsız rüyaya geçiyordu.

1 Blatt'ten rapor edilmiştir (1995).

Başarı arzusu doğamızın bir parçasıdır. Üstelik çoğumuz kişisel başarıya ve toplumsal ilerlemeye yol açabilecek daha büyük zirvelere ulaşmaya çalışıyoruz. Büyük beklentiler gerçekten de büyük ödüller getirebilir. Ancak hem başarılı hem de tatmin edici bir yaşam sürmek için başarı standartlarımız gerçekçi olmalı, başarılarımızdan keyif alabilmeli ve bunların değerini bilmeliyiz. *Hayallerimizi gerçeğe dayandırmalı ve başarılarımızı takdir etmeliyiz.*

Bu üç hikâye -mükemmel olmayan bir notla ilgili aşırı kaygım, Matt'in her zaman mutlu görünmemin iyi olacağı konusundaki uyarısı ve Clayre'in başarıdan zevk alamamasının trajedisi- mükemmeliyetçiliğin üç farklı ancak birbiriyle ilişkili yönünü yakalıyor: Başarısızlığın reddi, acı veren duyguların reddi ve başarının reddi.

Mükemmeliyetçiliğin bu yönlerinin olumsuz etkilerini etrafımızda ve çoğu zaman içimizde görüyoruz. Alışılmışın dışına çıkmayan, denemeyi bırakan ve böylece öğrenme ve gelişme yeteneği azalan okul çocuklarında yoğun bir başarısızlık korkusu görüyoruz. Bunu mükemmel bir sonuçtan emin değillerse başlamaktan korkarak bir projeyi sürekli olarak erteleyen üniversite öğrencilerinde de görüyoruz. Bunu denenmiş ve doğru, güvenli ve vasat olanın kucağında inovasyonun feda edildiği işyerlerinde de görüyoruz.

Bu tür davranışlar yoğun başarısızlık korkusunun tek belirtisi değildir. Bazen bu korkuyu içimize yöneltiriz. Hepimiz büyük hayal kırıklıkları karşısında bile, her zaman neşeli görünen, nesnel gerçeklikten bağımsız olarak inatla iyimser olan, gerçek travmalarla trajedilerin ardından hızla toparlanan ve duygusal olarak zarar görmemiş gibi görünen insanlar tanıyoruz. Ancak olumlu bir tutum ve esneklik açıkça iyi oluşa katkıda bulunurken, idealize edilmiş mutlu bir yaşam

vizyonumuzda onlara yer olmadığı için acı veren duyguları reddetmek uzun vadede sağlıksızdır. Duygusal kestirme yollara başvurmak (belirli duygulardan kaçınmak için yoldan sapmak) paradoksal olarak mutluluğu azaltabilir.

Mükemmeliyetçiliğin başarısızlığın ve acı veren duyguların reddedilmesine nasıl yol açtığını anlamak kolaydır. Şaşırtıcı olan ise mükemmeliyetçiliğin başarının reddedilmesine nasıl yol açabileceğidir. Bunu "her şeye sahip" gibi görünen ama yine de mutsuz olan insanlarda görüyoruz. Sahip olduğumuz tek hayal mükemmel bir yaşamsa, bu tür hayaller gerçek dünyada gerçekleşemeyeceği için hayal kırıklığına uğramaya mahkûmuz. Clayre'in gerçek hayattaki tüm başarılarını kendisi için önemsiz kılan ve başarılarından gerçek ve kalıcı zevk alamamasına neden olan, yoğun mükemmeliyetçiliğiydi.

DÜŞÜNME MOLASI **Anlattığım üç hikâyeden birinde kendinizi veya tanıdığınız birini görebiliyor musunuz?**

Uzun bir süre mükemmeliyetçilik psikologlar tarafından bir tür nevroz olarak kabul edildi. 1980'de psikolog David Burns mükemmeliyetçileri "standartları ulaşılamayacak noktada veya aklın alamayacağı kadar yüksek olanlar, kendini imkânsız hedeflere mecbur bırakarak aralıksız bir şekilde zorlayan ve değerlerini tamamen üretkenlik ve başarı açısından ölçen insanlar" olarak tanımlamıştır.[2] Son zamanlarda psikologlar mükemmeliyetçiliği daha karmaşık görmeye ve bunun tamamen olumsuz olmayabileceği yolları keşfetmeye başladılar. Gerçekten de mükemmeliyetçiliğin bazı yönlerden faydalı olabileceğini, insanları çok çalışmaya ve yüksek kişisel standartlar belirlemeye teşvik ettiğini bulmuşlardır.

2 Burns (1980).

Bunun ışığında bugün psikologlar, uyumlu ve sağlıklı olan pozitif mükemmeliyetçilik ile uyumsuz ve nevrotik olan negatif mükemmeliyetçilik arasında ayrım yapıyor.[3] Bu iki mükemmeliyetçilik türünü hem altta yatan doğaları hem de sonuçları bakımından o kadar çarpıcı biçimde farklı görüyorum ki onlara atıfta bulunmak için tamamen farklı terimler kullanmayı tercih ediyorum. Bu kitap boyunca negatif mükemmeliyetçilikten basitçe mükemmeliyetçilik ve pozitif mükemmeliyetçilikten ise optimalizm olarak bahsedeceğim.[4]

Oxford İngilizce Sözlüğü optimal kelimesini "özellikle belirli koşullar altında en iyi, en uygun" olarak tanımlar. İster bir günde ya da tüm hayatımızda sahip olduğumuz sınırlı zamanı en iyi şekilde kullanmak olsun, ister bütçemize göre satın alabileceğimiz en iyi evi bulmak olsun, aslında hepimizin yapmaya alıştığı bir şeydir. Günde sadece yirmi dört saat olduğu, harcayacak sınırlı miktarda paramız olduğu gerçekliğinin kısıtlamalarını kabul eder ve hayatımızı buna göre düzenleriz.

Pozitif psikoloji kavramını tanıtan araştırmacılar, bunu "optimal insan işleyişinin bilimsel çalışması" olarak tanımladılar.[5] İnsan olmanın doğasında kendi tabiatından gelen sınırlamalar olduğunu, hepimizin bu hayatta ödün vermesi gerektiğini ve hiç kimsenin her şeye sahip olamayacağını anladılar. Pozitif psikolojinin sorduğu temel soru şudur: Yaşayabileceğimiz mümkün olan en iyi hayat nedir? Bu anlamda pozitif psikoloji optimal olana odaklanarak bizi sıklıkla mü-

3 Hamachek (1978).

4 Hewitt ve Flett'in (1991) yanı sıra, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir yapı olarak tanımlayan Frost ve diğerlerinin (1990) çalışmalarından yararlandım.

5 Bu tanım, ilk olarak 1999 yılında alanın önde gelen bazı araştırmacıları tarafından tanıtılan *Pozitif Psikoloji Manifestosu*'ndan alınmıştır. Tam tanım: "Pozitif psikoloji, optimal insan işleyişinin bilimsel çalışmasıdır. Birey ve toplulukların gelişimini sağlayan faktörleri keşfetmeyi ve teşvik etmeyi amaçlar. Pozitif psikoloji hareketi, araştırma psikologlarının dikkatini psikolojik sağlığın kaynaklarına odaklamaya yönelik yeni bir taahhüdü temsil eder, böylece daha önce hastalık ve rahatsızlık üzerine yapılan vurguların ötesine geçer."

kemmel bir hayat hayal edip yaşamayı arzulamaya davet eden kişisel gelişim hareketinde bulduklarımızdan oldukça farklıdır. Bu istek çelişkili bir biçimde büyük bir hayal kırıklığıyla mutsuzluğa yol açabilir.

Mükemmeliyetçi ve optimalist arasındaki temel fark, birincisinin esasen gerçeği reddetmesi, ikincisinin ise kabul etmesidir. Bu önemli ayrımı daha sonra keşfedeceğiz ancak şimdilik bu farkı herkesin başarısızlığı, acı veren duyguları ve başarıyı algılama ve bunlara tepki verme biçiminde görebiliriz.

Mükemmeliyetçi, herhangi bir hedefe giden yolun ve aslında tüm yaşam yolculuğunun doğrudan, pürüzsüz ve engellerden arınmış olmasını bekler. Kaçınılmaz olarak böyle olmadığında, örneğin bir görevde başarısız olduğunda veya işler tam olarak beklediği gibi gitmediğinde aşırı derecede hayal kırıklığına uğrar ve başa çıkmakta zorlanır. Mükemmeliyetçi başarısızlığı reddederken, optimalist başarısızlığı yaşamın doğal bir parçası ve başarıyla ayrılmaz bir şekilde bağlantılı bir deneyim olarak kabul eder. İstediği işi bulamamanın veya eşiyle tartışmanın dolu dolu, tatmin edici bir hayatın parçası olduğunu anlar. Bu deneyimlerden öğrenebileceğini öğrenir ve daha güçlü ve dayanıklı hale gelir. Üniversitede mutsuzdum çünkü büyük ölçüde başarısızlığı öğrenmenin ve yaşamanın gerekli bir parçası olarak kabul edemiyordum.

Mükemmeliyetçi mutlu bir yaşamın kesintisiz bir olumlu duygu akışı içinde gerçekleştiğine inanır. Ayrıca tabii ki mutlu olmayı arzuladığı için acı veren duyguları reddeder. Bir iş fırsatını kaçırdığında üzülmek veya anlamlı bir ilişkinin sona ermesinin ardından gelen derin acıyı yaşamak için kendisine izin vermez. Optimalist ise acı veren duyguların yaşamanın kaçınılmaz bir parçası olduğunu kabul eder. Üzüntü ve acıya yer vererek bu tür duyguların, hoş olduğu kadar hoş olmayan şeylerin de genel yaşam deneyimini derinleştirmesine izin ve-

rir. Beni mutsuz görürse şaka yollu oda arkadaşına şikâyet etmekle tehdit eden kıdemli akademisyen Matt, mutluluğu öğreten bir kişinin 7-24 neşe yayması gerektiğini düşünüyordu. Oysa Matt'in fikri gerçekçi değildi, aynı zamanda mutsuzluğun reçetesiydi.

Mükemmeliyetçi asla tatmin olmaz. Tutarlı bir şekilde, tüm niyet ve amaçlar için yerine getirilmesi imkânsız olan hedeflerle standartlar belirler, böylece en baştan *başarı olasılığını reddetmiş* olur. Neyi başarırsa başarsın, okulda ne kadar başarılı olursa olsun ya da kariyer basamaklarında ne kadar yükselirse yükselsin, başarılarından asla keyif almaz. Neye sahip olursa olsun, ne kadar para kazanmış olursa olsun, eşi ne kadar harika olursa olsun, yaşıtlarından ne kadar takdir görürse görsün, bu onun için asla yeterince iyi değildir. Aslında yaptığı şey, hayatındaki başarıyı reddetmektir çünkü *nesnel* başarıları ne olursa olsun, asla kendini başarılı *hissetmez*. Optimalist de son derece yüksek standartlar belirler, ancak onun standartları gerçeğe dayandığı için ulaşılabilirdir. Hedeflerine ulaştığında, başarılarını takdir eder ve başarıları için şükran duymaya zaman ayırır. Bu anlamda optimalisti mükemmeliyetçiden ayıran şey, optimalistin gerçeği *kabul etmesidir*. Optimalist, hedeflerine ulaştığında, başarısından gerçek bir tatmin ve gerçek bir haz duyar. Clayre hayatı boyunca umutsuzca başarının peşinden koştu, ancak başarının ne anlama geldiğine dair görüşü gerçekçi olmadığı için (kendi terimleriyle) asla başarılı ve bu nedenle de asla mutlu olamadı.

Mükemmeliyetçi *gerçekliği reddeder* ve bunun yerine hayali bir dünya koyar; başarısızlığın ve acı verici duyguların olmadığı ve başarı standartlarının ne kadar gerçek dışı olursa olsun, gerçekten karşılanabileceği bir dünya. Optimalist *gerçeği kabul eder*, gerçek dünyada bazı başarısızlıklarla üzüntülerin kaçınılmaz olduğunu ve başarının gerçekten ulaşılabilir standartlarla ölçülmesi gerektiğini düşünür.

Mükemmeliyetçi gerçeği reddetmek adına son derece yüksek bir duygusal bedel öder. Başarısızlığı reddetmesi kaygıya yol açar çünkü başarısız olma ihtimali her zaman oradadır. Acı veren duyguları reddetmesi, çoğu zaman bastırmaya çalıştığı duygunun yoğunlaşması sonucunda daha da fazla acıya yol açar. Gerçek dünyadaki sınırlamalarla kısıtlamaları reddetmesi, başarı için mantıksız ve ulaşılamaz standartlar belirlemesine yol açar ve bu standartları asla karşılayamayacağı için de sürekli olarak hayal kırıklığı ve yetersizlik duygusuyla boğuşur.

Optimalist ise gerçeği kabul ederek büyük duygusal fayda elde eder ve zengin ve tatmin edici bir hayat sürdürebilir. Başarısızlığı doğal olarak kabul ettiği için başarısız olmaktan hoşlanmasa bile, daha az performans kaygısı yaşar ve eylemlerinden daha fazla *keyif* alır. Acı veren duyguları hayatta olmanın kaçınılmaz bir parçası olarak kabul ettiği için bastırmaya çalışarak onların şiddetini arttırmaz, onları deneyimler, onlardan öğrenir ve yoluna devam eder. Gerçek dünyadaki sınırları ve kısıtlamaları kabul ettiği için gerçekten ulaşabileceği ve bu şekilde deneyimleyebileceği, takdir edebileceği ve başarının tadını çıkarabileceği hedefler belirler.

Mükemmeliyetçi	**Optimalist**
Başarısızlığı reddeder	Başarısızlığı kabul eder
Acı veren duyguları reddeder	Acı veren duyguları kabul eder
Başarıyı reddeder	Başarıyı kabul eder
Gerçeği reddeder	*Gerçeği kabul eder*

Esas itibarıyla mükemmeliyetçiler kusursuz, hatasız ideal vizyonlarından sapan her şeyi reddeder ve sonuç olarak kendi gerçekçi olmayan standartlarını karşılamadıklarında acı çekerler. Optimalistler hayatın sunduğu her şeyi kabul eder ve bunlardan en iyi şekilde yararlanırlar.

DÜŞÜNME MOLASI Hayatınızda optimalist olma eğiliminde olduğunuz belirli alanlar var mı? Peki, ya daha mükemmeliyetçi olduğunuz alanlar var mı?

Bu kitap üç kısma ayrılmıştır. Birinci Kısım'da yukarıda anlattığım fikirleri geliştirerek mükemmeliyetçilik teorisini ortaya koyuyorum. 1. Bölüm'de başarısızlığı kabul etmenin önemi ve başarısız olmayı öğrenmemiz gerektiği, aksi takdirde öğrenemeyeceğimiz fikri masaya yatırılıyor. 2. Bölüm'de duyguları kabul etme işleniyor ve kendimize insan olmak için izin vermemiz gerektiği fikri geliştiriliyor. 3. Bölüm ise başarıyı kabul etmek, iddialı ancak gerçekçi hedefler belirlemenin önemi ve ardından bu hedeflere ulaşmadaki başarımızı takdir etmek hakkındadır. Kitabın bu kısmının son bölümü, mükemmeliyetçi eğilimlere karşı koymanın temeli olan gerçeği kabul etmeyi konu alıyor.

Kitabın ikinci kısmında ilk bölümdeki fikirleri belirli alanlara uyguluyorum. 5. Bölüm'de çocukların hem mutluluğa hem de başarıya ulaşmasına yardımcı olmak için öğretmenlerle ebeveynlerin neler yapabileceği tartışılıyor. 6. Bölüm, optimalist olmanın faydalarını göstererek mükemmeliyetçiliği ve optimalizmi iş hayatına taşıyor. 7. Bölüm'de, gerçek aşka ulaşmanın gerçekçi olmayan mükemmel aşk kavramlarından vazgeçmeyi gerektirdiğini savunuyorum.

Kitabın üçüncü ve son kısmı, her biri mükemmeliyetçiliğin farklı bir yönü üzerine olan bir dizi fikri içeriyor. İlk fikir, özellikle mükemmeliyetçi eğilimlerimiz söz konusu olduğunda, tutum ve davranışlarımızı değiştirmenin neden bu kadar zor olduğunu araştırıyor. İkinci fikir, mükemmeliyetçilikle başa çıkmak için kullanılabilecek bilişsel terapötik bir teknik sunuyor.

Üçüncü fikirde başkalarına tavsiye verme konusunda bazı tavsiyelerde bulunuyorum. Dördüncü fikir psikolojik hastalıklarla başa çıkmaya çalışırken psikiyatrik ilaçların uygunluğunu tartışıyor. Beşinci fikir acı çekmenin hayatımızdaki rolünü araştırıyor. Altıncı fikir kendini sevmenin önemini vurguluyor ve yedinci fikir mükemmeliyetçiliğin başkalarına karşı davranışlarımızı nasıl bozduğunu sorguluyor. Yaşlanma karşıtı hareketin aksine, yaşlanma yanlısı hareket sekizinci fikrin konusunu teşkil ediyor. Dokuzuncu fikir, "büyük aldatmacayı" ve insanların duygularını saklamak için ödediği bedeli tartışıyor. Son fikir ise bilmenin sınırları ve bilmemeyi kabul etmemiz üzerinedir.

Yazdığım veya öğrettiğim tüm konular arasında mükemmeliyetçilik konusu kalbime ve zihnime en yakın olanı oldu çünkü kendi yıkıcı mükemmeliyetçi eğilimlerimle yüzleşmek zorunda kaldım. Bunun benim için her zaman kişisel olarak anlamlı bir konu olduğu göz önüne alındığında, öğrencilerimin mükemmeliyetçilik üzerine olan derslerin kendileri için en anlamlı dersler olduğunu sık sık belirtmesi şaşırtıcı olmadı. Carl Rogers'ın bir zamanlar yazdığı gibi, "En kişisel olan, en genel olandır."[6]

Umuyorum ki bu kitap yazarken benim için ne kadar anlamlıysa ve öğrencilerim için ne kadar ilgi çekici bir konu olduysa sizin için de o kadar anlamlı olur. Kitap boyunca birçok kişisel anekdot ve diğer insanlarla ilgili hikâyeler paylaşıyorum. Umarım bu kitabın temelini oluşturan titiz araştırmalarla bilimsel kanıtların hayata geçirilmesi mümkün olur.

6 Rogers (1961).

1. Kısım

TEORİ

1

Başarısızlığı Kabul Etmek

Bir insanın yapabileceği en büyük hata, hata yapmaktan korkmaktır.

–Elbert Hubbard

31 Mayıs 1987 akşamı İsrail'in en genç ulusal squash şampiyonu oldum. Şampiyonluğu kazandığım için çok heyecanlıydım ve gerçekten mutlu hissediyordum. Yaklaşık üç saat sürdü. Sonra bu başarının aslında çok da önemli olmadığını düşünmeye başladım: Ne de olsa squash İsrail'de önemli bir spor değildi ve sadece birkaç bin oyuncu vardı. Bu kadar küçük bir grubun en iyisi olmak gerçekten önemli miydi? Ertesi sabah arzuladığım derin ve kalıcı tatminin ancak bir dünya şampiyonluğu kazanırsam geleceğine ikna oldum. O anda dünyanın en iyi oyuncusu olmaya karar verdim. Birkaç hafta sonra liseden mezun oldum, çantamı topladım ve uluslararası squash'ın merkezi olarak kabul edilen İngiltere'ye doğru yola çıktım. Heathrow Havaalanı'ndan metroyla doğruca dünya şampiyonu Jansher Khan'ın antrenman yaptığı Ealing Broadway'deki

squash kulübü Stripes'a gittim. O bilmese de onun çırağı olmaya başladığım gündü.

Sahada, spor salonunda ve yolda her hareketini takip ettim. Her sabah kulübe gitmeden önce on bir kilometre koşuyordu, ben de aynısını yaptım. Daha sonra sahada birkaç antrenman partneriyle maç yaparak ve koçuyla çalışarak dört saat geçiriyordu, ben de aynısını yaptım. Öğleden sonra bir saat ağırlık kaldırıyor ve ardından bir saat daha germe hareketleri yapıyordu, ben de aynısını yaptım.

Dünya şampiyonasını kazanma planımdaki ilk adım, Jansher'ın beni düzenli antrenman partnerlerinden biri olmaya davet etmesi için hızla kendimi geliştirmekti. Doğrusu kendimi geliştirdim ve İngiltere'ye taşındıktan sonraki altı ay içinde düzenli partnerlerinden biri gelemeyince Jansher tarafından kendisiyle oynamak için davet edildim. Birkaç ay sonra onun ekibinin parçası oldum. Jansher ve ben her gün birlikte squash oynadık ve antrenman yaptık. Turnuvalara gittiğinde ona katılıyordum. Maçından önce onunla ısınıyor ya da eğer maç onun için zor değilse ki çoğu maç değildi, sonrasında ikimiz oynuyorduk.

Çok hızlı gelişim göstermeme rağmen bunun bir bedeli vardı. Jansher çalışma programının yoğunluğunu yavaş yavaş geliştirirken, ben kestirme bir yol seçmiştim. İngiltere'ye geldiğimde önümde sadece iki seçeneğim olduğuna inanıyordum: ya dünya şampiyonu gibi antrenman yapmak (ve kendim olmak) ya da hiç antrenman yapmamak (ve hayalimden vazgeçmek). Ya hep ya hiç. Jansher'ın programının yoğunluğu, daha önce yaptığım her şeyi çok aşıyordu. Önemli değil diye düşünmüştüm: Bir dünya şampiyonu olmak için dünya şampiyonunun yaptığı gibi yap.

Oysa bedenim farklı düşünüyordu. Artan bir düzenlilikle sakatlanmaya başladım. Başlangıçta hemstring kasının çekmesi, hafif sırt ağrısı, dizimde ağrı gibi sakatlanmalar önemsizdi

ve beni birkaç günden fazla sahadan uzak tutabilecek hiçbir şey yoktu. Yaklaşımım konusunda kendime güveniyordum çünkü sakatlıklarıma rağmen dünya şampiyonunun yaptığı gibi antrenman yapıyordum ve oyunum gelişmeye devam ediyordu.

Ancak turnuvalardaki performansımın antrenmanlara göre çok daha zayıf olduğunu görünce dehşete düştüm. Antrenmanlarda saatlerce odaklanmakta sorun yaşamamama rağmen maç öncesi gergin geçen geceler beni uyanık tutuyor ve sahadaki performansıma zarar veriyordu. Büyük maçlarda veya büyük puanlarla oynarken baskı altında hissediyordum.

Londra'ya taşındıktan bir yıl sonra, büyük bir gençler turnuvasının finaline ulaştım. Daha önceki turlarda en üst sıradaki oyuncuları yendiğimden rahatça kazanmam bekleniyordu. Koçum izliyordu, arkadaşlarım beni destekliyordu ve yerel gazeteden bir muhabir squash alanındaki parlak yeni yıldızı dünyaya duyurmak için hazırdı. İlk iki maçı kolayca kazandım ve önce ayaklarıma, sonra bacağıma ve son olarak da koluma kramp girdiğinde maçı tamamlamama iki puan kalmıştı. Maçı kaybettim.

Ne kadar sıkı çalışırsam çalışayım, antrenman sırasında hiç böyle kramplar yaşamamıştım ve fiziksel semptomların psikolojik baskının bir sonucu olduğu benim için aşikârdı. O olayda ve diğer birçok olayda beni geride tutan şey, yoğun başarısızlık korkumdu. Dünya şampiyonu olma arayışımda başarısızlık bir seçenek değildi. Demek istediğim, yalnızca dünya şampiyonu olmayı ulaşılmaya değer tek hedef olarak görmekle kalmadım, aynı zamanda hedefime giden en kısa ve en doğrudan yolun kabul edilebilir olduğuna da inandım. Zirveye giden yol düz bir çizgi olmak zorundaydı, başka bir şey için zaman yoktu (ve bence aksi için hiçbir sebep yoktu).

Fakat bedenim bir kez daha aksini düşündü. İki yıl gibi çok kısa sürede çok fazla antrenman yaptıktan sonra, sakatlıklar gi-

derek daha ciddi bir hale geldi ve iyileşmesi için günler değil, haftalar geçti. Yine de yorucu programıma bağlı kaldım. Sonunda, yirmi bir yaşında sakatlıklarla boğuşurken tıp uzmanlarının yavaşlamamı şiddetle tavsiye etmesi üzerine dünyanın en iyi oyuncusu olma hayalimden vazgeçmek zorunda kaldım. Yıkılmıştım ama yine de bir parçam rahatlamıştı: Doktorlar başarısızlığım için bana kabul edilebilir bir mazeret sunmuştu.

Profesyonel atletizm kariyerine alternatif olarak üniversiteye başvurdum. Odağım spordan akademiye kaydı. Ama beni sahada harekete geçiren aynı davranışları, duyguları ve tutumları derslerde de sürdürdüm. Ne kadar çalışmam gerektiği ve nasıl notlar almam gerektiği konusunda bir kez daha ya hep ya hiç seçeneğiyle karşı karşıya kaldığıma inandım. Bu yüzden kendimi her profesörün tavsiye ettiği her şeyi okumaya adadım. Yazdığım tüm ödevlerle girdiğim sınavlarda en yüksek notu almaktan başka bir şeye tahammülüm yoktu. Bu hedefe ulaşmak için geceleri durmadan çalıştım fakat tüm ödevler teslim edildikten ve sınavlar yapıldıktan sonra bile, başarısız olabileceğim endişesi beni uyutmuyordu. Sonuç olarak üniversite hayatımın ilk yıllarını neredeyse sürekli stres ve mutsuzluk içinde geçirdim.

DÜŞÜNME MOLASI Az önceki hikâyede kendinizi görüyor musunuz? Hangi açılardan? Benzer deneyimlerden geçmiş veya geçmekte olan başka insanlar tanıyor musunuz?

Üniversiteye başladığımda asıl planım, en zor bilimlerden birinde uzmanlaşmaktı. En iyi notlarım her zaman fen ve matematik derslerinde olmuştu. Bana göre bu sonuçlar aynı yolda ilerlemek için yeterli bir sebepti ve mükemmel notlar almanın en kolay yoluydu. Ancak derslerimdeki başarıma rağmen mutsuz olmam ve artan yorgunluğum beni bu güvenli tercih-

ten yavaş yavaş uzaklaştırdı ve bu süreçte beşeri ve sosyal bilimleri keşfetmeye başladım. Başlangıçta tatmin edici, nesnel gerçekleri olan zorlayıcı fen bilimlerini bırakmak konusunda tedirgindim ve "daha az zorlayıcı" disiplinlerin daha incelikli ve bana göre keşfedilmemiş alanında ilerlemek konusunda emin değildim. Ne var ki kaygı ve mutsuzluğumu hafifletme arzum, değişimle ilgili duyduğum korku ve huzursuzluktan daha güçlüydü ve bu yüzden okuldaki üçüncü yılımın başında bilgisayar biliminden psikoloji ve felsefeye geçiş yaptım.

David Burns, Randy Frost, Gordon Flett ve Paul Hewitt tarafından yürütülen mükemmeliyetçilik araştırmasıyla ilk kez o zaman karşılaştım. O zamana kadar benim yaşadığım sorunlarla bu kadar çok insanın az ya da çok mücadele ettiğini fark etmemiştim. Hem araştırmanın kendisi hem de yalnız olmadığımı bilmek beni biraz rahatlattı. Başlangıçta beni olduğum yerden (uyumsuz bir mükemmeliyetçiden) olmak istediğim yere (uyumlu bir mükemmeliyetçiye) götürecek hızlı bir çözüm bulmak için literatürü taradım, hâlâ düz bir mantıkla bir çözüm arıyordum. Ancak girişimlerim başarısız olunca, araştırmanın daha derinlerine indim. Zamanla konuyu olduğu kadar, kendimi de daha iyi anlamaya başladım.

Mükemmeliyetçiliğe Karşı Optimalizm

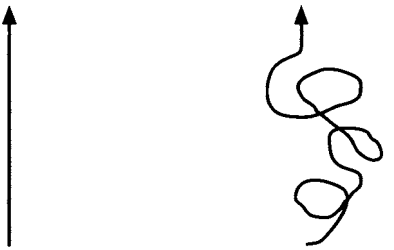
Başarısızlığı reddeden mükemmeliyetçi ile onu kabul eden optimalist arasındaki temel farklılıklara bir göz atalım. İlk olarak mükemmeliyetçilik ve optimalizmin birbirinden tamamen bağımsız ayrı nitelikler olmadığını anlamak önem taşıyor. Hiç kimse yüzde 100 mükemmeliyetçi veya yüzde 100 optimalist değildir. Bunun yerine mükemmeliyetçilikle optimalizmin bir süreklilik arz ettiğini düşünebiliriz ki her birimiz bu sürekliliğin ya bir ucuna ya da diğer ucuna daha az veya çok eğilim gösteriyoruz.

Ayrıca hayatımızın bazı alanlarında optimalist, bazı alanlarında mükemmeliyetçi olabiliriz. Örneğin işimizde kendimizin veya başkalarının yaptığı hatalar konusunda oldukça affedici olurken ilişkilerimizde beklentilerimiz tam olarak karşılanmadığında umutsuzluğa kapılabiliriz. Evimizin kusursuz olmadığını kabul etmeyi öğrenmiş olabiliriz, ancak söz konusu çocuklarımız olduğunda, mükemmel davranışlar sergileyen ve üstün başarı gösteren çocuklarlardan daha azını kabul etmeyiz. Genel olarak bir mükemmeliyetçi bir şeyi ne kadar önemserse, ona mükemmeliyetçiye özgü bir anlayışla yaklaşma olasılığı o kadar artar. Mesela squash hayatımın merkezindeyken, her turnuvada oynarken yoğun bir başarısızlık korkusu yaşıyordum. Üniversiteye gittiğimde ve mükemmeliyetçiliğimin odağını akademiye kaydırdığımda, aynı felç edici korkuyu çalışmalarıma da taşıdım. Buna karşılık çok zevk aldığım bir oyun olan tavlayı oynadığımda, benim için daha az önemli bir aktivite olduğu için (en iyi arkadaşım ve tavladaki baş rakibim Amir'e karşı oynadığım zamanlar hariç) beni güçsüz kılan bir kaygı ya da diğer mükemmeliyetçi belirtileri deneyimlemiyordum.

Mükemmel Bir Yolculuk Beklentisi

Mükemmeliyetçiler ve optimalistler, kendileri için belirledikleri hedeflerde, tutku duydukları konularda her zaman farklılık göstermezler. Her ikisi de aynı hırs seviyesini, hedeflerine ulaşmak için aynı yoğun arzuyu gösterebilir. Aralarındaki fark, her birinin hedeflerine ulaşma sürecine yaklaşım şeklinde yatar. Mükemmeliyetçi için dağın zirvesine olan yolculukta başarısızlığın hiçbir rolü yoktur; hedeflerine giden ideal yol, en kısa, en doğrudan yoldur ki bu düz bir çizgidir. Nihai hedefe doğru ilerlemesine gölge düşüren her şeyi istenmeyen bir engel, bu yolda bir sorun olarak görür. Optimalist için

Şekil 1.1



Mükemmeliyetçi Beklentiler **Optimalist Beklentiler**

ise başarısızlık, bulunduğu yerden olmak istediği yere gitme yolculuğunun kaçınılmaz bir parçasıdır. En uygun yolculuğu düz bir çizgi olarak değil, daha çok yukarı doğru düzensiz bir sarmal gibi görür, genel yön hedefine doğru olsa da yol boyunca çok sayıda sapma olacağını bilir.

Mükemmeliyetçi, başarıya giden yolunun hatasız düz bir çizgi olabileceğini ve hatta olacağını düşünmeyi sever. Ancak bu gerçekle örtüşmez. Sevsek de sevmesek de -mükemmeliyetçi ve optimalistlerin çoğu bundan hoşlanmaz- sık sık tökezler, hatalar yapar, çıkmaza düşeriz ve geri dönüp yeniden başlamamız gerekir. Mükemmeliyetçi hedeflerine giden yolda kusursuz bir ilerleme beklentisiyle kendisi ve hayatıyla ilgili beklentilerinde mantıksızdır. Arzu dolu düşüncelere odaklı ve gerçeklikten kopuktur. Optimalist ise gerçekçidir, ayakları yere basar: Yolculuğun her zaman düz bir çizgi olmayacağını, yol boyunca kaçınılmaz olarak engel ve dolambaçlı yollarla karşılaşacağını kabul eder. Gerçeklere ve akla güvenir ve gerçeklikle temas halindedir.

Başarısızlık Korkusu

Mükemmeliyetçiliğin temel ve tanımlayıcı özelliği başarısızlık korkusudur. Mükemmeliyetçi bu korku tarafından yönlendirilir; onun birincil kaygısı düşmekten, sapmaktan,

tökezlemekten, hata yapmaktan kaçınmaktır.[1] (Bazı başarısızlıkların kaçınılmaz olduğu) gerçeğini kendi düz çizgisindeki (hiçbir başarısızlığın kabul edilemez olduğu) yaşam görüşüne uydurmak için boş yere çabalar ki bu durum kare bir çiviyi yuvarlak bir deliğe sokmaya çalışmak gibidir. Bu çabanın imkânsızlığıyla karşı karşıya kaldığında, başarısızlık riskinin olduğu faaliyetlerden kaçmak adına zorluklardan kaçınmaya başlar. Gerçekten başarısız olduğunda, er ya da geç kusurlarıyla, beşeri halleriyle yüz yüze geldiğinde yıkım yaşar, bu da gelecekte başarısız olma korkusunun artmasına hizmet eder.

Optimalist de başarısız olmayı sevmez ki aslında kimse sevmez, ama öğrenmenin ve nihayetinde başarılı olmanın başka bir yolu olmadığını bilir. Psikolog Shelley Carson ve Ellen Langer'in sözleriyle optimalist "yoldan çıkmanın her zaman olumsuz bir şey olmadığını ve başka türlü farkına varılmayacak seçimler ve dersler sunabileceğini" anlar.[2] Optimalist için başarısızlık geri bildirim almak için bir fırsattır. Başarısızlıktan yoğun bir şekilde korkmadığı için bundan bir şeyler öğrenebilir. Bir konuda başarısız olduğunda acele etmez, başarısızlığını "sindirir" ve kendi ilerleyişini neyin engellediğini öğrenir. Daha sonra tekrar dener ve daha çok çabalar. Hedefine düz bir çizgide ulaşmakta ısrar eden mükemmeliyetçinin aksine, büyümeye ve gelişmeye odaklanarak ve başarısızlıklarının üstesinden gelerek daha dolambaçlı bir yolu kabul eder. Ancak mükemmeliyetçinin sıklıkla yaptığı gibi, pes etmediği ve başarısızlık korkusuyla felç olmadığı için optimalistin hedeflerine ulaşma şansı gerçekten çok daha yüksektir.

Mükemmeliyetçi için mümkün olan en iyi hayat -aslında kabul etmeye hazır olduğu tek hayat- başarısızlıktan uzak

1 Frost ve diğ. (1990) mükemmeliyetçiliğin boyutlarından biri olarak "hatalarla ilgili endişeyi" tartışır.

2 Carson ve Langer (2006).

olandır. Buna karşılık optimalist, mümkün olan tek hayatın başarısızlığın kaçınılmaz olduğu bir yaşam olduğunu bilir ve bu kısıtlama göz önüne alındığında, mümkün olan en iyi hayat başarısızlığı kabul ettiği ve bundan bir şeyler öğrendiği bir yaşamdır.

Hedefe Odaklanma

Mükemmeliyetçi için önemli olan tek şey amacına ulaşmaktır. O noktaya varma süreci -yolculuk- onun için anlamsızdır. Yolculuğu, olmak istediği yere ulaşmak için aşılması gereken bir dizi engel olarak görür. Bu anlamda mükemmeliyetçinin hayatı bir mücadeledir. Burada ve "şimdi"de olmanın tadını çıkaramaz çünkü kendisini mutlu edeceğine inandığı bir sonraki terfi, bir sonraki ödül, bir sonraki dönüm noktası saplantısına tamamen dalmış durumdadır. Mükemmeliyetçi yolculuktan tamamen kurtulamayacağının farkındadır, bu yüzden bunu olmak istediği yere ulaşmak için can sıkıcı ama gerekli bir adım olarak görür ve mümkün olduğunca kısa ve acısız bir hale getirmeye çalışır.

Click isimli filmde, kahraman Michael Newman tam bir mükemmeliyetçidir. Hayatını ileri sarmasını sağlayan bir uzaktan kumanda cihazı alır. Michael'ın birincil odak noktası, sonunda kendisini mutlu edeceğine inandığı terfiyi almaktır, bu nedenle terfiye giden yolda deneyimlemesi gereken her şeyi atlamak için bu uzaktan kumandayı kullanır. Zor işlerde ve zor zamanlarda ama aynı zamanda nihai hedefine doğru ilerlemesini yavaşlatan karısıyla sevişmek gibi hayatın tüm günlük zevklerini hızla ileri sarar. Nihai hedefiyle doğrudan ilgili olmayan her şeyi yol boyunca istenmeyen bir sapma olarak görür.

Michael etrafındakilere tamamen kendinde görünür ancak sadece bir ameliyatın acısından kaçınmak için birkaç saatliğine değil, hayatının genelinde uzaktan kumandayı

kullanmanın etkisiyle mutluluğuna engel olarak algıladığı yolculuğu deneyimlemekten kaçınmak için sakinleştirilmiştir. Esasen Michael bu şekilde hayatı boyunca uyumuş olur. Elbette, bu bir Hollywood filmi olduğundan, Michael yaptığı hatanın farkına varır ve ikinci bir şans elde eder ve bu sefer aynı hatayı yapmaz: Hayatını ileri sarmak yerine deneyimlemeyi seçer ve sonuç olarak çok daha mutlu ve daha iyi bir insan olur. Ancak gerçek hayatta, yalnızca nihai hedeflerine odaklandıkları için önemli olan her şeyi kaçıran mükemmeliyetçilerin ikinci bir şansı yoktur.

Optimalist, mükemmeliyetçi ile tamamen aynı özlemlere sahip olabilir, ancak bununla birlikte onu hedefine götüren yolculuğa da değer verir. Yol boyunca bazıları hoş ve arzu edilir, bazıları da böyle olmayan dolambaçlı yolların olacağını anlar. Mükemmeliyetçiden farklı olarak hedefine hayatın geri kalanının önemini yitireceği kadar saplantılı bir şekilde odaklanmaz. Hayatın çoğunlukla hedefine giden yolda yaptıklarıyla ilgili olduğunu anlar ve kendi hayatı ilerlerken tamamen farkındalıklı olmak ister.

Ya Hep Ya Hiç Yaklaşımı

Mükemmeliyetçinin evreni görünüşte basittir: Her şey doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü, en iyi ya da en kötü, bir başarı ya da başarısızlıktır. Elbette, doğru ile yanlışı, başarı ile başarısızlığı -ister ahlakta ister sporda olsun- birbirinden ayırmanın bir değeri olsa da mükemmeliyetçinin yaklaşımındaki sorun, ona göre var olan tek kategorinin bunlar olmasıdır. Gri alanlar, nüanslar veya karmaşıklık yoktur. Psikolog Asher Pacht'ın belirttiği gibi, "Mükemmeliyetçiler için sürekliliğin yalnızca aşırı uçları vardır. Bir orta yol olduğunu kabul edemezler."[3] Mükemmeliyetçi, aşırılıkların varlığını aşırıya götürür.

3 Pacht (1984). Burns (1999), ya hep ya hiç yaklaşımını kapsamlı bir şekilde tartışır.

Ya hep ya hiç yaklaşımı kendini farklı şekillerde gösterir. Squash oynarken çözümüm tam olarak dünya şampiyonu gibi antrenman yapmaktı çünkü gördüğüm tek diğer seçenek hiç antrenman yapmamaktı. Sadece kazanma hedefine odaklandım ve oyun oynamaktan zevk almadım. Turnuvalarda oynadığımda, özellikle de finale ulaştığımda aşırı bir baskı hissettim çünkü her şey, tüm öz değerim tek bir puan, tek bir oyun, tek bir maç kazanmaya bağlıydı: Ya turnuvayı kazanacak ya da tam bir kaybeden olacaktım. Hayatı ya hep ya hiç yaklaşımıyla tüketilen kişi için kendisini nihai hedefine bağlayan düz çizgiden ne kadar küçük veya geçici olursa olsun her bir sapma, utandırıcı bir başarısızlık olarak deneyimlenir.

Optimalistin herhangi bir kazanma veya kaybetme, başarı veya başarısızlık, doğru veya yanlış kavramlarını reddeden bir rölativist olduğunu öne sürmüyorum çünkü bu seçenekler bir süreklilikteki kutupsal "uçları" ifade ediyor.[4] Ancak optimalist için de turnuvayı kazanmak veya kaybetmek, hedeflerine ulaşmayı başarmak veya başarısız olmak gibi bu kategoriler mevcut olsa da o, aşırı uçlar arasında, kendi içinde gerekli ve değerli olabilecek sayısız nokta bulunduğunu anlar. Bir optimalist, Jansher Khan'ın her hareketini takip ederken göremediğim şeyi görebilirdi. Dünya şampiyonu gibi antrenman yapmak ile hiç antrenman yapmamak arasında, çoğu sağlıklı ve yerinde olan birçok başka seçenek var. Bir optimalist, bir mükemmeliyetçi olarak yapamadığım şeyi, yani mükemmel olmayan bir performansta değer ve tatmini, başka bir deyişle mutluluğu bulabilir.

Savunuculuk

Başarısızlık gibi, eleştiri de kusurlarımızı ortaya çıkarmakla tehdit eder. Mükemmeliyetçi ya hep ya hiç yaklaşımından

4 Rölativist aslında kılık değiştirmiş bir mükemmeliyetçidir ve kesinlikle hiçbir mutlağın olmadığı fikrine bağlıdır.

dolayı her eleştiriyi potansiyel felaket olarak algılar, kendi öz değer duygusuna yönelik tehlikeli bir saldırıdır. Mükemmeliyetçi eleştirildiğinde genellikle son derece düşmanca davranır ve sonuç olarak eleştiride herhangi bir değer olup olmadığını ve bundan öğrenip öğrenemeyeceğini değerlendiremez.

Düşünür Mihnea Moldoveanu, "gerçeği istediğimizi söylediğimizde, haklı olmayı istediğimizi kastediyoruz" diye yazmıştır ki bu mükemmeliyetçinin mükemmel bir tanımıdır. Çoğu insan gibi mükemmeliyetçi de başkalarından bir şeyler öğrenmek istediğini söyleyebilir fakat bir eksikliği, kusuru ya da hatayı kabul ederek öğrenmenin bedelini ödemeye isteksizdir çünkü asıl kaygısı aslında haklı olduğunu kanıtlamaktır.

Derinlerde bir yerde ya da belki o kadar derinlerde olmasa da mükemmeliyetçi düşmanca, savunmacı davranışının kendisine ve başarı şansına zarar verdiğini bilir, ancak yine de kendisini ve dünyayı anlama biçimi onun değişmesini güçleştirir. Mükemmeliyetçinin savunuculuğunu harekete geçiren iki özel psikolojik mekanizma vardır: Kendini geliştirme ve öz-doğrulama.[5] Kendini geliştirme, kendiniz ve başkaları tarafından olumlu görülme arzusudur; öz-doğrulama başkaları tarafından doğru bir şekilde algılanma, gerçekte olduğunuz gibi ya da gerçekte olduğunuza inandığınız gibi algılanma arzusudur. Bu iki mekanizma genellikle çatışır. Örneğin öz saygısı düşük bir kişi başkalarının gözünde iyi görünmek (kendini geliştirme) ve aynı zamanda kendini gördüğü kadar olumsuz görünmek (öz-doğrulama) isteyebilir. Bir yandan *değerli* olarak algılanmak ister, diğer yandan düşük öz saygısı kendisini *değersiz* hissetmesine neden olur ve bu nedenle gerçekte olduğu gibi görüldüğünü hissetmek için başkaları tarafından değersiz olarak görülmek ister. Kendini geliştirme ve öz doğrulama güçlü içsel dürtülerdir ve çatışma halindeyken

5 Bkz. Morling ve Epstein (1997), ayrıca Swann ve diğ. (1989).

birinin mi, yoksa diğerinin mi baskın olduğu bireye ve içinde bulunulan özel duruma bağlıdır.

Mükemmeliyetçilik söz konusu olduğunda, öz-doğrulama ve kendini geliştirme bir araya gelerek aşırı savunuculuğa neden olur. Mükemmeliyetçi iyi görünmek (kendini geliştirme) ister ve bu nedenle eleştiriyi saptırarak kusursuz görünmeye çalışır. Mükemmeliyetçinin kendisine dair sahip olduğu resim -müsamaha gösterdiği tek resim- kusursuzdur ve başkalarını kendi görüşünün gerçekten doğru olduğuna ikna etmek için büyük çaba harcar (öz-doğrulama). Ne pahasına olursa olsun, egosunu ve kendi algısını savunur ve onu mükemmelden daha az olarak gösterebilecek eleştirilere izin vermez.

Optimalist ise aksine önerilere açıktır. Bir şeyi denediğinde başarısızlık veya başarı biçiminde olsun ya da başkalarından övgü veya eleştiri şeklinde olsun, geri bildirimin değerini bilir. Kusurlarının belirtilmesinden hoşlanmasa da -çoğu insan eleştirilmekten hoşlanmaz, tıpkı çoğu insanın başarısız olmayı sevmediği gibi- yine de eleştirinin mantıklı olup olmadığını açık ve dürüst bir şekilde değerlendirmek için zaman ayırır ve sonra kendisine bundan ne öğrenebileceğini ve nasıl gelişebileceğini sorar. Geri bildirimin değerini bilerek bunu aktif şekilde arar ve noksanlarıyla erdemlerini belirtmek isteyenlere minnettarlık duyar.

Hata Bulma

Henry David Thoreau, "Hata arayan, cennette bile kusur bulur," diye belirtmiştir.[6] Mükemmeliyetçinin başarısızlık takıntısı, dikkatini bardağın boş kısmına odaklar. Ne kadar başarılı olursa olsun, eksiklikleri ve kusurları tüm başarılarını gölgede bırakır. Mükemmeliyetçi hem hata bulma hem de ya hep ya hiç düşüncesiyle meşgul olduğundan, bardağı tamamen boş görme eğilimindedir. Kusur bulma yaklaşımı bir boşluk bu-

6 Thoreau (2004).

lurken ya hep ya hiç yaklaşımı onu tamamen boşluğun en uç noktasına götürür. Düz bir yolculuğun mümkün olduğu ve başarısızlıktan tamamen kaçınılabileceği yanılsamasına kapıldığı için sürekli olarak kusurları ve ideal yoldan sapmaları arar. Kusurları ararken cennette bile onları elbette bulur.

Ralph Waldo Emerson ise "Farklı zihinler için aynı dünya cehennem de olabilir, cennet de olabilir," diye yazmıştır.[7] Dünyaya ilişkin öznel yorumumuz önemlidir; odaklandığımız şey bir fark yaratır. Örneğin mükemmele yakın bir atletik veya akademik performans, mükemmeliyetçi tarafından bir felaket olarak algılanır ve onu daha fazla zorluktan kaçınmaya yönlendirebilir. Diğer taraftan başarısızlıklarından dolayı hayal kırıklığına uğrasa da optimalistin bunları öğrenme fırsatları olarak görme olasılığı daha yüksektir; başarısızlıklar onu felce uğratmaktan ziyade, aslında daha fazla çabayı teşvik edebilir. Optimalist *fayda bulma eğilimindedir;* kara bulutlar altında umut ışığı bulan, limondan limonata yapan, hayata iyi tarafından bakan ve yazarları çok fazla klişe kullanmakla suçlamayan insanlardır. Aksilikleri fırsata çevirme becerisine sahip olan optimalist, hayatını genel bir iyimserlik duygusuyla geçirir.

Bununla birlikte optimalist, herhangi bir durumun potansiyel faydalarına odaklanma eğilimindeyken, aynı zamanda her olumsuz olayın olumlu bir yönü olmadığını, dünyada birçok yanlışın olduğunu ve bazen olaylara olumsuz tepki vermenin çok önemli olduğunu kabul eder. Olumsuzu asla göremeyen bir kişi bağımsız bir Pollyanna'dır ve sadece olumsuzu gören kişi gibi gerçekçi değildir.

Sertlik

Mükemmeliyetçi, başkaları için olduğu kadar kendisi için de son derece sert olabilir. Hata yaptığında, başarısız olduğunda

7 Emerson (1983).

kendisini affetmez. Sertliği, hayatı sorunsuz ve hata yapmadan yaşamanın gerçekten mümkün ve elbette arzu edilir olduğuna dair inancından kaynaklanır. Hatalardan kaçınabilir ki kaçınmak onun elindedir ve bu nedenle kendine karşı sert davranmayı bir sorumluluk alma biçimi olarak görür. Mükemmeliyetçi, sorumluluk alma fikrini sağlıksız bir uç noktaya götürür.

Optimalist kendi adına hatalarının sorumluluğunu üstlenir ve başarısızlıklarından ders alır ancak aynı zamanda hata yapmanın ve başarısızlık yaşamanın kaçınılmaz olduğunu da kabul eder. Bu nedenle optimalist başarısızlıkları söz konusu olduğunda çok daha anlayışlıdır; kendini çok daha affedicidir.

Mükemmeliyetçinin sertliği ve optimalistin hataları affetme eğilimi, başkalarına davranış biçimlerine kadar uzanır. Başkalarına karşı davranışımız genellikle kendimize karşı davranışımızın bir yansımasıdır. Kendine karşı nazik ve şefkatli olmak genelde başkalarına karşı nazik ve şefkatli davranmak anlamına gelir; diğer taraftan kendine karşı sert olmak genellikle başkalarına karşı da sert olmaya dönüşür.

Esnek Olmama

Mükemmeliyetçi için gitmek istediği yere ulaşmanın tek bir yolu vardır ve bu yol düz bir çizgi şeklindedir. Kendisi ve başkaları için belirlediği yol esnek olmayıp sabittir ve niyetlerini iletmek için kullanma eğiliminde olduğu dil kategorik, hatta ahlakidir: *"lazım, gerekir, olmalı ve -meli."*

Duyguların mükemmeliyetçinin karar verme sürecinde etkisi yoktur. Bunları zararlı olarak görür çünkü duygular çoğu zaman öngörülemeyen şekillerde değişebilir ve onun "zorunluluklarına" ve "olması gerekenler"e uymaz. Sürprizler tehlikelidir; geleceğin bilinmesi gerekir. Değişim düşmandır; kendiliğindenlik ve doğaçlama çok risklidir. Özellikle en çok

önemsediği alanlarda parametreler net ve önceden iyi tanımlanmadığı sürece herhangi bir oynama kabul edilemez.

Mükemmeliyetçinin esnek olamaması en azından kısmen kontrol ihtiyacı takıntısından kaynaklanır. Mükemmeliyetçi hayatının her yönünü kontrol etmeye çalışır çünkü kontrolü biraz da olsa bırakırsa dünyasının başına yıkılacağından korkar. İşyerinde veya başka bir yerde bir görevi yaptırması gerekiyorsa, bunu kendisi yapmayı tercih eder. Talimatlarını harfiyen yerine getireceklerinden emin olmadığı sürece diğer insanlara güvenmez. Serbest bırakma korkusu, başarısızlık korkusuyla yakından ilişkilidir.

Esnek olmama kendini başka bir şekilde de gösterir. Bir danışmanlık firmasına ortak olma hedefine kendini adamış, haftada yetmiş saatini ofiste geçiren bir insan düşünün. İşyerinde mutsuzdur ve kendisini en çok tatmin eden işin, üniversitede yazları bir restoranda çalıştığı zaman olduğunu biliyordur. Ancak planladığı hareket tarzını değiştirmeyi reddeder, belki de mutsuz olduğunu kendisi bile kabul etmez, ortaklığa doğru aynı yolda ilerler; bedeli ne olursa olsun hedefinden vazgeçmeyi, ortak olma konusunda "başarısız olmayı" reddeder.

Optimalist de kendisine iddialı hedefler belirler ancak mükemmeliyetçiden farklı olarak bu taahhütlere zincirle bağlı değildir. Örneğin firmaya ortak olma hedefi için zaman ve çaba harcamaya devam etme kararı verebilir, ancak aynı zamanda bir restoran açmanın kendisi için doğru şey olup olmadığını keşfetmek için programını biraz hafifletir veya biraz ara verir.

Başka bir deyişle optimalist, yönünü esnek olmayan bir haritaya göre değil, daha değişken bir pusulaya göre çizer. Pusula ona dolambaçlı yolu seçmesi adına güven verir. Net bir yön duygusuna sahip olmasına rağmen, aynı zamanda dinamik ve uyumlanabilir, farklı alternatiflere açıktır, sürprizlerle ve öngörülemeyen dönüşlerle başa çıkabilir. Farklı yolların

kendisini varacağı yere götürebileceğini kabul ederken güçsüz değil, esnektir, amaçsız olmadan olasılıklara açıktır.

Mükemmeliyetçi	Optimalist
Düz bir çizgide yolculuk	Düzensiz bir sarmalda yolculuk
Başarısızlık korkusu	Başarısızlığı geri bildirim olarak görme
Hedefe odaklanma	Yolculuk ve hedefe odaklanma
Ya hep ya hiç düşüncesi	İncelikli, karmaşık düşünme
Savunmada olma	Önerilere açık olma
Hata arayan	Kazanım/fayda arayan
Sert	Bağışlayıcı
Esnek olmayan, sabit	Uyumlanabilir, dinamik

DÜŞÜNME MOLASI Mükemmeliyetçilikle ilgili bazı özellikleri taşıdığınızı düşünüyor musunuz? Bu özellikler hayatınızı nasıl etkiliyor?

Sonuçlar

Elbette çoğu mükemmeliyetçi şimdiye kadar bahsettiğim mükemmeliyetçi niteliklerin hepsini sergilemez. Ayrıca mükemmeliyetçi niteliklerini de her durumda aynı derecede sergilemez. Ancak bu nitelikleri ne kadar çok sergilerse mükemmeliyetçilikle ilişkili bir dizi rahatsızlık, sorun ve zorluğa karşı duyarlılığı o kadar yüksek olur. Bunlar arasında düşük öz saygı, yeme bozuklukları, cinsel işlev bozukluğu, depresyon, anksiyete, obsesif kompulsif bozukluk, psikosomatik rahatsızlıklar, kronik yorgunluk sendromu, alkolizm, sosyal fobi, panik bozukluk, felç edici erteleme eğilimi ve ilişkilerde yaşanan ciddi zorluklar yer alır.[8] Bu sonuçlardan birkaçını detaylandıracağım.

8 Frost ve diğ. (1990), Flett ve diğ. (1992), Flett ve Hewitt (2002), Franco-Paredes ve diğ. (2005) ve Bardone-Cone ve diğ. (2007).

Düşük Öz Saygı

Mükemmeliyetçiliğin öz saygı üzerinde yıkıcı bir etkisi vardır. Ne yaparsa yapsın sürekli eleştirilip aşağılandığı bir evde büyüyen bir çocuk düşünün. Eksiklikleri patronu tarafından sürekli vurgulanan bir çalışan hayal edin. Böyle bir çocuk veya bir çalışan sağlıklı bir özgüvene sahip olabilir mi? Bu pek olası değil. Aksine, başka bir yerde ne kadar özgüven kazanırsa kazansın, böyle bir ortamda kısa sürede sıkışmış hissedecektir. Hiçbirimiz o çocuk ya da o çalışan olmak ve bu koşullarda yaşamak ya da çalışmak istemeyiz. Ancak mükemmeliyetçi sadece tam olarak bu tür bir ortamda yaşamakla kalmaz; bunu kendisine de dayatır.

Bir mükemmeliyetçinin hayatı sonsuz bir mücadele içinde geçtiğinden, başarının keyfi kısa sürer. Başarılarından ziyade başarısızlıkları üzerinde durmaya daha yatkındır çünkü bir hedefe ulaşmayı başardığında hemen bir sonraki hedefe odaklanır ve ona ulaşamazsa ne olacağı hakkında endişelenmeye başlar. Ya hep ya hiç anlayışı mükemmeliyetçiyi karşılaştığı her aksiliği bir felaket, insan olarak kendi değerlerine yönelik bir saldırı olarak görmeye yönlendirir. Hata arayışı içe döndükçe benlik algısı kaçınılmaz olarak zarar görür.

Bugün bir squash oyuncusu olarak kariyerime dönüp baktığımda çabalarım, hedefime olan bağlılığım ve başardıklarımla gurur duyuyorum. Ancak o zamanlarda başarısızlığın ya da olası bir başarısızlık tehdidinin bir sonucu olarak öz saygım sürekli olarak darbe aldı. O sıralar çok az insan düşük öz saygıdan muzdarip olduğumun farkındaydı. Herhangi bir zayıflığı veya kusuru açığa vurmak içimdeki mükemmeliyetçi için düşünülemezdi. Mükemmeliyetçi sürekli olarak kendisini geliştirmekle uğraşır ve dış dünyaya Nathaniel Branden'in sözde özgüven dediği şeyin kusursuz görünüşünü iletmeye çalışır: "Aslında hissetmediğimiz özgüven ve öz saygı oyunu."[9]

9 Branden (1994).

Mükemmeliyetçiden farklı olarak optimalist kendi yarattığı psikolojik bir hapishanede yaşamaz. Aslında zamanla optimalistin öz saygısı artar. Öğrencilerim için her zaman dilediğim şeylerden biri ki bunu onlara söylediğimde anlaşılır bir şekilde heyecanlanmasalar da daha sık başarısız olmalarıdır. Sık sık başarısız olmaları sık sık denedikleri, kendilerini riske attıkları ve kendilerine meydan okudukları anlamına gelir. Sadece kendimize meydan okuma deneyiminden öğrenerek büyürüz ve genelde başarılarımızdan daha çok başarısızlıklarımızla gelişip olgunlaşırız. Üstelik kendimizi riske attığımızda, düşüp tekrar kalktığımızda daha güçlü ve dirençli oluruz.

Richard Bednar ve Scott Peterson, öz saygı konusundaki çalışmalarında, başa çıkma deneyiminin, yani zorluklarla baş etme ve başarısızlık riskini göze almanın özgüvenimizi arttırdığına dikkat çekiyor.[10] Başarısız olabileceğimiz için zorluklarla mücadeleden kaçınırsak kendimize verdiğimiz mesaj, zorluklarla başa çıkamadığımız olur. Bu durumda başarısızlıkla başa çıkamayız ve bunun sonucunda benlik saygımız zarar görür. Ancak kendimize meydan okursak içselleştirdiğimiz mesaj, olası başarısızlıkla başa çıkacak kadar dayanıklı olduğumuzdur. Zorluklardan kaçınmak yerine zorluğu kabul edip üstesinden gelmek, öz saygımız üzerinde kazanmak ya da kaybetmek, başarısız ya da başarılı olmaktan daha uzun vadeli bir etkiye sahiptir.

Paradoksal olarak başarısızlıkla başa çıkma konusundaki genel özgüvenimiz ve kendi yeteneğimize olan inancımız, başarısız olduğumuzda güçlenebilir çünkü her zaman korktuğumuz canavarın, yani başarısızlığın düşündüğümüz kadar korkunç olmadığını anlarız. Yüzleşince çok daha az korkutucu olduğu ortaya çıkan *Oz Büyücüsü* gibi, doğrudan yüz yüze gelindiğinde başarısızlık çok daha az tehdit edici bir hale gelir. Mükemmeliyetçi, yıllar içinde başarısızlıktan kaçınırken

10 Bednar ve Peterson (1995).

başarısızlığı gerektiğinden çok daha fazla güçlendirir. Başarısızlık korkusuyla ilişkili acı genellikle gerçek bir başarısızlığın ardından gelen acıdan daha yoğundur.

Harry Potter kitaplarının yazarı J. K. Rowling, 2008 yılında Harvard'da yaptığı mezuniyet konuşmasında başarısızlığın değerinden şöyle bahsetmiştir:

> Başarısızlık, gereksiz olandan sıyrılmaktır... Özgür kalmıştım çünkü en büyük korkum çoktan gerçekleşmişti ve hâlâ hayattaydım ve hâlâ taptığım bir kızım, eski bir daktilom ve büyük bir fikrim vardı. Böylece dibe vurmak, hayatımı yeniden inşa ettiğim sağlam bir temel oldu... Başarısızlık bana sınavları geçerek asla elde edemediğim içsel bir güven verdi. Başarısızlık bana kendim hakkında başka hiçbir şekilde öğrenemeyeceğim şeyler öğretti. Güçlü bir iradeye ve sandığımdan daha fazla disipline sahip olduğumu keşfettim. Yakutlardan çok daha değerli arkadaşlarım olduğunu da öğrendim... Yenilgilerden daha akıllı ve daha güçlü çıktığınız bilgisi, hayatta kalma yeteneğinizden her zaman emin olacağınız anlamına gelir. Her ikisi de zorluklarla sınanana kadar kendinizi veya ilişkilerinizin gücünü asla tam olarak bilemezsiniz.

Başarısızlıkla başa çıkmayı ancak başarısızlığı gerçekten deneyimleyerek, onu yaşayarak öğrenebiliriz. Zorluklar ve dezavantajlarla ne kadar erken yüzleşirsek, yolumuzdaki kaçınılmaz engellerle başa çıkmak için o kadar hazırlıklı oluruz.

Başarısızlığın ılımlı etkisi olmadan yetenek ve başarı zararlı, hatta tehlikeli olabilir. Başkan Bill Clinton'ın Beyaz Saray danışman yardımcısı olarak atanana kadar, Vincent Foster'ın kariyerindeki yükselişi dikkat çekici biçimde pürüzsüz

olmuştu. Meslektaşlarından birine göre, Foster profesyonel olarak hiçbir aksilik yaşamamıştı, "Asla. Küçücük bir sorun bile yoktu, hayatın içinde süzülür gibiydi." Ardından Clinton yönetimi ve Foster'ın ofisi inceleme altına alındı ve "süreci kontrol altında tutamayarak başkanı koruyamadığını hissetti." Bu algılanan başarısızlık onu mahvetti ve tam bir başarıdan başka hiçbir şeyle başa çıkamadığı için intihar etti. Daha önceki deneyimlerinde hiçbir şey onu başarısızlığın psikolojik etkisiyle başa çıkmaya hazırlamamıştı.[11]

Bu, hayatın herhangi bir noktasındaki başarısızlığın hoş ya da kolay olduğu (ikisi de değildir) veya yıkıcı başarısızlık diye bir şeyin olmadığı anlamına gelmez. Ancak başarısızlıktan kaçınmaya çalışmak uzun vadeli başarımıza ve genel iyi oluşumuza kendimizi tehlikeye atıp başarısız olmaktan çok daha fazla zarar verir. Danimarkalı teolog Søren Kierkegaard'ın belirttiği gibi, "Cesaret eden bir süre dengesini kaybeder. Cesaret etmeyense kendini kaybeder." Cesaret ettiğimizde, üstesinden gelmeye çalıştığımızda başarısız olma olasılığımız çok daha yüksektir ve kesinlikle bunun bir bedeli vardır. Fakat cesaret etmemenin ve başarısız olmamanın bedeli çok daha yüksektir.

DÜŞÜNME MOLASI Kabul edip üstesinden geldiğiniz bir zorluğu, yapmaya cesaret ettiğiniz bir şeyi düşünün. Ne öğrendiniz ve bu deneyimden hangi açılardan gelişerek büyüdünüz?

Yeme Bozuklukları

Psikolog Anna Bardone-Cone ve meslektaşları, yeme bozukluklarıyla mükemmeliyetçilik arasındaki bağlantı üzerine bir incelemeyi kaleme aldıkları makalelerinde, "Mükemmeliyetçiliğin hataları başarısızlık olarak yorumlama eğilimiyle iliş-

11 Blatt (1995).

kili yönünün, en güçlü şekilde yeme bozukluklarıyla ilişkili olduğunu" öne süren bir araştırmadan alıntı yapmışlardır.[12] Mükemmeliyetçiler yeme bozukluklarına yatkındır çünkü ya hep ya hiç anlayışlarında yalnızca aşırı başarısızlık ya da aşırı başarı vardır, bu nedenle beden imajları hakkında endişe duyuyorlarsa kendileriyle ilgili seçimleri şişman olmak ya da sıska olmak, aşırı yemek yemek ya da açlıktan ölmek arasında olacaktır. Sağlıklı bir orta yol yoktur.

Nitekim medya da bu mükemmeliyetçi tutumu besler. Kusursuz görünmek -ya hep ya hiç olarak- erkeklerin ya da kadınların hayal gücüne bırakılmıyor, dergi kapaklarıyla reklam panolarında yüzümüze vuruluyor. Mükemmeliyetçi, çoğu insanın süper modele benzemediği ve hatta süper modellerin bile süper model gibi görünmediği gerçeğini gözden kaçırır. Filtre yazılımı, doğal kırışıklıkları veya çizgileri temizleyerek dijital toz altında acı çeken insanlar bırakır.

Kusursuz dijital görüntülerden ziyade etten kemikten mükemmeliyetçiler, görünüşlerinde her zaman bir kusur bulur. Ya hep ya hiç anlayışları gözlerinde her kusuru, idealize edilmiş imajlarından her sapmayı büyütür. Almış olabilecekleri fazladan iki kiloya veya ciltlerini bozduğunu düşündükleri kırışıklığa karşı takıntılı hale gelirler. Daha sonra mükemmeliyetçiler bu algılanan kusurları ortadan kaldırmak için tekrarlanan plastik cerrahi, (kesme veya aletler aracılığıyla) canlı bedenine girmeyi içeren güzellik bakımları veya açlık yoluyla aşırı önlemler alır.

Mükemmeliyetçi kilo vermeye çalıştığında genellikle harfi harfine takip edeceği aşırı bir diyeti benimser. Ama sonunda hangi nedenle olursa olsun, yasak bir yemekten bir ısırık almaya yeltendiğinde, başaramadığı duygusu baskın gelir ve kendisini hem psikolojik hem de fiziksel olarak cezalandırır.

12 Bardone-Cone ve diğ. (2007).

Çoğu zaman tattığı dondurmanın tamamını bitirir ve sonra gördüğü her şeyi yiyip yutar. Ya hep ya hiç dünyasında ya mükemmel bir diyet uygular ya da tamamen diyeti bırakır. İroni şu ki bir mükemmeliyetçi dondurmanın tamamını yerken bile bundan çok az zevk alır. Başarısız olduğunu bilmesi yediğinden zevk almasını engeller.

Optimalist nasıl göründüğünün veya ne yediğinin farkındadır. Bununla birlikte benimsediği standartlar insan üstü olmaktan uzaktır, hatta çok insanidir. Çok boyutlu gerçek bir insan ile piksel piksel işlenmiş iki boyutlu bir resim arasındaki farkı anlar. Eğer sağlıklı beslenmeyle ya da kilosuyla ilgileniyorsa ve ara sıra bir yemeğin cazibesine kapılırsa kendine kızmaz. Zaman zaman hata yapmak onu aşırı bir davranıştan diğerine götürmez: İnsanlık halini, başka bir deyişle yanılabilir olma halini tanır ve kabul eder. Kendine karşı şefkatlidir. Bazen Oscar Wilde'ın tavsiyesine uyar ve bu cezbediciliğe teslim olarak bundan kurtulur, lezzetli bir top dondurmanın tadını çıkarır.

Cinsel İşlev Bozukluğu

Mükemmeliyetçilik hem erkeklerde hem de kadınlarda cinsel işlev bozukluğunun önde gelen psikolojik nedenlerinden biridir. Bir erkeğin kusursuz bir cinsel performans beklentisi ereksiyon bozukluğuna yol açabilir. Bir kadın için ise performans gösterme ihtiyacı o kadar dikkat dağıtıcı olabilir ki uyarılmayı ve seksten zevk almayı başaramaz. Her iki cinsiyet için de her cinsel karşılaşma potansiyel olarak geniş kapsamlı sonuçları olan bir test haline gelir. Akşam ya akıllara durgunluk veren bir sevişme ya da tam bir felaket olacaktır. Ya hep ya hiç anlayışı tek bir kusurlu performansı felakete sürükler ve kendini gerçekleştiren kehanet süreci yoluyla erkekte iktidarsızlığa ve kadında cinsel uyarılma bozukluğuna yol açabilir.

Kişinin kendi bedenine, cinsel performansına, partnerine karşı aşırı eleştirel olması seksten alınan zevkin azalmasına yol açabilir. Dahası mükemmeliyetçinin yolculuktan keyif alma pahasına hedefe odaklanması orgazm takıntısına yol açar ve aslında sevişme zevkini azaltabilir.

Optimalist ise bedenindeki kusurları ve cinsel performansını doğal ve insani olarak kabul eder ve bu nedenle seksten zevk alır. Kendisinin veya partnerinin keşfedebileceği ya da ortaya çıkarabileceği kusurlara odaklanmadığı için aşkta zihinsel ve bedensel zevkleri deneyimlemekte özgür olur.

Depresyon

Mükemmeliyetçiler depresyon riski altındadır. Depresyonun nedenleri arasında hata bulma, ya hep ya hiç anlayışı, yolculuktan keyif almak yerine hedefe odaklanma olduğunu düşündüğünüzde, bu şaşırtıcı değildir. Hayatımızın çoğunu yolculukla geçiriyoruz çünkü hedeflerimize ulaştığımız ve istediğimizi elde ettiğimiz anlar ister istemez gelip geçicidir. Yolculuktan elde ettiğimiz şeylerin çoğu mutsuzluk ve acıysa, o zaman bir bütün olarak yaşamımız mutsuz ve acı verici olacaktır.

Gördüğümüz gibi mükemmeliyetçi düşük öz saygı gösterme eğilimindedir çünkü kusur arayışı içe dönüktür, bu da depresyona yol açabilir. Bununla birlikte mükemmeliyetçinin hata bulma eğilimi dışa doğru olduğunda da depresyona neden olur. Mutluluk potansiyeli içimizde ve etrafımızdadır, ne yazık ki mutsuzluk potansiyeli de öyledir. Mükemmeliyetçi her şeyde kusur bulduğu için hayatının gerçek koşulları çok az önemlidir. Neticede hatalı bir şey bulmayı başarır, onu gözünde aşırı bir şekilde büyütür, böylece sahip olduklarından veya yaptıklarından zevk alma olasılığına zarar verir.

Optimalist kişi de zaman zaman üzüntüyü deneyimler elbette ama her zorlu deneyimi doğal karşılar. Sorunlara "bu

da geçer" yaklaşımıyla yaklaşabilir ve yolculuk deneyimine odaklanarak zamanının çoğunu olumlu bir ruh halinde geçirir. Hayatı inişli ve çıkışlı değildir. Onun da derin üzüntü ve hayal kırıklığı yaşadığı anlar vardır. Ancak hayatı sürekli başarısızlık korkusu ya da gerçek başarısızlığın büyütülmüş etkisiyle gölgede kalmaz.

Optimalist ayrıca zorlukların üstesinden gelmek için daha donanımlıdır. Psikolog Carl Rogers, terapideki temel ilerlemeyi, danışanın kendisinin şu özelliklere sahip olduğunu fark etmesi olarak tarif eder: "Sabit ve durağan bir varlık değildir, akışkan bir süreçtedir. Katı bir madde bloğu değil, akan bir değişim nehridir. Sabit bir özellikler toplamı değil, sürekli değişen bir potansiyeller kümesidir."[13] Rogers özünde yerinde saymak yerine öğrenmeye, zayıf düşmek yerine güçlenmeye, duygusal düzensizliğe gömülmek yerine tehlikeli sularda gezinmeye izin veren esnekliğiyle optimalisti tanımlar.

Kaygı Bozuklukları

Mükemmeliyetçilik yalnızca kaygı bozukluklarına neden olmakla kalmaz, aynı zamanda kendisi başlı başına bir tür kaygı bozukluğu, *başarısızlık kaygısı* olarak anlaşılabilir. Ya hep ya hiç yaklaşımından dolayı küçük başarısızlıkları büyük başarısızlıklardan ayırmadığından, hemen hemen her durum kendi içinde felaket potansiyeline sahiptir. Bu, mükemmeliyetçinin her zaman farkında olduğu bir durumdur. Ha oldu ha olacak diyerek "felaketler" hakkında takıntılı bir şekilde tedirginlik duymanın bir sonucu olarak mükemmeliyetçi kişi sürekli endişelidir ve zaman zaman panik yaşar.

Bununla birlikte mükemmeliyetçiler arasında hem kaygıyı hem de depresyonu açıklayan başka bir unsur daha vardır ki bu onların katı, esnek olmayan zihniyetleridir. Tüm dün-

13 Rogers (1961).

yada depresyon ve kaygının artmasının nedenlerinden biri hızlı değişimden kaynaklanmaktadır. Tüm sektörler her gün değişiyor, teknoloji nanosaniye hızında gelişiyor, yeni yapma ve var olma biçimleri sürekli olarak yeniden ilan ediliyor ve tanıtılıyor. Mükemmeliyetçinin işleri doğru şekilde yapmak ve doğru bir şekilde yaşamakla ilgili sabit ve esnek olmayan algısı, sürekli istikrarsız ve zaman zaman tahmin edilemez olan dış dünya tarafından sorgulanır.

Mükemmeliyetçilik üç bin yıl önce bir sorundu ancak nispeten durağan dünya göz önüne alındığında, bir mükemmeliyetçi olarak hayatta kalmak ve hatta başarılı olmak mümkündü. Mükemmeliyetçilikten optimalizme geçiş bugün ve her geçen gün daha da fazla hayati bir önem taşıyor. Katı bir anlayış modern akışkanlığa uygun değildir. Bu, eşi görülmemiş bir büyüme yaşayan Çin, Amerika Birleşik Devletleri ve tabii tüm dünyada gençler arasında depresyon, kaygı ve intihar oranlarının artmasının nedenlerinden biridir.

Daha esnek ve sapmalara açık olan optimalist, sürekli değişen çevreyle daha iyi başa çıkabilir. Zaman zaman değişimle mücadele ederken, öngörülemeyen ve belirsiz durumlarla başa çıkmak için gereken istekliliğe ve özgüvene sahiptir. Değişim bir tehdit değil, bir meydan okumadır; bilinmeyen korkutucu değil, büyüleyicidir.

DÜŞÜNME MOLASI **Mükemmeliyetçilikle ilgili sorunlardan herhangi biriyle mücadele ediyor musunuz? Hayatınızın hangi noktasında optimalistsiniz?**

Başarı

Pek çok mükemmeliyetçi, mükemmeliyetçiliğinin kendine zarar verdiğini anlar ancak değişmeye isteksizdir çünkü mükemmeliyetçiliğin mutlu etmese de başarı getirdiğine inanır.

John Stuart Mill'in mutsuz bir Sokrates ile mutlu bir aptal olmak arasındaki seçimini tekrarlayan mükemmeliyetçi, seçiminin ya başarısız ve belki de mutlu bir tembel ya da başarılı (mutsuz olsa da) bir mükemmeliyetçi olmak olduğuna inanır. Tembel olmak istemediği ve "Acı yoksa kazanç da yok" felsefesine inandığı için diğer ucu seçer. Ancak "Keyifle yaşamak daha iyi," (Affedersiniz!) diyen optimalist, mükemmeliyetçinin felsefi mottosuna kendi mottosuyla meydan okur.

Gerçekten de araştırmalar gösteriyor ki son derece başarılı mükemmeliyetçiler varken, diğer her şey eşit olduğunda, bir optimalistin başarılı olma ihtimali daha yüksektir. Aşağıdakiler de dahil olmak üzere bunun birçok nedeni var.

Başarısızlıktan Öğrenmek

Rekabetçi olmayı bir yana bırakın, istihdam edilebilir durumda kalmak için bile sürekli öğrenmeli, gelişmeli ve öğrenip gelişmek için de başarısız olmalıyız. Tarih boyunca en başarılı insanların aynı zamanda en başarısız olanlar olması tesadüf değildir. Ampul, fonograf, telgraf ve betonla ilgili olanlar da dahil olmak üzere 1093 patentini tescil ettiren Thomas Edison, başarıya giden yolda başarısız olduğunu gururla ilan etmiştir. İcatlarından biri üzerinde çalışırken on bin kez başarısız olduğu kendisine hatırlatıldığında Edison, "Başarısız olmadım. İşe yaramayacak on bin yol buldum," diyerek yanıt vermiştir.

Pek çok kişi tarafından tarihin en büyük beyzbol oyuncusu olarak kabul edilen Babe Ruth, 714 home run (sayı turu) ile otuz dokuz yıl boyunca rekoru elinde tuttu. Aynı zamanda topu dışarı atma konusunda da beş kez lig birincisi oldu.

Tartışmasız zamanımızın en büyük sporcusu olan Michael Jordan, hayranlarına kendisinin de bir insan olduğunu şu sözlerle anlatmıştır: "Kariyerimde dokuz binden fazla atış kaçırdım. Neredeyse üç yüz oyun kaybettim. Yirmi altı kez

maçı kazandıracak atışı yapacağım konusunda bana güven duyuldu fakat kaçırdım. Hayatımda defalarca başarısız oldum. Bu sayede başarılıyım."

Bir de yirmi iki yaşında işini kaybeden bir adam var. Bir yıl sonra şansını siyasette denedi, eyalet meclisine aday oldu ve yenildi. Bir sonraki denemesi yine iş hayatındaydı ve başarısız oldu. Yirmi yedi yaşında sinir krizi geçirdi. Fakat kendini topladı ve otuz dört yaşında deneyim kazandıktan sonra Kongre için aday oldu. Kaybetti. Beş yıl sonra yine aynı şeyi yaşadı. Açıkçası başarısızlıkla cesareti kırılmamıştı ve hedeflerini daha da yükseltti. Kırk altı yaşında senato için yarıştı. Başarısız oldu. Ardından başkan yardımcılığına aday gösterildi ve yine olmadı. Ellinci doğum gününden kısa bir süre önce, onlarca yıllık mesleki başarısızlık ve yenilgiden sonra, tekrar senato için mücadele etti ve yenildi. Ancak bu adam, Abraham Lincoln iki yıl sonra Amerika Birleşik Devletleri başkanı oldu.

Bunlar istisnai insanların hikâyeleridir ancak hikâyelerinin modeli, başarıya giden yolda başarısızlıklar yaşayarak küçük veya büyük başarılar elde eden milyonlarca kişi için ortaktır. Başarısızlık, elbette başarıya ulaşmak adına yeterli olmasa da başarıya ulaşmak için esastır. Başka bir deyişle başarısızlık başarıyı garanti etmezken başarısızlığın olmaması neredeyse her zaman başarının da olmamasını garanti eder. Başarısızlığın başarı ile ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olduğunu anlayanlar öğrenen, gelişen ve nihayetinde başarılı olan insanlardır. Başarısız olmayı öğrenin ya da öğrenmede başarısız olun.

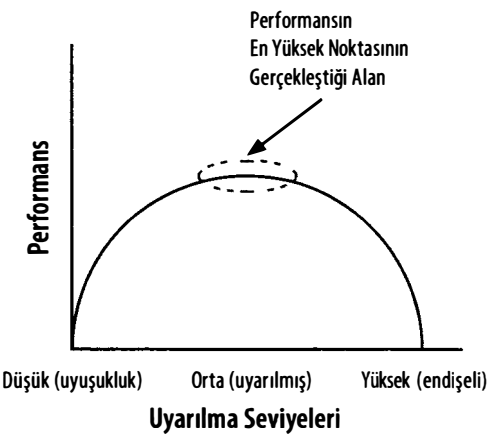
Optimalistlerin başarısızlıkla kurduğu rahat ilişki, onları denemeye ve risk almaya daha istekli ve geri bildirime daha açık bir hale getirir. Beni çok etkileyen bir çalışmada, mükemmeliyetçilerin mükemmeliyetçi olmayanlara göre daha zayıf yazarlar olduğu gösterildi çünkü "başkalarının yazılarının müsveddelerini görmesine izin vermediklerinden yaz-

ma becerilerini geliştirebilecek geri bildirimleri alamadılar."[14] İster bankacılıkta, ister öğretmenlikte, atletizmde, mühendislikte veya başka herhangi bir meslekte olsun, gerçek bir öğrenme arzusu, yani diğer insanların veya başarısızlığın kendisinin sağlayabileceği geri bildirimlerden faydalanma başarı için bir ön koşuldur.

Performansın En Yüksek Noktası

Psikologlar Robert Yerkes ve J. D. Dodson, zihinsel ve fizyolojik uyarılma seviyesi arttıkça performansın arttığını gösteriyor, ta ki uyarılmadaki daha fazla artışın daha düşük performansa yol açtığı bir noktaya kadar.[15] Başka bir deyişle uyarılma seviyesi çok düşük (uyuşukluk veya kayıtsızlık) veya uyarılma seviyesi çok yüksek olduğunda (kaygı veya korku), performansın düşmesi muhtemeldir. Peki, insanlar en iyi performanslarını ne zaman sergiler? Uyarıldıklarında, uyuşuk hissetmekle endişeli hissetmek arasındaki orta noktada.

Şekil 1.2



14 Bardone-Cone ve diğerlerinden rapor edilmiştir (2007).

15 Yerkes ve Dodson (1908).

Spor, iş, bilim, siyaset ve insan başarısının diğer tüm alanlarında en iyi performans gösterenler, çabaları yüksek beklentilerinin altında kaldığında genellikle büyük hayal kırıklığına uğrarlar. Bununla birlikte olası bir başarısızlık korkusuyla felç olmaz ve başarısız olduklarında (zaman zaman hepimizin olduğu gibi) başarısızlıklarıyla ilgili felaket senaryoları kurmazlar. Başarı için çabalamakla başarısızlığı hayatın doğal bir parçası olarak kabul etmenin birleşimi, onların performansın en yüksek noktasına götüren türden bir heyecan yaşamasını sağlar.

Yolculuğun Keyfini Çıkarmak

Eğitim alanındaki önde gelen düşünürlerden biri olan Howard Gardner; Gandhi, Freud, Picasso ve Einstein gibi sıra dışı insanların yanı sıra daha az bilinen diğer başarılı kişilerin hayatını inceledi.[16] Gardner ticaretten atletizme, tıptan sanata her alanda gelişmek için gereken uzmanlık düzeyini elde etmenin yaklaşık on yıllık yoğun bir çalışma gerektirdiğini ortaya koydu. Elbette on yıl sonra sıkı çalışma bitmiyor, başarıyı sürdürmek için aynı derecede ve hatta bazen daha fazla çaba gerekiyor.

Mükemmeliyetçi için bu tür bir çabayı sürdürmek son derece zor olabilir. Mükemmeliyetçinin varış noktasına olan takıntısı ve yolculuktan keyif alamaması sonunda arzusunu ve motivasyonunu baltalar, böylece başarı için gerekli olan sıkı çalışmayı ortaya koyması daha az olası bir hale gelir. Başlangıçta ne kadar motive olursa olsun, tüm süreç, yani yolculuk, mutsuzsa uzun süre bir çabayı sürdürmenin zorluğu karşısında dayanılmaz bir hale gelir. Mükemmeliyetçinin başarılı olma motivasyonuna rağmen öyle bir an gelir ki bir yanı daha fazla acı çekmemek için vazgeçmeyi istemeye başlar. Mükemmeliyetçi orta kademeden üst yönetime terfi etmeyi ne kadar yoğun isterse istesin, yolculuk çok uzun olduğu ve her zaman he-

16 Gardner (1994).

defe ulaşılan o kısa andan çok daha uzun sürdüğü için devam etmeye dayanamayacağını görebilir. Sonuç olarak işte olabildiğince az zaman geçirmeye başlayabilir ve günlük görevlerini yerine getirmek için elinden geldiğince az enerji harcar.

Optimalist ise hedefine odaklanmaya devam ederken yolculuğun tadını çıkarabilir. Başarıya giden yolda sorunsuz ve kolay bir yolculuk deneyimlemeyebilir; mücadele eder, düşer, şüphe duyar ve zaman zaman acı çeker ama genel olarak yolculuğu mükemmeliyetçininkinden çok daha keyifli geçer. Hedefin (ulaşmak istediği hedef) ve yolculuğun çekiciliği (günden güne zevk alması) tarafından motive olur. Hem günlük bir neşe duygusu hem de kalıcı bir tatmin duygusu hisseder.

Sadece hedefe odaklanmanın mükemmeliyetçiye zarar vermesinin başka bir yolu daha vardır. Pek çok araştırma, mükemmeliyetçiliğin ertelemeye ve pasifliğe yol açtığını gösteriyor.[17] Mükemmeliyetçi, hem kendisi için çalışmak acı verici olduğundan hem de eylemsizlik başarısızlık için bir mazeret sağladığından belirli işleri geçici olarak (erteleme) veya kalıcı olarak (pasiflik) öteler. Kendi kendine, "Denemezsem başarısız olmam," diye düşünür. Yalnızca sonuçların önemli olduğu mükemmeliyetçinin ters mantığında, işin kendisinden kaçınarak başarısızlıktan kaçınmanın bir anlamı vardır. Bununla birlikte mükemmeliyetçi, başarısızlık olasılığını engellemeye çalışarak elbette başarı olasılığını da engeller.

Zamanı Verimli Kullanmak

Ya hep ya hiç yaklaşımı, yani mükemmel yapılmayan bir işin yapılmaya değer olmadığı fikri ertelemeye ve daha genel olarak zamanın verimsiz kullanılmasına yol açar. Bir şeyi mükemmel yapmak (mükemmelliğin mümkün olduğunu varsayarsak) çoğu zaman halihazırdaki görev bağlamında haklı

17 Flett ve diğ. (1992).

gösterilmeyebilecek olağanüstü bir çaba gerektirir. Zamanın değerli bir kaynak olduğu düşünüldüğünde, mükemmeliyetçiliğin bedeli oldukça yüksektir.

Optimalist uygun olduğunda, belirli bir göreve mükemmeliyetçinin ayıracağı kadar zaman ayıracaktır. Ancak tüm işler eşit derecede önemli değildir ve hepsi eşit dikkat gerektirmez. Örneğin bir uzay aracını fırlatmadan önce her o-halkasının çalıştığından emin olmak açıkça kritiktir ve mükemmel çalışmasından başka hiçbir şeye tolerans gösterilmemelidir. Bununla birlikte uzay istasyonunda çalışan bir mühendisin, departman bütçeleriyle ilgili dahili bir nottaki bir çizelgenin renkleri üzerinde uzun süre uğraşması çok da uygun olmayabilir.

Üniversitedeki ilk iki yılımda, her dersteki her ödeve muazzam miktarda zaman ayırdım ve her sınava eşit derecede çalıştım. Zamanla mükemmeliyetçiliğin getirdiği ağır bedeli fark ettiğimde, sürekliliğin optimalist ucuna doğru kaydım. Yaklaşımım değişti ve Pareto İlkesi olarak da bilinen 80/20 kuralını benimsedim.

80/20 Kuralı

Bu ilke adını 80/20 olgusunu gözlemleyen İtalyan ekonomist Vilfredo Pareto'dan almıştır. Genel olarak bu olgu, bir ülkenin nüfusunun yüzde 20'sinin o ülkenin zenginliğinin yüzde 80'ine sahip olduğunu, bir şirketin müşterilerinin yüzde 20'sinin şirket gelirinin yüzde 80'ini oluşturmasını ifade ediyor. Bu ilke yakın zamanda çabamızı, elde etmek istediğimiz sonucun yüzde 80'ini sağlayacak olan yüzde 20'ye yatırarak zamanımızı daha iyi kullanabileceğimizi öne süren Richard Koch ve Marc Mancini tarafından zaman yönetimine uygulandı.[18] Örneğin mükemmel bir rapor yazmak iki ila üç saat

18 Koch (2005) ve Mancini (2007).

sürebilir ancak otuz dakika içinde hedefimiz doğrultusunda yeterince iyi bir rapor ortaya koyabiliriz.

Üniversitede profesörlerimin verdiği her kitaptaki her kelimeyi okuması gereken bir mükemmeliyetçi olmayı bıraktığımda, verilen okumaların çoğunu gözden geçirerek ve daha sonra "yatırımın hakkını" en fazla verecek metnin yüzde 20'sini belirleyip buna odaklanarak Pareto İlkesi'ni uygulamaya başladım. Yine de akademik olarak başarılı olmak istiyordum. Pek bir şey değişmemişti. Değişen şey, bir mükemmeliyetçi olarak bana rehberlik etmiş olan "Ya A al ya da hiç" yaklaşımımdı. Not ortalamam başlangıçta biraz düşse de squash oynamak, konuşmacı olarak kariyerimi geliştirmek ve son olarak arkadaşlarımla vakit geçirmek gibi önemli ders dışı etkinliklere daha fazla zaman ayırabildim. Sonunda sadece üniversitedeki ilk iki yılıma göre çok daha mutlu olmakla kalmadım, aynı zamanda hayatımın o dönemine (not ortalamamın dar merceğinden değil) bir bütün olarak baktığımda, daha başarılı oldum. 80/20 kuralı kariyerimde bana gayet iyi bir şekilde hizmet etmeye devam etti.

DÜŞÜNME MOLASI Zaman kullanımınızda 80/20 kuralı üzerine düşünün. Hangi konuya daha az zaman ayırabilirsiniz? Nereye daha fazla yatırım yapmak istiyorsunuz?

Mükemmeliyetçilik her insanda farklı biçim ve derecelerde kendini gösterir. Sonuç olarak bu bölümde tartıştığım birtakım özellikler bazı insanlar için geçerliyken, bazıları için geçerli olmayabilir. Bu nedenle ilk adım, savunmacı olmak yerine açık olmak ve sizinle ilgili olan özellikleri belirlemektir. İkinci adım, bu özellikleri ve sonuçlarını daha iyi anlamaktır. Nihayetinde son adım ise, "Düşünme Molaları"nda düşünerek ve bu kitaptaki alıştırmalar üzerinde çalışarak bir

eylem ve derinlemesine düşünme kombinasyonu yoluyla istenen değişimi gerçekleştirmektir.

Sürekliliğin optimalist tarafına doğru ilerlemek, yalnızca yaşamın kendisi sona erdiğinde biten, yaşam boyu süren bir projedir. Bu çokça sabır, zaman ve çaba gerektiren bir yolculuktur ve son derece keyifli ve sonsuz biçimde ödüllendirici olabilecek bir yolculuktur.

ALIŞTIRMALAR

Harekete Geçme

Psikolog Daryl Bem tarafından yapılan araştırma, kendimiz hakkında da, başkaları hakkında da aynı şekilde, yani gözlem yoluyla tutumlar oluşturduğumuzu gösteriyor.[19] Başkalarına yardım eden bir adam görürsek, onun nazik olduğu sonucuna varırız; inançlarını savunan bir kadın görürsek, onun ilkeli ve cesur olduğu sonucuna varırız. Benzer şekilde kendi davranışlarımızı gözlemleyerek kendimiz hakkında sonuçlar çıkarırız. Nazik veya cesur davrandığımızda, tutumlarımız muhtemelen eylemimizin yönünü değiştirir ve kendimizi daha nazik ve daha cesur hissetme ve görme eğiliminde oluruz. Bem'in *Kendini Algılama Teorisi* adını verdiği bu mekanizma sayesinde davranışlar zamanla tutumları değiştirebilir. Mükemmeliyetçilik bir tutum olduğu için bunu davranışlarımızla değiştirmeye başlayabiliriz. Başka bir deyişle kendimizin optimalistler gibi davrandığını gözlemleyerek, yani risk alarak, konfor alanımızın dışına çıkarak, savunmaya geçmek yerine açık olarak, düşüp tekrar kalkarak optimalist oluruz.

19 Bem (1967).

Bu alıştırma için yapmak istediğiniz ancak başarısız olma korkusuyla denemekten sürekli kaçındığınız bir şey düşünün. O zaman durmayın ve bunu yapın! Bir oyunda rol almak için seçmelere katılın, bir spor takımına girmek için başvuruda bulunun, hoşlandığınız o kişiye çıkma teklif edin, her zaman yazmak istediğiniz o kitabı yazmaya başlayın. Bunu yapmayı sürdürürken ve hayatınızın başka alanlarında başlangıçta taklit etmeniz gerekse bile, bir optimalist gibi davranın. Konfor alanınızın dışına çıkmak için ek fırsatlar arayın, geri bildirim ve yardım isteyin, hatalarınızı kabul edin.

Bu alıştırmanın keyfini çıkarın. Başarısız olursanız ve tekrar denemek zorunda kalırsanız endişelenmeyin. Başarısızlıktan öğrenme sürecini hayatınızın diğer alanlarına nasıl uygulayacağınızı yazılı olarak düşünün.

Başarısızlık Hakkında Günlük Tutmak

Psikologlar Shelley Carson ve Ellen Langer, mindfulness ve kendini kabul etmekle ilgili çalışmalarında, "insanların kendi hatalarını keşfetmek ve hataların kendilerine ne öğreteceğini görmek üzere kendilerine izin verdiğinde, kendileri ve dünyaları hakkında dikkatli bir şekilde düşündüklerini, sadece kendilerini ve hatalarını kabul etme yeteneklerini değil, aynı zamanda gelecekteki gelişimleri için hataları bir yol gösterici olduğundan onlara değer verme becerilerini de geliştirdiklerini" belirtiyor.[20] Aşağıdaki alıştırma, hatalarınızı keşfetmekle ilgilidir.

On beş dakikanızı ayırın ve başarısız olduğunuz bir olay ya da durum hakkında yazın.[21] Ne yaptığınızı, aklınız-

20 Carson ve Langer (2006).

21 Günlük tutmanın faydaları hakkında daha fazla bilgi için bkz. Pennebaker (1997).

dan geçen düşünceleri, o zaman bu konuda nasıl hissettiğinizi ve şimdi bu konuda yazarken nasıl hissettiğinizi anlatın. Geçen zaman olaya bakış açınızı değiştirdi mi? Deneyimden çıkardığınız dersler neler? Başarısızlığın bir sonucu olarak ortaya çıkan, deneyimi değerli kılan diğer kazanımları görebiliyor musunuz?

Bu alıştırmayı birbirini izleyen günlerde veya birkaç haftalık bir süre boyunca iki veya üç kez daha tekrarlayın. Her seferinde aynı başarısızlık hakkında veya farklı bir başarısızlık hakkında yazabilirsiniz.

2

Duyguları Kabul Etmek

Bütün kalbiyle ağlamayı bilmeyenler, gülmeyi de bilmezler.

–Golda Meir

Yom Kippur, 1973. İlk anım. İsrail, Ramat Gan'daki dairemizde telefon çalıyor. Babam açıyor. Anneme fısıldayarak bir şey söylüyor. Önce birbirlerine, sonra bana bakıyorlar. Solgun yüzlerine bakıyorum. Babam odasına gidiyor. Peşinden koşuyorum. Asker üniformasını giyiyor. Botlarının bağcıklarını bağlıyor. Kalkıyor. Elini saçlarımda gezdiriyor. Onu dışarıdaki turkuvaz regindeki Ford Cortina'mıza kadar takip ediyorum. Arkadaşım Esti, babasının yanında duruyor. O da üniformalı. Bütün babalar üniformalı bir halde arabasının yanında duruyor. Mahallemizdeki tüm arabaların ismini biliyorum.

"Baba, Yom Kippur'da araba kullanmana izin yok."

Arabamızın ışıklarını ayakkabı cilasıyla karartırken, "Tatlım, savaş var," diyor.

"Işıkları neden boyuyorsun?" diye soruyorum.

"Bu şekilde uçaklar bizi karanlıkta görmez," diye yanıtlıyor.

"Phantom'lar mı?"

"Hayır, MIG'ler."

"Şofar için sinagoga gitmeliyiz," diye yalvarıyorum.

"Annenle gideceksin," diyor ve dudakları nazikçe yanaklarıma değiyor. Arabaya biniyor, kontağı çalıştırıp yola çıkıyor.

Peşinden koşmak istiyorum ama annem beni sımsıkı tutuyor. Ağlıyor, ağlıyor ve ağlıyorum. Ağlamamı durduramıyorum. Yaşlı komşumuz Shaul bana, "Baban gibi büyüdüğünde asker olmak istiyor musun?" diye soruyor.

Hıçkırıklar arasında, "Evet," diye yanıt veriyorum.

"Askerler ağlamaz," diyor.

Ağlamayı bırakıyorum.

Jaffa'nın eski limanı, 1989. Benden birkaç adım ötede, bir balıkçı ve karısı yan yana oturmuş, uzaktaki bir gemiye ve arada sırada birbirine bakıyor. Sonsuzluk gibi gelen iki hafta boyunca görmediğim kız arkadaşıma bakıyorum. Dolunay ışığı onun narin yüzüne vuruyor. Onu izlerken gözlerimin dolduğunu hissediyorum. Uzaklara bakıyorum. Yaklaşıyor. Parmakları saçlarımda geziniyor. Ona onu ne kadar sevdiğimi söylemek istiyorum ama yapamıyorum.

Herzliya Squash Kulübü, 1991. İsrail vatandaşları finale çıkıyor. Dördüncü kez rekor bir şampiyonluk kazanma konusunda favori benim. Kaybediyorum. Kupa töreni çok acı verici ama ben sabırlıyım. Tören bitip de kız arkadaşımla beraber oradan ayrılana kadar doğru şeyleri söylüyor ve yapıyorum. Oradan ayrılır ayrılmaz gözyaşlarına boğuluyor.

"Neden ağlıyorsun?" diye soruyorum.

"Sen şampiyon olmadığın için ağlıyorum," diyor.

Ertesi gün bana sözlerinde "Bana zayıf olma gücü ver" ifadelerinin olduğu bir şarkının kaydını getiriyor. Gözyaşlarımın akmasına izin veriyorum.

Erken çocukluk deneyimlerim bana duygularımı bastırmayı, acımı saklamayı öğretti. Bu zararlı alışkanlığı unutmam ve kendime hissetme, insan olma izni vermem yıllarımı aldı. En önemli psikolojik gelişimim; üzgün olmanın benim için sorun olmadığını, moralim bozuk, korkmuş, yalnız ya da endişeli hissetmemde yanlış bir şey olmadığını fark ettiğimde ve bu fikri gerçekten *içselleştirdiğimde* gerçekleşti. Hissetmekte sorun olmadığı şeklindeki bu basit kavrayış, ilerlemeyle aksiliklerden, zaferlerle başarısızlıklardan payını adil olarak alan uzun bir yolculuğun ilk adımıydı.

Bir önceki bölümde mükemmeliyetçinin performans bağlamında başarısızlığı reddetmesine odaklandım. Bu bölümde, duygular bağlamında başarısızlığın reddedilmesine, mükemmeliyetçinin duygusal başarısızlık olarak algıladığı noktaya odaklanacağım.

Mükemmeliyetçinin kendi hayatının ve hatta başkalarının hayatının nasıl olması gerektiğine ve bu idealden herhangi bir sapmayı kabul edilemez bularak nasıl reddettiğine dair çok katı bir görüşü olduğunu gördük. Kişisel veya profesyonel başarıda performans alanında mükemmeliyetçinin ideali başarıya giden düz bir yolculuktur. Duygular alanındaysa mükemmeliyetçinin ideali, çoğu durumda kesintisiz olumlu bir duygu zincirinden meydana gelen bir yaşamdır. Çoğu durumda diyorum çünkü bazı mükemmeliyetçiler ızdırap verici bir hayatı ideal olarak algılar: Izdırap çeken ruh, acı içindeki sanatçı, eleştirilerin hedefindeki toplum dışına itilmiş kişi, haksızlığa uğramış kurban vb. Onlar için bilinçli ya da bilinçsiz olarak arzuladıkları ideal, acı verici duyguların kesin-

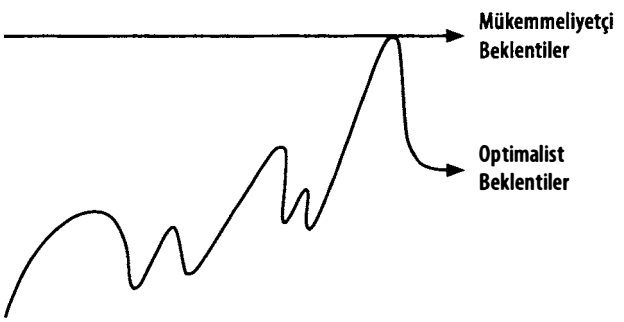
tisiz zincirinden oluşan bir yaşamdır ve hissedebilecekleri her türlü olumlu duyguyu reddederler. Bununla birlikte mükemmeliyetçinin ideali ister olumlu duygulardan, ister olumsuz duygulardan oluşan kesintisiz bir zincir olsun, kendisinde olduğunu iddia ettiği duygusal durumdan tüm sapmaları reddeder. Doğamızla yaşamın gerçekliğini göz önüne aldığımızda, beğensek de beğenmesek de tüm duyguları deneyimleriz. Eğer kendimize bunu deneyimleme izni vermezsek kaçınılmaz sonuç, yoğun acı verici duygular hissetmek ya da belki daha da kötüsü, herhangi bir duyguyu hissedememek olur.

Bunun aksine optimalist hayatı olduğu gibi görür: akışkan, değişen, dinamik. Başarısızlığı insan deneyiminin ayrılmaz bir parçası olarak kabul ettiği gibi, acı verici ve hoş duyguları da hayatta olmanın kaçınılmaz bir sonucu olarak kabul eder. Dünyanın sunduklarına açıktır. Yaşamı ve sunduğu deneyimle duyguların çeşitliliğini kabul eder. Bu nedenle gerektiğinde duygularını ağlayarak, arkadaşlarıyla paylaşarak veya günlüğüne hisleri hakkında yazarak gerçekten deneyimleme ve ifade etmesi mükemmeliyetçiden çok daha olasıdır.

Mükemmeliyetçinin umduğu duygusal yaşam sürekli yüksek seviyededir. Optimalist ise hayatının duygusal iniş çıkışlar ve bunların arasındaki her şeyi içermesini bekler. Mükemmeliyetçi olumlu duyguların değişmez akışıyla ilgili beklentisini karşılamayan acı verici duyguları reddeder. Optimalist ise insani duygularının tamamını deneyimlemek için kendisine izin verir.

Pek çok insan, benim gibi, zevk veren ve acı veren duygularını saklamayı ve bastırmayı erkenden öğrenir. Erkeklerin ağlamadığı, başarılarımızdan duyduğumuz memnuniyeti ifade etmenin uygunsuz bir gurur göstergesi olduğu veya başka birinin sahip olduğu bir şeyi istemenin açgözlülük olduğu söylenmiş olabilir. Bize, birine ilgi duymanın ve bunu fiziksel

Şekil 2.1



olarak ifade etmeyi istemenin kirli ve utanç verici olduğu ya da tam tersine, kendimizi duygusal ve fiziksel olarak açma konusunda utangaç ve gergin hissetmenin utanç verici ve iyi olmadığı öğretilmiş olabilir. Çocukluk ve erken yetişkinlik dönemindeki dersleri unutmak zordur, bu yüzden çoğumuzun kendimizi duyguların akışına bırakması zordur.

DÜŞÜNME MOLASI Size duygularınızı ifade etmeyi veya bastırmayı öğreten erken deneyimlerinizi hatırlıyor musunuz?

Duygularınızın Akıp Gitmesine İzin Verin

Duygularımızı dizginlemediğimiz bir ana cadde hayal edin. Estetik duyarlılıklarımızı karşılayamayan yoldan geçen birine edilen kaba laflar; beklentilerimizin her karşılanmayışında taşkınlık seviyesine çıkan müstehcenlik; nerede olursak olalım aklımıza gelen hatıralara tepki olarak sınırsız bir gözyaşı, neşe veya acı; beklenmeyen öfkeli serzenişler ve sonra yakından geçen cinsel bir nesneye doğru hamle... Dürtü, sabırsızlık ve kontrolsüz gücün ürünü olan orman kuralları, beton yığınlarından oluşan sokakları düşmanca ele geçirmeye başlardı. Neyse ki temel içgüdülerimizi bastırmayı, medeni olmayan

dürtülerimizi uygarlaştırmayı, kaba duygularımızı saklamayı ve içimizdeki bayağı vahşiyi evcilleştirmeyi öğreniyoruz.

Duygularımız her zaman açığa çıksaydı, sosyal bağlar ayakta kalmazdı; topluluklar, aileler ve ilişkiler parçalanırdı. Hepimiz bir zamanlar bir arkadaşa veya meslektaşımıza karşı kıskançlık, öfke, arzu gibi ilkel bir duygu hissetmişizdir ve bu duygu açığa çıksaydı o kişiyle olan ilişkimizi tehlikeye atabilirdi. Hepimiz hayal dünyamızda toplumu bir arada tutan bazı kuralları çiğnemişizdir: Birini incitecek kadar öfkeli hissetmişizdir. Duygularımızı toplum içinde kontrol etmeyi erken yaşlarda öğreniyoruz. Bu, gelişmek bir tarafa, hayatta kalmak için bir gerekliliktir. Ancak doğadaki çoğu insan müdahalesinde olduğu gibi, gerçek duygularımızı bastırmanın da yan etkileri vardır.

Bazı duyguları (başkalarıyla birlikteyken) gizli tutmak bazen gerekli olsa da bunları (yalnızken) zihnimizden uzaklaştırmaya çalışmak zararlı olabilir. Bize kaygımızı göstermenin veya toplum içinde ağlamanın uygun olmadığı öğretildi, bu yüzden özel yaşamımızda da duygularımızı geride tutuyoruz. Öfke bize arkadaş kazandırmaz ve zamanla öfkeyi ifade etme ve deneyimleme yeteneğimizi tamamen kaybederiz. Kaygılarımızı, korkularımızı ve öfkemizi hoş ve geçinilmesi kolay olmak adına bastırır ve başkalarının bizi kabul etmesini sağlama sürecinde kendimizi reddederiz. Kendimize "istenmeyen" duyguları kabul etme ve gerçekten deneyimleme iznini vermemek iyi oluşumuz için zararlıdır ve optimalist olmamızın önünde bir engeldir.

Duyguları Bastırmanın Bedeli

Duygularımızı bastırmanın psikolojik iyi oluşumuz üzerindeki bedeli hakkında çok şey yazıldı. Carl Rogers ve Nathaniel Branden gibi psikologlar, duygularımızı inkâr ettiği-

mizde öz saygımıza nasıl zarar verdiğimizi örneklerle ortaya koydu. Richard Wenzlaff ve Daniel Wegner'in düşünceleri bastırmakla ilgili yaptıkları araştırmaya göre, "travmatik veya endişeye neden olan konular hakkında düşünmekten kaçınma eğilimi, bu konuların tekrar akla geri gelmesine yol açabilir ve böylece kaygı bozukluklarını devam ettirebilecek bir döngüyü harekete geçirebilir." Başka bir araştırmada, "depresif düşüncelerin daha yüksek düzeyde bastırılmasının depresif semptomların daha da kötü bir hal almasıyla ilişkili olduğu" bulundu. Wenzlaff ve Wegner, belirli düşünceleri bastırmaya veya bunlardan kaçınmaya çalışmak yerine, kaygı ve depresyonla başa çıkmak için daha yararlı bir yaklaşımın "istenmeyen düşünceleri kabul etmek ve ifade etmek" olduğunu öne sürmüştür.[1]

Mükemmeliyetçi, duygularını yalnızca ifade etmeyi değil, aynı zamanda kendine bunları deneyimlemeye izin vermeyi reddettiği zaman bu duygular yoğunlaşır. Bu ise onun amaçladığının tam tersidir. Psikolog Daniel Wegner tarafından önerilen aşağıdaki basit deneyi deneyin. Şimdi on saniye boyunca kendinize beyaz bir ayı düşünmemeyi söyleyin. Hiçbir koşulda beyaz bir ayı düşünmeyin...

Büyük olasılıkla son on saniye boyunca beyaz bir ayıyı düşünmeden *duramazsınız.* Eğer gerçekten beyaz bir ayı hakkında düşünmeyi bırakmak istiyorsanız, kendinize bir kere düşünmek için izin vermeniz daha iyi olur ve tıpkı her düşüncenin nihayetinde olduğu gibi, bir süre sonra bu düşünce doğal olarak kaybolur. Bir düşünceyi aktif olarak bastırma, engelleme ve onunla mücadele etme girişimi onu canlı ve yoğun tutar. Benzer şekilde kaygı, öfke veya kıskançlık gibi duygular onları bastırmaya, onlarla mücadele etmeye ve doğal akışlarını engellemeye çalıştığımızda yoğunlaşır. Bir op-

1 Bkz. Wegner (1994) ve Wenzlaff ve Wegner (2000).

timalist bunu anlar ve bu duyguların zayıflamasının ve kaybolmasının daha olası olduğunu bilerek acı verici duyguları deneyimlemek için kendisine izin verir.

Öğretmenliğe başladığımda karşılaştığım en büyük zorluklardan biri, topluluk önünde konuşma konusundaki kaygımı yenmekti. İçine kapanık ve mükemmeliyetçi biri olarak dersler sırasında o kadar çok endişe duyuyordum ki dinleyicilerin kalp atışımı duyabileceğinden emin olmanın ötesinde, ne söylemek istediğimi hatırlamakta güçlük çekiyordum ve ağzım çok kuruduğu için zar zor konuşabiliyordum. İlk tepkim, kaygıyla mücadele etmek, bu yıkıcı duyguya tahammül etmeyi basitçe reddetmek oldu. Maalesef duygu yoğunlaştı. Ancak kaygımı bastırmaya çalışmayı bıraktığımda ve gergin hissetmek için kendime izin verdiğimde, yani kaygımı kabul edip var olmasına izin verdiğimde bu yoğunluk azalmaya başladı.

Duyguları gerçekten kabul etme koşullu veya edimsel koşullamayla olmaz. Kendimize insan olma izni vermemizin tek nedeni daha çok başarılı olabilmek gibi bir hedefe ulaşmaksa, o zaman "sözde kabul etme" olarak dediğim şeye kendimizi kaptırmış oluruz ki bu işe yaramaz. Topluluk önünde konuşma konusundaki kaygım söz konusu olduğunda, kendime, "Tamam, şu kaygıyı kabul etme işini yapmaya izin vereyim de mükemmel bir sakinlikle mükemmel bir ders verebileyim" gibi bir şey söyleseydim, bu yardımcı olmazdı. Duygularımızı olduğu gibi kabul etmeli ve onlarla yaşamaya *gerçekten* istekli olmalıyız. Bu, istek ve arzularımızın ötesinde olsa bile, acı verici duyguları kabul etmemiz gerektiği anlamına gelir. Gerçek kabul etme, üzgün olduğumuzu ve sonra üzgün olduğumuzu kabul etmemize rağmen daha iyi hissetmeyebileceğimizi kabul etmekle ilgilidir. Mükemmeliyetçi ve optimalist arasındaki farkın merkezinde gerçek kabul etme becerisi yatar.

Kabul Etme

Yahudi mistisizminin öğretisi olan Kabala'nın önemli mesajlarından biri, kişinin "etki amacıyla kabul etme iradesine" sahip olması gerektiğidir. Kabala kelimesinin kendisi "kabul" anlamını taşır ve bu bağlamda etki kelimesi "ruhsal ve fiziksel refahın yaratılması" anlamına gelir. Gerçekliği, yani iyiyi ve kötüyü, keyif ve acı verici olanı tamamen kabul ettiğimizde, refah yaratabilir ve yayabilir; direnmek yerine kabul ettiğimizde, içinden bilgeliğin ve iyiliğin akabileceği bir hat, bir kanal haline geliriz. Her ne kadar Yahudi mistik geleneğinden gelen bu kavram kulağa mistik gelse de verdiği mesaj özünde bilimseldir.

Bilimsel devrimin felsefi babası Francis Bacon, "Doğaya ancak itaat edersek hükmedebiliriz," diye yazmıştır. Bacon, Kabala gibi, zenginlik yaratmak, doğanın potansiyelini kendi amaçlarımıza kanalize etmek için önce gerçekliği kabul etmemiz ve onu reddetmek yerine onunla çalışmamız gerektiğini savunur. Ancak doğanın yasalarını ve süreçlerini kabul ettiğimizde, bunları değiştirilebilir olarak algılamak yerine mevcudiyetleriyle uzlaşmaya vardığımızda, bunları verimli bir şekilde kullanırız. Bilimsel devrimin doğuşu sanayi devrimine ve benzeri görülmemiş maddi refaha yol açmıştır, bu doğuş insanların Bacon'ın tavsiyesine uyması ve doğaya itaat etmesi, yani doğanın yasalarını reddetmek ve bunları mistik inançlarla değiştirmek yerine, doğal dünyayı olduğu gibi kabul etmesiyle gerçekleşti.

Bacon'ın tavsiyesi etrafımızdaki dünya için olduğu kadar iç dünyamız için de geçerlidir. Mükemmeliyetçi, doğasını hiçe saydığında, acı verici duyguların gerçekliğini kabul etmeye karşı koyup bunları reddettiğinde ağır bir bedel öder. Optimalist psikolojik zenginliğin tadını çıkarmaya, hayatından doyum almaya daha yatkındır çünkü doğayı ve acı verici

duyguların gerçekliğin kaçınılmaz bir parçası olduğunu kabul eder. Bilim insanlarının teknolojide yerçekimi ve termodinamik gibi ancak fiziksel doğanın yasalarını kabul ederek önemli ilerlemeler sağlayabilmesi gibi, biz de ancak insan doğasının yasalarını kabul ederek büyüyebilir ve daha zengin, daha dolu dolu hayatlar sürdürebiliriz. Hoşlanın ya da hoşlanmayın, acı verici duygular bu doğanın bir parçasıdır.

Acıyı İyileştirmek

Tıkanmış bir boru hattına su verirsek basınç suyun temiz bir boru hattından serbestçe akmasına kıyasla çok daha fazla artacaktır. Benzer şekilde acı verici duyguların içimizde doğal ve özgürce akmasına izin verirsek, baskı hafifleyerek sonunda azalacaktır. Sürekli bir su basıncı olması boru hattının bozulmasına ve patlamasına yol açabilir; açığa çıkarılmamış acı verici duyguların birikmesi de duygusal çöküşe yol açabilir. Bu, mükemmeliyetçinin karşı karşıya olduğu bir risk olsa da optimalist kendisini duygusal baskının uzun bir süre boyunca kontrolsüz bir şekilde artabileceği bir duruma sokmaz. Acılarını inkâr etmek ve onunla mücadele etmek yerine, onu kabul eder. Kaygılı olduğu için kendisini suçlamak yerine, kaygılarını kabul eder ve içinden akıp gitmesine izin verir.

Zen'i Batı'ya getirmek için çok şey yapmış olan filozof Alan Watts şöyle yazmıştır: "Zen ustasının sıradan insanlardan farkı, bu ikincisinin şu ya da bu şekilde insan olma haliyle çelişmesidir." Kim olduğumuza ve ne hissettiğimize karşı direnmeyi bıraktığımızda, insan olma halimize karşı olan sonu gelmeyen umutsuz bir savaşın ağır yükünü de üzerimizden atmış oluruz.

DÜŞÜNME MOLASI Kendinizin hangi noktalarda ve hangi açılardan insan olma halinizle çeliştiğini düşünüyorsunuz?

Viktor Frankl, paradoksal niyet tekniğini stres veya kaygıyla başa çıkmak için bir yöntem olarak önermiştir. Frankl, kaygılarımızdan kurtulmaya çalışmak yerine, kaygıyı daha fazla tetiklemeye çalışmamız ve kendimizi daha endişeli, daha gergin hissetmeye teşvik etmemiz gerektiğini ileri sürmüştür. Sonuç olarak kaygının içimizde özgürce akıp gitmesine izin verdiğimiz için kaygı gücünü kaybeder. Bu özel teknik, topluluk önünde konuşma kaygımla başa çıkmamda bana çok yardımcı oldu. Bununla mücadele etmek yerine, daha fazlası için kendimi teşvik ettim! Kendimi daha endişeli, daha gergin olmaya teşvik ettim. Paradoksal olarak bu beni sakinleştirdi.

Terapist ve araştırmacı David Barlow ve meslektaşları, stres ve kaygıyla başa çıkmak için benzer bir yaklaşım öneriyor: Endişeye maruz kalmak. Aşırı kaygı düzeyiyle mücadele eden danışanlardan endişelerinin nedeniyle ilgili en kötü durum senaryosunu hayal etmesi istenir. Onlara şu yönergeler verilir: "En kötü olayın gerçekleştiğini hayal etmeniz ve elinizden geldiğince buna konsantre olmanız çok önemli. Bu düşünce veya imgeden kaçınmayın çünkü bundan kaçınmak egzersizin tüm amacını ortadan kaldıracaktır."[2] İlk olarak danışanlar, hayal edilen senaryoyla birlikte gelen duygu ve rahatsızlığı tam olarak deneyimlemeye teşvik edilir. Ancak o zaman sakinleşmek ve düşüncelerinin mantıksızlığıyla başa çıkmak olan ikinci aşamaya geçerler. Endişeye maruz kalmanın bir sonucu olarak kaygıları başlangıçta yoğunlaşırken, kaygı seviyeleri kısa süre sonra başlangıçtaki değerlerin altına düşer. Danışanlar genellikle kaygılarının ne kadar hızlı ve doğal bir şekilde azaldığına şaşırır.

Budist rahip ve bilim insanı Matthieu Ricard, "Öfkeye ne kadar çok bakarsanız, sabah güneşinin altında eriyen buz gibi, gözünüzün önünde o kadar kaybolur. İnsan ona gerçekten bak-

2 Bkz. Barlow ve Craske (2006) ve Craske ve diğ. (2004).

tığında, gücünü bir anda kaybeder."[3] Aynısı kıskançlık, üzüntü, kaygı, nefret ve diğer acı verici duygular için de geçerlidir.

Hepimiz kendimizi iyileştirmek için doğuştan gelen yeteneklerle doğarız. Mikroplarla savaşabilir, kırık kemikleri onarabilir, yeni bir deri geliştirebiliriz. Fiziksel olarak iyileşmek için içimizdeki doğal şifacıya işini yapması adına ihtiyaç duyduğu zamanı vermemiz gerekir. Psikolojik yaraları iyileştirmek için de benzer bir mekanizmaya sahibiz. Ancak psikolojik iyileşme, zamana ek olarak dikkatimizi duygusal acımıza kaydırmamızı ve onu orada tutmamızı gerektirir. Nasıl ki her yara ya da sıyrıktan kurtulmak için profesyonel yardıma ihtiyacımız yoksa, çoğu durumda içsel psikolojik şifacımızın dışarıdan destek almadan çalışmasına izin vermemiz yeterlidir.

Oxford Üniversitesi'nden psikolog Mark Williams ve meslektaşları, maksatlı ve bilinçli şekilde depresyonun fiziksel belirtilerine odaklanmanın, depresyonun üstesinden gelmeye ve iyileşme sonrasında tekrarlama olasılığını azaltmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Aslında araştırmacılar genellikle "her zamanki problem çözme yöntemiyle depresyondan kurtulmaya çalışmanın, bizde 'yanlış' olanı 'düzeltmeye' çalışmanın bizi daha da derinlere götürdüğünü" keşfetti.[4] Psikolojik sıkıntılarımızın çoğunun, hepsinin olmasa da birçoğunun çözümü, düzeltme/yapma modunda değil, kabul etme/olma modunda yatar.

Doğal şifacının sihrini yapmasına izin veren bu moddur. Williams'ın yazdığı gibi, "Fiziksel rahatsızlığı görmezden gelmeye veya ortadan kaldırmaya çalışmaktan dostça bir merakla dikkat etmeye geçerek deneyimlerimizi dönüştürebiliriz." Duygularımızı kabul etmek onlara nazik bir şekilde bakmak, onları doğamızın bir parçası ve dolayısıyla ilginç ve değerli bir şey ola-

3 Ricard (2006).

4 Williams ve diğ. (2007).

rak kabul etmek demektir. Kendi adıma, bir dersten önce değiştirmeye çalışmadan kaygıma zihinsel olarak odaklanmak, yani aktif olarak rahatsızlığı gidermeye çalışmadan bedenimde kaygının kendini gösterdiği bölgelere dikkat etmek kaygımı azalttı.

Acı verici duyguları kabul etmekle onlar üzerinde uzun uzun düşünmek arasında ayrım yapmak önemlidir. Kabul etmek nazikçe duyguyla birlikte var olmayı içerir; uzun uzun düşünmekse duygu hakkında saplantılı bir şekilde düşünmeyi içerir. Duyguya ya da buna yol açan olaya takıntılı olmak verimsiz ve sağlıksızdır ki bu durum duyguyu çözmek yerine yoğunlaştırabilir: "Uzun uzun düşünme sorunun bir parçasıdır, çözümün değil."[5]

Bu, bir duyguyu veya nedenlerini analiz etmenin veya düşünmenin daha iyi hissetmemize yardımcı olmayacağı anlamına gelmez, kesinlikle yardımı olabilir. Ancak düşüncelerin kafamızda sonsuz bir döngüde dönüp durmasından (uzun uzadıya düşünmek) ziyade, düşüncelerimizi sözlü veya yazılı olarak ifade etmemiz daha iyidir.[6] Düşüncelerimizle duygularımızı ifade ettiğimiz kişisel bir günlük tutmamız önemli faydalar sağlayabilir. Psikolog James Pennebaker bir dizi deneyde, dört gün üst üste yirmi dakika zor deneyimler hakkında yazan öğrencilerin nihayetinde daha mutlu ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduğunu gösterdi.[7] Güvendiğimiz biriyle konuşurken düşüncelerimizi ifade etmek ve duygularımızı paylaşmak en az bunları yazılı olarak ifade etmek kadar yardımcı olabilir.

Ana caddede yürürken insanlara ya da bizi kızdıran patronumuza bağırmaya gerek duymamamız gibi, mümkünse duygularımızı ifade edebileceğimiz bir kanal oluşturmalıyız. Öfkemiz ve kaygımız hakkında bir arkadaşımızla konuşabilir,

5 Williams ve diğ. (2007).

6 Bkz. Lyubomirsky (2007) ve Ray ve diğ. (2008).

7 Pennebaker (1997).

korkumuz veya kıskançlığımız hakkında günlüğümüze yazabilir, bizimkine benzer sorunlarla mücadele eden insanlardan oluşan bir destek grubuna katılabilir ve bazen tek başına veya bizi önemseyen birinin yanında üzüntü ya da sevinçten gözyaşı dökebiliriz.

DÜŞÜNME MOLASI Acı verici duyguların ifadesi için hayatınızdaki çıkış noktalarından bazıları neler? Güvendiğiniz insanlar var mı? Güven inşa edebileceğiniz insanlar var mı? Günlük tutuyor musunuz?

İnsan Duygularının Aralığı

İlk çocuğumuz David doğduğunda eşim Tami'yle benim aldığım en iyi tavsiye çocuk doktorumuzdan geldi. "Önümüzdeki birkaç ay boyunca," dedi, "çoğunlukla aşırıya kaçan bir dizi duygu deneyimleyeceksiniz. Sevinç ve dehşet, hayal kırıklığı ve öfke, mutluluk ve kızgınlık yaşayacaksınız. Bu normal. Hepimiz bunu yaşıyoruz." Haklı çıktı! Elbette mutlu anlar yaşanırken zor anlar da yaşandı. Örneğin David bir aylıkken ona karşı biraz kıskançlık duymaya başladım. Neden mi? Çünkü Tami'yle çıkmaya başladığımızdan beri ilk kez dikkatini benden başka birine vermişti. Ama kıskançlık hissettikten beş dakika sonra, David'e karşı en yoğun sevgiyi yaşıyordum. İlk tepkim, kendimi ikiyüzlü olarak etiketlemek, sevgimin gerçekliğini sorgulamak oldu: Onu kıskanıyorsam ona olan sevgi duygum nasıl gerçek olabilir? Sonra çocuk doktorumuzun sözleri geldi aklıma, hissettiklerimi hissetmemin doğal olduğunu hatırladım, aslında bana insan olma izni verdi.

Doktorun tavsiyesi birbiriyle bağlantılı iki şekilde yardımcı oldu. İlk olarak reddetmek ve bastırmak yerine fark ederek kabul ettiğim için kıskançlık duygum yavaş yavaş hafifledi ve hâkimiyetini kaybetti. İkincisi, sevgi duygusunu suçluluk

veya samimiyetsizlik duygusuyla lekelemeden çok daha yoğun bir şekilde deneyimleyerek bunun tadını çıkarabildim.

Kabul etme sağlıklı bir duygusal yaşam için bir ön koşuldur. Duygularımızı kabul ettiğimizde, bizimle ilgili insani olan her şeyi hoş karşıladığımızda, içimizde hissedebileceğimiz bir alan açarız. Duygusal kapağı acı verici duyguların akışına kapatmak, kaçınılmaz olarak gelecekteki olumlu duyguların akışını da kısıtlar. Aynı sistem olumlu ve acı verici tüm duyguların akışı için geçerlidir ve bir duygunun akışını engellersek, diğer duyguları deneyimleme yeteneğimizi etkiler. Bir hata yaptıktan sonra üzüldüğümü kabul etmeyi reddettiğimde, başıma iyi bir şey geldiğinde neşe duyma yeteneğimi de engellemiş olurum. Eşime karşı öfkemin farkına varmadığım zaman, sevme kapasitemi sınırlarım. Korkumu reddettiğimde, cesaretimi bastırırım. Kendime kıskançlığı deneyimleme izni vermediğimde, cömertliğimi baltalarım. Psikolog Abraham Maslow'un dediği gibi, "Kendi içindeki cehennemden kurtulmaya çalışırken insan yine içinde var olan cennetin nimetlerinden yoksun kalır."

Hiç kimse "mükemmel" bir duygusal yaşamın ve kesintisiz bir olumlu duygular zincirinin tadını çıkaramaz. Acı verici duygular ortaya çıktığında reddederek bu tür bir yaşam sürmeye çalışmak yalnızca acıyı arttırır. En uygun insan işlevselliği, yani hayattan münkün olan en büyük zevki alabilmemiz adına, insani duyguların tüm yelpazesini deneyimlemek ve ifade etmek için kendimize izin verip alan açmalıyız.

Kabul Etme ve Teslimiyet

Bir duyguyu kabul etmek, o duyguya teslim olmak anlamına gelir. Nathaniel Branden bunu şu sözlerle açıklıyor:

> Duygularımızı deneyimleme ve kabul etme isteği, yaptığımız şeyde son sözü duyguların söyleyeceği

> anlamına gelmez. Bugün çalışmak istemeyebilirim; duygularıma teslim olabilir, bunları deneyimleyebilir, kabul edebilir ve sonra işe gidebilirim. Bu sayede daha net bir zihinle çalışırım çünkü güne kendimi kandırarak başlamamışımdır. Çoğu zaman olumsuz duyguları tamamen deneyimleyip kabul ettiğimizde, bunlardan kurtulabiliriz. Dile gelmelerine izin verilir ve böylece sahnenin merkezinden çekilirler.[8]

Psikolog Jon Kabat-Zinn de benzer çizgide, "Mevcut anı kabul etmenin, olup bitenler karşısında teslimiyet içinde olmakla hiçbir ilgisi yok. Bu, sadece olan biteni açık bir şekilde kabul etmek anlamına gelir," diye belirtmiştir.[9] Aslında kabul etme, değişimle ilgileniyorsak atmamız gereken ilk adımdır. Danışan merkezli terapi okulunun kurucusu Carl Rogers, "Tuhaf paradoks şu ki kendimi olduğum gibi kabul ettiğim zaman değişebiliyorum," diyor.[10] Örneğin diğer insanların benim hakkımdaki görüşlerine karşı çok duyarlıysam ve kendimle ilgili bunu değiştirmek istiyorsam, her aşırı tepki verdiğimde kendimi suçlamak pek yardımcı olmayacaktır. Kendimi, duyarlılığı ve her şeyi kabul etmek muhtemelen daha dayanıklı olmama yardımcı olacak. Duyguyu kabul ettiğimde, yani kendimi kabul ettiğimde, işte o zaman değişmek için en iyi düşünce yapısı ve duygusal tutumu yakalarım.

Duygularımızı kabul etmek, o duyguları sevdiğimiz anlamına gelmez, daha çok kendimize istediğimiz gibi hissetmek için izin, alan ve özgürlük verdiğimiz anlamına gelir. Duyguları kabul etmek bu duygulardan kaynaklanabilecek davranışları da kabul ettiğimiz anlamına gelmez. Çocuğuma karşı

8 Branden (1994).

9 Kabat-Zinn (1990).

10 Rogers (1961).

kıskançlık duyabilirim (bir duygu) ve yine de ona karşı nazik davranabilirim (davranışım); bir dersten önce kaygı yaşayabilir ve yine de öğretmeyi seçebilirim. Pasif olarak teslimiyetin aksine, aktif olarak kabul etmenin özü budur.

Aktif Olarak Kabul Etme

Danışmanlığını yaptığım bir şirketin CEO'su bir liderlik semineriyle ilgilendiğini ifade ettiğinde, bu konuda uzman ve mükemmel bir konuşmacı olan bir arkadaşımdan yardım istedim. Arkadaşım ve ben semineri birlikte planladık ve ardından eğitim içeriğini aramızda paylaştık. Arkadaşımın danışanımla etkileşimini izlerken, katılımcıların onun hitabet yeteneğinden ne kadar etkilendiğini görünce, ondan bana eşlik etmesini istediğime pişman olmaya başladım. Kıskandım.

Böyle hissettiğim için kendime o kadar kızdım ki üç gece neredeyse hiç uyumadım. Bir arkadaşıma karşı nasıl kıskançlık hissedebiliyordum? Katılan herkesin, yani benimle birlikte katılımcıların ondan çok şey öğrendiğini bildiğim halde, ondan benimle çalışmasını istediğim için nasıl pişman olabilirdim? Sonunda ona ne hissettiğimi söylemeye karar verdim. Kısmen itiraf, kısmen tavsiye talebiydi. Benim ders verdiğimi görünce kendisinin de kıskandığını söyledi. O gün ve sonrasında uzun bir süre boyunca kendi kıskançlık deneyimlerimizi tartıştık. Sadece bunun hakkında konuşmak bile, bizi daha iyi hissettirdi ve bizi birbirimize yaklaştırdı. Ancak her şeye rağmen vardığımız tek sonuç, kıskançlığın doğal ve bir dereceye kadar kaçınılmaz olduğuydu.

Bazı duygular kaçınılmazdır. Hiç kimse kıskançlık, korku, endişe veya öfke deneyiminden muaf değildir. Asıl soru, bu duyguları deneyimleyip deneyimlemediğimiz değil ki hepimiz deneyimleriz, bu duygularla ne yapmaya karar verdiğimizdir. İlk tercihimiz ya duygusal tepkimizi reddetmek ya da

kabul etmek veya ya olanı bastırmak ya da olana teslim olmak olacak. İkinci tercihimiz ise ya ilk baştaki dürtümüzle hareket etmek (örneğin kıskandığımız insanlarla iş birliği yapmayı bırakmak) ya da bunun ötesine geçip geçemeyeceğimiz (mümkün olduğu kadar çok yetenekli insanla ittifak kurmak) olacaktır. İlk olarak duygularımızı kabul etmeyi seçersek, ikinci seçim önemli ölçüde daha kolay hale gelir: Olumsuz duygular yoğunlaşır ve bunları bastırmaya çalışırsak bizi kontrol etme olasılığı daha yüksek olur.

Bir arkadaşımızı kıskanabileceğimizi kabul etmeyi reddedersek muhtemelen ona kötü davranırız ve sonra davranışımızı mantıklı kılmaya çalışırız. Birine çıkma teklif etmekten korktuğumuzu kabul etmezsek muhtemelen o kişiden kaçınırız ve sonra kendimizi ondan gerçekten hoşlanmadığımıza ikna ederiz. Arkadaşıma karşı olan duygularımın kıskançlıktan kaynaklandığını inkâr etseydim, onun yanında duyduğum rahatsızlık için alternatif bir açıklama arardım. Biz duyguları olan mantıklı yaratıklarıyız ve bir kez belli bir şekilde hissettiğimizde, duygularımız için bir sebep bulma ihtiyacı duyarız. Duygusal yanıtımın gerçek nedeniyle uğraşmak ve onaylamadığım duyguları kabul etmek yerine, onun yanındayken duyduğum rahatsızlık için muhtemelen onda kusur bularak kendimi haklı çıkarırdım. Kendimiz hakkında kötü düşünmemek için genellikle haksızlık ettiğimiz insanları suçlarız.

İstenmeyen düşünce veya duyguları bastırmanın başka bir olası zararı daha vardır. Psikolog Leonard Newman ve meslektaşları, "savunma amaçlı yansıtma" üzerine yaptıkları çalışmada, "kendinde belirli kusurları görmekten kaçınmaya motive olan insanların aynı kusurları başkalarında gördüğünü" ortaya koyuyor.[11] Bu istenmeyen düşünce ve duygular, tıpkı beyaz ayı düşüncesini bastırmaya çalıştığımızda kronik

11 Newman ve diğ. (1997).

olarak erişilebilir hale gelmesi gibi, "kronik olarak erişilebilir" hale gelir ve gerçekten mevcut olmasalar bile, bunları çevremizde her yerde, diğer insanlarda görürüz.

Kabul etmediğimiz duygu ve düşüncelerimizle çevremizi etkisiz hale getiriyoruz. Arkadaşımı kıskandığımı reddetmiş olsaydım, onu ve diğerlerini kıskançlıkla suçlama ihtimalim daha yüksek olurdu. Gerçek duygularımı bastırmakla başlayan sürecin sonunda kendime, arkadaşıma, ilişkimize ve potansiyel olarak başkalarına da zarar vermiş olurdum.

Ne zaman acı verici bir duyguyu bastırsak hem biz hem de çevremizdekiler bir bedel öder. Örneğin romantik bir ilişkide öfkemizi kabul etmezsek büyük olasılıkla bu öfkeyi dışarı "yansıtırız," partnerimiz veya başkaları öyle olmasa bile, onları öfkeli görürüz ve istemeden partnerimize ve ilişkimize zarar veririz. İşyerinde samimi davranmazsak, yani yapmamız gerektiğini bildiğimiz halde konuşmazsak veya sırf başkalarını etkilemek için inanmadığımız şeyler söylersek ve sonra davranışımızı kabul etmeyi reddedersek etrafımızda samimiyetsizlik görmeye ve başkalarını haksız yere eleştirmeye başlarız. Hoşumuza giden ve gitmeyen duygularımızı kabul ettiğimizde, asil davranma olasılığının kapısını aralarız.

DÜŞÜNME MOLASI Hayatınızda ne zaman kıskançlık veya imrenme duygusu hissettiniz ya da hissediyorsunuz? Duyguyu gözlemleyin, değiştirmeye çalışmadan kabul edin ve ardından sizce asil olan şekilde davranmaya söz verin.

Yerçekimi kanununu kabul etmeyi reddedetseyniz hayatınız nasıl olurdu? Öncelikle nesnelerin, insanların havadan her bırakıldığında istisnasız yere düştüğü gerçeğini görmezden gelirseniz uzun süre hayatta kalamayabilirsiniz. Diğer ta-

raftan hayatta kalsanız bile, günlük yaşamınıza hâkim olacak hayal kırıklığını, yetersizlik duygusunu hayal edin. Bu nedenle yerçekimi kanunu sevmesek de onu kabul eder ve onun kısıtlamaları içinde yaşamayı öğreniriz.

Yerçekimi kanunu fiziksel doğanın bir parçası olduğu kadar, acı verici duygular da insan doğasının bir parçasıdır. Yine de çoğu insan ilkini kabul edip benimserken, ikincisini reddedip inkâr eder. Doyurucu, sağlıklı bir yaşam sürmek için diğer doğa olaylarını kabul ettiğimiz gibi duygularımızı da kabul etmemiz gerekir. Fiziksel doğayı, örneğin yerçekimi kanununu olduğu gibi kabul ettiğimizde, yüksek hızda uçan makineler tasarlayabilir veya fiziksel yasayı yücelten oyunlar yaratabiliriz (Olimpiyatları yerçekimi olmadan hayal edin). Benzer şekilde insan doğasını, örneğin acı verici duyguların varlığını kabul edersek kendimiz için istediğimiz hayatı çok daha iyi tasarlayabiliriz. Doğa kanunlarını kabul etmeyen bir mühendis tarafından tasarlanmış bir uçağı satın alır mıydınız? İnsan doğası söz konusu olduğunda neden aynı standartları uygulamıyorsunuz? Kendi mutluluğunuz söz konusu olduğunda neden daha azıyla yetinesiniz ki?

Ahlak ve Duygular

Belirli bir şekilde hissettiğimiz için kendimizi suçladığımızda kendimize adil davranmayız. Ahlaki değerlendirme, yani bir şeyin iyi mi, yoksa kötü mü olduğuna ilişkin yargı, seçim yapmayı gerektirir. Başka seçeneğin olmadığı yerde, ahlaki değerlendirme için hiçbir zemin yoktur. Örneğin yerçekimi kanununu beğenmeyebiliriz ancak yerçekimi kendi başına ne iyi ne de kötüdür, sadece öyledir. Benzer şekilde korku hissetmekten hoşlanmayabiliriz ama bu duygunun kendisi ne iyi ne de kötüdür, o da yerçekimi gibidir. Arkadaşımı kıskanmak beni kötü bir arkadaş yapmaz, ancak kıskançlığım yüzünden

arkadaşımın başarısını tehlikeye atarsam o zaman kötü bir arkadaş olurum. Çıkmayı çok istediğim biriyle tanıştığımda endişeli hissetmek, cesaretim hakkında olumsuz bir şey ifade etmez fakat reddedilmekten korktuğum için çok istediğim bir şeyden kaçınmak öyle değildir.

Oprah Winfrey ile yaptığı bir röportajda Nelson Mandela, aktif olarak kabul etmenin değerini gösterdi. Apartheid rejimine karşı kendisinin ve başkalarının duygularını anlatırken şunları söylemiştir:

> Duygularımız beyaz azınlığın düşman olduğunu ve onlarla asla konuşmamız gerektiğini söyledi ama beynimiz dedi ki "Onlarla konuşmazsan ülken alevler içinde kalacak ve bu ülke uzun yıllar kan nehirleri ile kaplanacak." Dolayısıyla bu çatışmayı uzlaştırmamız gerekiyordu ve düşmanla konuşmamız beynin duygu üzerindeki hâkimiyetinin sonucuydu.

Mandela duygularını açıkça kabul etmişti. "Geçmişi, yaptıkları şeyleri düşündüğümde kızgın hissediyorum ama yine de bu benim hissim. Beyin her zaman yönetir." Mandela, kendisini yirmi yedi yıl boyunca hapse atanlara ve milyonlarca insanı tenlerinin rengi yüzünden zulme uğratanlara karşı sıcak duygular besliyormuş gibi davranmadı. Acı, öfke ve intikam duygusu oradaydı, gerçektiler ve gerçekliklerini kabul etmek mantıklı düşünüp hareket etmesine yardımcı oldu. Mandela önce bu duyguları kabul etmeyi ve ardından eskiden kendilerine zulmedenlere karşı iyilikle davranmayı seçerek Güney Afrika'nın en zorlu dönüşüm döneminde liderlik yapmayı başardı.

Hepimizde ideal benliğimizin bir imgesi, olmak istediğimiz türden bir kişinin ayrıntılı bir yapısı vardır. Bu inşa edilmiş benliğin hissedeceği gibi hissetmek her zaman mümkün

olmasa da (örneğin her zaman korkusuz ve şefkatli), onun ideallerine göre hareket edebiliriz (cesur, cömert vb.).

Aktif olarak kabul etme, bir şeylerin varlığını kabul etmek ve ardından kendimize uygun ve değerli bulduğumuz hareket tarzını seçmekle ilgilidir. Bu, hayatımızın her anında bir seçeneğimiz olduğunu kabul etmekle ilgilidir: korkmak ve yine de cesur davranmak, kıskanmak ve yine de yardımsever olmak, insan olmayı kabul etmek ve insanca hareket etmek.

DÜŞÜNME MOLASI **Hangi acı verici duyguları kabul etmekte zorlanıyorsunuz? Bu duyguları kabul ettiğinizde, yapılacak en uygun eylem ne olurdu?**

Duygusal Gelişme

Sevdiğimiz birinin kaybının ardından gelen acıyı tarif etmek imkânsızdır. Yas tutmak üzere geride kalan kişi genellikle ölen kişi olmadan hayatı düşünemez. Bununla birlikte o andan sonra yaşanacaklar bireyler arasında büyük ölçüde değişir. Bazı insanlar kayıplarının ardından asla toparlanamaz. Bazıları bir süre yas tuttuktan sonra yoluna devam eder ve hem eylem hem de duygular açısından eskisi gibi olabilir. Son olarak Lawrence Calhoun ve Richard Tedeschi'nin travma sonrası büyüme dediği şeyi deneyimleyen kişiler var. Kayıp onları derin bir şekilde dönüştürür. Hayatın değerini daha çok bilir, ilişkileri gelişir ve daha dayanıklı hale gelirler.[12]

Bonny 19 Aralık 1997'de, otuzuncu yaş gününden iki hafta önce öldü. Cakarta'dan kalkan Silk Air 185 uçağı akşamüstü saat 17.00'de düştü. Singapur'daki Changi Uluslararası Havaalanı'na tahmini varış saatinden bir saat önce ve Beach Road'daki bir oteldeki odamdan beni araması gereken saatten iki saat önceydi.

12 Calhoun ve Tedeschi (2005).

Saat 19:15'e kadar Bonny'den haber alamayınca uçağın rötar yapıp yapmadığını öğrenmek için havaalanını aradım. Bir operatörden diğerine yönledirildiğimde endişelenmeye başladım. Sonunda bir kadın sesi rutini bozdu: "Uçuş hakkında daha fazla bilgi almak için havaalanına gelmelisiniz."

"Neden?" diye sordum.

Operatör, "Daha fazlasını öğrenmek için," diye tekrarladı, "havaalanına gelmelisiniz." Havaalanını tekrar aradım ve başka bir operatör de aynı şeyi söyledi.

"Havaalanına gelemem," diye yalan söyledim, "Cakarta'dan arıyorum."

Neredeyse soğukkanlı bir ses tonuyla, "İki saatten fazla bir süre önce uçakla olan radar bağlantımızı kaybettik. Daha fazla bilgimiz yok," dedi.

Ayakta duramayacak kadar güçsüzdüm, yere yığıldım. Sonra büyük bir çığlık attım. Ne daha önce ve ne daha sonra hiç böyle bağırmadım.

Yaşadığım acı, özellikle ilk sekiz ay dayanılmazdı. O kadar yoğundu ki hiç geçmeyecek sandım. Hayatımdaki her şeyden daha somut, daha gerçek ve kalıcıymış gibi hissettirirken bu nasıl mümkün olabilirdi?

Yine de sonunda acı azaldı ve yavaş yavaş yoluma devam ettim. Bu nasıl oldu? Duygusal iyileşme, duygusal büyüme şöyle dursun, nasıl gerçekleşir ve iyileşme süreci nasıldır? Bilişsel gelişim sürecine bakarak duygusal gelişim süreci hakkında biraz fikir edinebiliriz.

Bilişsel dengesizlik teorisi, zihinsel gelişimi tuğlaları metafor olarak kullanarak açıklar. Edindiğimiz her yeni bilgi, mevcut olanın üzerine koyduğumuz ek bir tuğladır. Tuğla yapı zamanla yükselir ve sonunda dengesiz hale gelir. Bir yandan diğer yana sallanır, dengesini kaybeder ve sonunda çöker. Dengesizlik meydana gelir: Eski yapı çöker, tuğlalar

yere düşer ve enkaz yeni bir yapının temeli olur. Bu temel öncekinden daha geniştir ve bu nedenle daha uzun bir yapıyı destekleyebilir. Geliştirmeye devam ettikçe, bu yapı da en sonunda dengesiz hale gelene kadar daha geniş temelin üzerine daha fazla tuğla yerleştirilir. Yapı çöker, tekrar daha geniş bir temel oluşur.

Bu da evreka deneyimlerinin doğasıdır. "Buldum!" anları farkındalık kazandığımız anlardır. Bu anlar genellikle uzun bir süre alan çok fazla çabanın doruk noktasıdır. Daha fazlasını öğrendikçe, bilişsel yapımıza daha fazla tuğla ekleriz. Sonunda bilişsel yapının dengesi bozulur, çöker ve daha sonra daha geniş, daha büyük bir yapıyı destekleyebilen yeni, daha güçlü bir temel olarak yeniden ortaya çıkar. Evreka deneyimi, mevcut bilgi yapısı çöktüğünde ve bilgi parçaları öğrenebileceğimiz ve üzerine inşa edebileceğimiz yeni bir içgörü olarak farklı bir şekilde bir araya geldiğinde ortaya çıkar.

Benzer bir süreç, insan bilgisinin tüm alanlarına göre daha büyük bir ölçekte gerçekleşir. Bilim filozofu Thomas Kuhn'a göre, eski paradigma birikmiş olan yeni bilgiyi artık kapsayamadığı ve tatmin edici bir şekilde açıklayamadığı zaman, bilimsel bir disiplin içinde bir paradigma kayması meydana gelir.[13] Bir tuğla kule gibi, eski paradigma yeni bir temel oluşturmak için ufalanır ve bu daha sonra yeni bir paradigmanın doğuşu olur. Yeni paradigma bilgi birikimini artık kontrol altına alamadığında ve bir kez daha eskinin enkazından yeni bir paradigmanın temeli oluştuğunda, süreç kendini tekrar eder.

Dengesizlik modeli düşünce alanına olduğu gibi, duygular alanına da uygulanır. Her duygusal deneyim, mevcut duygusal yapımızın üzerine yerleştirilen yeni bir tuğla gibidir. Bir süre sonra yapı temele göre fazla yükselir, tuğlalar yıkılır ve duygusal dengesizlik başlar. Tabanında daha geniş ve bu

13 Kuhn (1996).

nedenle daha sağlam ve daha büyük bir yük taşıyabilen yeni bir temel oluşturulur. İçinden tüm duygularımızın aktığı hat metaforuna dönersek daha geniş bir temel daha geniş bir hata paraleldir, duyguların akışı için daha büyük bir kapasiteye sahip olarak hem acı hem de keyif veren daha çok duyguyu etkili bir şekilde tutabilir.

Ermiş isimli kitabında Halil Cibran her üzüntü yaşadığımızda neşe kapasitemizin nasıl arttığını şu şekilde anlatmıştır:

> Neşe, maskesi düşmüş kederdir.
> Tıpkı içinden kahkaha fışkıran kuyunun
> gözyaşıyla dolu olması gibi.
> Başka nasıl olabilir ki?
> Keder benliğinizi ne kadar derinden zedelerse,
> neşeniz de o kadar çok olur.[14]

Bonny'nin ölümünün ardından duygusal dengesizlik yaşadım, yıkıldım ve sonra yavaş yavaş yeniden toparlandım. Aşırı duygusal deneyimler, hızlanan duygusal dengesizliğe ve dolayısıyla travma sonrası büyümeye yol açabilir.

Duygusal dengesizlik sadece olumsuz deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkmaz. Kendimize hissetmek için her izin verdiğimizde büyürüz. Bu nedenle mutluluk, coşku, azami neşe anları gibi zirvedeki deneyimler bizi dönüştürebilir.[15] Örneğin bazı kadınlar doğum deneyiminin kendilerini sonsuza dek değiştirdiğini, daha özgüvenli, daha mutlu, daha sakin veya daha cömert hale geldiklerini anlatır. Bir roman okumak veya bir tabloya bakmak gibi estetik deneyimler, dünyaya dair duygusal anlayışımızı genişletebilir ve duygusal taşkınlıkların kapısını açabilir. Derin dini deneyimler de

14 Cibran (1923).

15 Bkz. Maslow (1993) ve James (1988).

çevremizdeki dünyayı görme biçimimizi değiştirebilir ve bizi daha önce hiç ulaşmadığımız manevi bir derinliğe götürebilir. Bununla birlikte bu aşırı olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerin büyüme fırsatı sunduğunu fark etmek önemlidir; otomatik olarak büyümeye neden olmazlar. Bu fırsatı değerlendirmek için bu deneyimlerin ortaya çıkardığı duyguları açıkça kucaklamalıyız.

Duygusal ve bilişsel büyüme arasında daha fazla paralellik vardır. Dogmatizm, diğer bakış açılarını dikkate almadan, kişinin kendi pozisyonuna ve fikirlerine katı bir şekilde bağlı kalmasıyla, açık fikirli olmamasıyla ilgilidir. Bilişsel dengesizliğin -entelektüel büyüme, bir evreka deneyimi, bir paradigma kayması- gerçekleşme olasılığı, eğer dogmatik olup kendimizi dünyayı anlamanın ve görmenin farklı yollarına açmaya isteksizsek daha düşüktür. Bir de duygusal dogmatizm olarak değerlendirebileceğimiz bir şey var ki bu, deneyimlerimizin bizde yarattığı tüm duygulara açık olmamakla, kalbimizi kapatmakla ilgilidir. Duygusal olarak dogmatik ve güçlü duyguları deneyimleme iznini kendimize vermeye isteksiz olursak, duygusal dengesizliğin gerçekleşmesi olası değildir.

Mükemmeliyetçi katı ve boyun eğmez, duygusal bir dogmatiktir. Olumlu duyguların kesintisiz akışını sürdürmek için gelişmekte olan acı verici duyguları bastırır. Bilişsel dogmatizm (dar görüşlü olma) ve duygusal dogmatizm (kalbini açmama) aynı sonuca yol açar: Durgunluk.

Sağlıklı Yas

Colin Murray Parkes, yasla ilgili çalışmasında, eşlerinin ölümünden sonra duygularını ifade etmeyen kadınların, eşlerini kaybettikten sonra "yıkılan" kadınlara göre nasıl daha uzun süreli ve daha şiddetli fiziksel ve psikolojik semptomlar yaşadığını anlatıyor. Marcel Proust'un sözleriyle "Bir acıdan

ancak onu sonuna kadar deneyimleyerek iyileşiriz." James Pennebaker "insanların eşlerinin ölümü hakkında başkalarıyla ne kadar çok konuşursa o kadar az sağlık sorunu yaşadığını" gösteren araştırmalar hakkında rapor ortaya koyuyor. Acı çekmeye ve bunu kabul etmeye devam ederken bir süre sonra hayatlarına devam edebiliyorlar.

Yas üzerine en kapsamlı çalışma, yas sürecinin dört aşamadan oluştuğunu öne süren terapist William Worden tarafından gerçekleştirilmiştir: Kaybın gerçekliğini kabul etmek, yasın acısını dikkatlice ele almak, kaybedilen kişi olmaksızın hayata uyum sağlamak ve yaşama devam etmek.[16] Bu dört aşamadan geçmemek (sırayla veya bazen üst üste) iyileşme sürecini engelleyebilir ve uzun vadeli komplikasyonlara yol açabilir.

İlk aşama, ya kişinin gitmiş olduğu gerçeğini kabul etmeyi reddederek ya da vefat eden kişiyle olan ilişkinin değerini küçümseyerek kayba verilen yaygın tepkilerden biri olan inkârla ilişkilidir. Sağlıklı bir iyileşme için kayıp yaşayan kişinin gerçeği kabul etmesi gerekir: Hem ölen kişinin geri dönmeyeceği gerçeğini hem de ölen kişiyle ilişkisinin gerçek önemini. İkinci aşama, yasın acısını dikkatlice ele almaktır. Duygularını kontrol etmek, kendini toplamak, göğüs germek ya da güçlü olmak yerine, yas tutanların duygularını gözden geçirmesi, acıyı doğal olarak ortaya çıktığında hissetmesi ve ardından bunu kelimeler ve gözyaşlarıyla ifade etmesi daha iyidir. Kayıp yaşayanlar, ölünün arkasından ağlamayı bırakıp hayatlarına devam etmeleri için kendilerini teşvik eden iyi niyetli insanlar veya antidepresan veren doktorlar tarafından genellikle acılarından uzaklaştırılır. Bu tür stratejiler genellikle sadece yas sürecini ve acıyı uzatır. Bu "güçlü biçimde" yas tutanlar iyileşemez çünkü F. Scott Fitzgerald'ın sözleriyle "onlar gözyaşlarının neşe dolu hazzının keyfini çıkarmaz."

16 Worden (2008).

Bu aşama zaman alabilir ve çok sabır gerektirir. Aceleye getirilemeyecek ve doğal hızında ilerlemesine izin verilmesi gereken belirli süreçler vardır. İbranicede "sabır" anlamına gelen *savlanut* sözcüğü, "acı çekmek" anlamına gelen *sevel* sözcüğüyle aynı kökten gelir. Bazen sabırlı olmak acıya dayanmakla ilgilidir.

Üçüncü aşama, yeni gerçekliğe uyum sağlamayı içerir. Bir kayıp, ölen kişinin sorumluluklarını üstlenmek, ölen kişinin hayatımızdaki rolünü içermeyen yeni veya gözden geçirilmiş bir kimlik oluşturmak veya kaybın neden olduğu boşluğu doldurmak için yeni ilişkiler başlatmak zorunda olmak anlamına gelebilir. Bu uyum süreci kaybın hemen ardından gerçekleşmez ki gerçekleşmemelidir ancak bu düzenlemeleri yapmaktan kaçınmak iyileşme sürecine zarar verir.

Son aşama olan devam etme kararı zordur çünkü kişinin kendi değerlerine olduğu kadar, kişiye ölene de ihanet ediyormuş gibi gelebilir. O yapamazken hayattan zevk almaya nasıl devam edebilirim? Onu gerçekten sevdiysem onsuz hayatın nasıl bir anlamı olabilir? Burada önemli olan, ölen kişi için kalbinde uygun bir yer bulurken kişinin aynı esnada anlamlı ilişkilere ve keyifli faaliyetlere zaman ayırarak yola devam etmesidir.

Worden'in dört aşamasına baktığımızda aktif olarak kabul etme sürecini görürüz. İlk iki aşama kabul etmekle ilgilidir: Anlayarak kaybın üstesinden gelme biçiminde olan bilişsel olarak kabul etme ve acıyı deneyimleme biçiminde olan duygusal olarak kabul etme. Üçüncü ve dördüncü aşamalar, yani uyum sağlama ve devam etme denklemin aktif kısmını oluşturur.

Yas tutmanın mutlaka sevilen birinin fiziksel ölümüyle sınırlandırılması gerekmez. Bozulan anlamlı bir ilişkinin, çok değer verdiğimiz ve hayatımızdan çıkan bir kişinin ya da kaybettiğimiz bir işin de yasını tutabiliriz. Worden'in dört aşa-

malı yas sürecinden geçmek, doğası ne olursa olsun, kaybın ardından iyileşmemizi ve büyümemizi sağlayabilir.

Yirmi yedi yaşındayken Ralph Waldo Emerson'ın çok sevdiği karısı Ellen öldü. Daha sonra yeniden evlenip baba olduktan sonra iki yaşındaki oğlunu kaybetti. Emerson, yaşama bakışı ve iyimserliğiyle ilgili görüşlerinin olduğu "Compensation" başlıklı bir makale yazdı. Aslında travma sonrası büyümeyle ilgili olan ve hiç ümidim kalmadığı bir anda bana umut veren makalenin son paragrafını paylaşıyorum:

> Musibetin telafisi uzun zaman aralıklarından sonra insanın anlayabileceği şekilde görünür olur. Ateş, sakatlık, acımasız bir hayal kırıklığı, servet kaybı, arkadaş kaybı ilk anda telafisi yokmuş ve hatta olması mümkün değilmiş gibi görünür. Ancak elbette yıllar tüm gerçeklerin altında yatan derin iyileştirici gücü ortaya çıkarır. Çok yakın bir dostun, bir eşin, bir kardeşin, bir sevgilinin yokluğundan başka bir şey gibi görünmeyen ölümü, bir süre sonra bir rehber ya da deha görünüme bürünür çünkü genellikle yaşam tarzımızda devrimler yaratır, kapanmayı bekleyen bir bebeklik veya gençlik dönemini sona erdirir, alışılmış bir mesleği, bir evi veya yaşam tarzını sona erdirir ve karakterin gelişimine uygun olarak yenilerinin oluşmasını sağlar. Yeni tanıdıkların olmasına ve sonraki yıllar için büyük önem arz eden yeni etkilerin alınmasına izin verir veya bunu kısıtlar. Kökleri için yer olmayan ve çok fazla güneş ışığı alan güneşli bir bahçe çiçeği olarak kalacak erkek ya da kadın, duvarların yıkılması ve bahçıvanın ihmaliyle geniş insan çevresinde gölge ve meyve veren ormanın bahçesi haline gelir.[17]

17 Emerson (1983).

Bonny öleli on yıldan fazla oldu. Dün Charles Nehri boyunca koştum. New England sonbaharı, renkleri ve sıcaklığıyla duyularımı harekete geçirdi. Dünyayı hissettim. Bu bana iyi geldi. Kısa bir süre önce tüm parlaklığından ve amacından yoksun olan bu varlığın nasıl yeniden rengini ve umudunu kazandığına hayret ettim.

DÜŞÜNME MOLASI Geçmişte bir arkadaşınızın, bir ilişkinizin veya sizin için önemli olan başka bir şeyin kaybıyla nasıl başa çıktınız?

Ağustos 2008. Dört yaşındaki oğlum David ve ben İsrail'in Ramat Gan kentindeki süpermarkette sırada duruyorduk. Önümüzde bir asker aldıklarını tezgâhın üzerine boşaltıyordu.

"Neden o, asker olmuş?" diye sordu David.

"Çünkü," diye yanıtladım, "on sekiz yaşına geldiğinde orduya katılmak zorunda kaldı."

David bir dakika duraksadı, askere hayranlıkla baktıktan sonra, "Büyüyünce ben de asker olmak istiyorum," dedi. Asker, kasiyere parayı ödedi ve David'e gülümseyip poşetlerini alarak uzaklaştı. David de ona gülümsedi.

David'in gözü bir oyuncağa, tezgâhın yanında asılı duran kırmızı gözlüklü yeşil bir Ninja Kaplumbağa'ya takıldı. "Baba, bu oyuncağı benim için alır mısın?"

"Hayır, David, zaten bunun gibi bir oyuncağın var."

İkna olmayarak, "Ama benimki eski," dedi, "Yenisini istiyorum."

Ben de ikna olmayarak, "Hayır," dedim.

David ağlamaya başladı. Kasiyere ödeme yapan başka bir adam David'e baktı ve "Askerler ağlamaz," dedi. David ağlamayı kesti.

Yabancı uzaklaştı. David bana baktı, gözleri hâlâ nemliydi. Elimi saçlarında gezdirdim. "Üzgünsen ağlayabilirsin. Askerler de ağlar."

"Öyleyse adam neden askerlerin ağlamadığını söyledi?" diye sordu.

"Bir hata yaptı tatlım, tıpkı babanın da bazen yaptığı gibi hata yaptı."

ALIŞTIRMALAR

Mindfulness Meditasyonu

Son birkaç on yılda mindfulness meditasyonunun fiziksel ve zihinsel sağlık için faydalarını ortaya koyan ve sayısı hızla artan çok sayıda araştırma bulunuyor. Mindfulness, yaptığımız şeyin tamamen farkında olmakla ve şimdiki anı (mümkün olduğunca) yargılamadan veya değerlendirmeden kabul etmekle ilgilidir. Burada ve anda olmaya odaklandığımızda, deneyimi deneyimlediğimizde, hissettiğimiz şeyi sevsek de sevmesek de ortaya çıkan duyguları hissetmemize izin verdiğimizde farkındalıklı oluruz. Zihin-beden tıbbında önde gelen bir uygulayıcı ve akademisyen olan John Kabat-Zinn'e göre, "Mindfulness iyi, kötü veya çirkin deneyimlerinizin her anının tam anlamıyla 'var olmasını' [içerir]."[18]

Mindfulness meditasyonu kabul etme pratiğidir. Teoride teniste elinizin tersi öne gelecek şekilde yapacağınız vuruşunuzu neyin geliştireceğini anlamak sizi yalnızca bir yere kadar götürür, vuruşlarda gerçekten iyi olmak için gerçekten pratik yapmalısınız ki kabul etme hakkında teori oluşturmanın da sınırları vardır.

18 Kabat-Zinn (1990).

Mindfulness meditasyonu uygulamasının kendisi basit olsa da bunu düzenli bir şekilde hayata geçirmek hiç de öyle değildir. Meditasyonun yaşam kaliteniz üzerinde önemli bir etkiye sahip olması için ideal olarak her gün düzenli bir şekilde en az on ila yirmi dakika meditasyon yapmanız gerekir. Ancak elbette iki günde bir, hatta haftada bir bile yapmak kesinlikle hiç yoktan iyidir.

Meditasyonun birçok çeşidi var ve deneyimli bir eğitmen tarafından yönetilen bir sınıfa katılmak iyi bir fikir olabilir. Aynı zamanda bugün başlayabileceğiniz basit bir meditasyon için bir yönlendirme olması da yerinde olur.

Yere ya da bir sandalyeye oturun. Tercihen sırtınız ve boynunuz düz olacak şekilde, rahat olduğunuz bir pozisyon bulun. Rahatlamanıza ve konsantre olmanıza yardımcı olacaksa gözlerinizi kapatabilirsiniz.

Nefesinize odaklanın. Hafifçe, yavaşça ve derin derin nefes alın. Havanın karnınıza kadar indiğini hissedin ve ardından yavaşça ve yumuşak bir şekilde nefesinizi verin. Nefes alırken karnınızın yükseldiğini ve nefes verirken indiğini hissedin. Sonraki birkaç dakika karnınızın hafifçe, yavaş ve derin bir şekilde nefes alırken hava ile dolmasına ve ardından yavaş ve hafif bir şekilde nefes verirken karnınızdan havanın boşalmasına odaklanın. Zihninizden başka düşünceler geçerse zihninizi tekrar nazikçe ve sakince karnınızın yükselip inmesine odaklayın.

Hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmıyorsunuz. Basitçe var oluyorsunuz.

Deneyimi Deneyimlemek

Doğu ve Batı psikolojisini bir araya getiren bir terapist olan Tara Bennett-Goleman, "Mindfulness, bir şeyleri değiştirmeye çalışmadan olduğu gibi görmek demektir. Buradaki

nokta, duygunun kendisini reddetmemeye dikkat ederek rahatsız edici duygulara verdiğimiz tepkileri yok etmektir."[19] Acı verici bir duyguya odaklanarak, onu açık bir kalp ve zihinle kabul ederek ve içimizden akıp gitmesine izin vererek onun çözülmesini, kaybolmasını sağlayabiliriz.

Örneğin seyirci önünde aşırı derecede gerginseniz sahneye çıktığınızı hayal edin. Birini kaybettiyseniz ve zaman acınızı iyileştirmediyse kaybınızın yanında oturduğunuzu veya onunla vedalaştığınızı hayal edin. Belirli bir durumu hayal etmeden güvensizlikten üzüntüye kadar onlar hakkında düşünerek de belli duyguları harekete geçirebilirsiniz. Duygu ortaya çıktığında, onu dönüştürmeye çalışmadan birkaç dakika bu deneyimle kalın.

Alıştırma boyunca, tıpkı mindfulness meditasyonunda yaptığınız gibi, mümkün olduğunca derin ve hafif bir şekilde nefes almayı sürdürün. Zihniniz dağılırsa hayal ettiğiniz veya deneyimlediğiniz şeye geri dönün ve nefes almaya devam edin. Gözleriniz dolarsa gözyaşlarınız bırakın aksın; öfke, hayal kırıklığı ya da neşe gibi diğer duygular ortaya çıkarsa onların da olduğu akıp gitmesine izin verin. Bedeninizin belirli bir bölümünde boğazınızın düğümlenmesi veya kalp atışınızın hızlanması gibi belli bir şekilde tepki ortaya çıkarsa, dikkatinizi yöneltip dönüştürmeye çalışmadan bedeninizin o bölümünde nefes aldığınızı hayal edebilirsiniz.

Bu alıştırma deneyim üzerinde derin düşünmekten ziyade, kendinize hissetme, deneyimleme iznini vermenizle ilgilidir; bu duyguları olduğu gibi kabul etmek, onları anlamaya ve "düzeltmeye" çalışmak yerine onlarla birlikte var olmakla ilgilidir.

19 Bennett-Goleman (2002).

3

Başarıyı Kabul Etmek

Amacım "yeterli" olduğumu kanıtlamaksa, bu proje sonsuza kadar sürer çünkü konunun tartışmaya açık olduğunu kabul ettiğim gün savaş zaten kaybedilmiştir.

–Nathaniel Branden

Yunan efsanesi Sisifos, ölümlülerin en kurnazı olan, gururu ve itaatsizliği nedeniyle cezalandırılan bir adamı konu alır. Sisifos, tanrılar tarafından ağır bir kayayı bir tepenin en yüksek noktasına itip ardından tekrar yuvarlanmasını izlemeye ve bu süreci sonsuza kadar tekrar etmeye mahkûm edilmiştir.

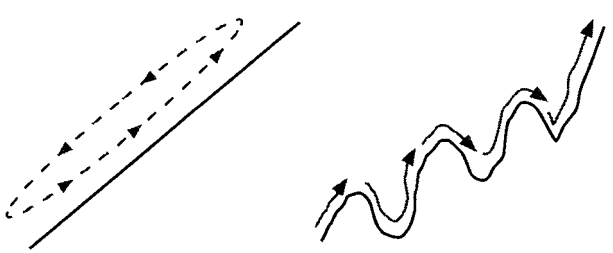
Psikolojik olarak konuşursak mükemmeliyetçiler, Sisifos gibidir. Ancak Sisifos'un cezası tanrılar tarafından verilirken, mükemmeliyetçi cezasını kendi kendine verir. Hiçbir başarı ya da fetih, hiçbir zirve ya da hedef mükemmeliyetçiyi tatmin etmeye asla yetmez. Şu ya da bu dağın zirvesine ulaştığında, bir tür başarı elde ettiğinde ne zevk ne de tat alır. Yalnızca kaçınılmaz olarak hayal kırıklığına uğratan bir varış noktasına doğru başka bir anlamsız yolculuk vardır.

Sisifos'la ilgili arketipin alternatifi, Homeros'a göre Yunanlıların Truva'ya karşı savaşında mücadele eden Ithake kralı Odysseus'tur. Savaş kazanıldıktan sonra evine, ailesinin ve halkının yanına dönmek ister ancak yolculuğu deniz tanrısı Poseidon tarafından engellenir. Odysseus, tek gözlü kikloplarla mücadele eder, insan yiyen dev Laistrygonlardan zar zor kaçar ve sirenlerin şarkısından sağ kurtulur. Büyücü kız Kirke'nin konuğu olur ve güzel su perisi Calypso'nun tutsağı olarak yedi yıl geçirir. Umutsuzluk ve sevinç, keder ve ihtişamla dolu uzun yolculuğunun sonunda nihayet evine varır ve çok sevdiği karısı Penelope'ye kavuşur.

Psikolojik açıdan Odysseus bir iyimser, optimalisttir. Hayat mücadeleler, zorluklar ve hayal kırıklıklarıyla doludur ancak optimalist hedefine olan odağını kaybetmeden yolculuktan zevk alabilir. Zorluklarla öğrenir, gelişir ve nihai hedefinden (Odysseus'un durumunda eve dönüş) ayrılmadan, aynı zamanda maceralarının tadını çıkararak bundan zevk alır. Optimalist mücadeleleri için ödüllendirildiğinde tatmin ve memnun olur. Ayrıca başarısını hafife almaz, başarısını önemsiz olarak görmez.

Mükemmeliyetçinin beklediği ve dolayısıyla kendisi için yarattığı gerçeklik, bir Sisifos savaşıdır, beyhude bir mücade-

Şekil 3.1



Mükemmeliyetçi **Optimalist**

ledir. Buna karşılık optimalistin hayatı bir Odysseia destanı, anlamlı bir maceradır.

Albert Camus, Sisifos efsanesi üzerine yazdığı denemesinde, Sisifos'u ve onun gibi yaşamını boş ve umutsuz bir çaba olarak gören herkesi içinde bulunduğu kötü durumdan kurtarmaya çalışır. Camus, Sisifos'u işkence görmüş, tutkulu ve mantıksız bir kahraman olarak tanımlar. Ancak yine de makalesini iyimser ve biraz da romantik bir notla tamamlar:

> Sisifos'u dağın eteğinde bırakıyorum! Kişi yükünü eninde sonunda bulur. Ama Sisifos tanrıları yadsıyan ve kayaları kaldıran üstün bağlılığı öğretir. O da her şeyin iyi olduğu yargısına varır. Bundan böyle, efendisiz olan bu evren ona ne kısır görünür ne de değersiz. Bu taşın ufacık parçalarının her biri, bu karanlık dağın her madensel parıltısı tek başına bir dünya oluşturur. Tepelere doğru tek başına didinmek bile, bir insan yüreğini doldurmaya yeter. Sisifos'u mutlu olarak tasarlamak gerekir.[1]

Peki, Sisifos gerçekten mutlu olarak hayal edilebilir mi? Camus'nun denemesini yazarken kendini içinde bulduğu edebi, şiirsel anların dışında, Sisifos'un içinde bulunduğu çıkmaza gerçekten romantik ve çekici bir şey olarak atıfta bulunulabilir mi? Bundan şüpheliyim. Sisifos mutlu bir adam değildir. Bunun yerine Camus'nun yazısının başka bir Yunan kahramanını daha iyi tanımladığını öne sürüyorum: Odysseus'un mutlu olduğu kesinlikle düşünülebilir.

Sisifos yolculuğu boyunca aşırı acı çeker; Odysseus da mücadele eder ama neşe ve zevk, öğrenme ve gelişme anları vardır. Sisifos zirveye ulaştığında, var oluşunun felaketiy-

1 Camus (1991).

le karşılanırken, Odysseus yolculuğunun sonunda hayatının aşkı tarafından karşılanır.

Kırk sekiz yaşında intihar eden başarılı Oxford'lu akademisyen Alasdaire Clayre tam bir mükemmeliyetçiydi. Çoğu insan Clayre'i müthiş bir başarı timsali olarak görse de o kendini bir başarısızlık abidesi olarak görüyordu. Clayre gibi, bir mükemmeliyetçi ya elde etmeden önce aşırı yüksek standartlar koyarak ya da elde ettikten sonra bunu takdir etmeyerek başarıyı reddeder, hayatından çıkarır. Başka bir deyişle mükemmeliyetçi ya çok dik bir yokuşu çıkmayı deneyerek başarıyı baştan engeller ya da kayayı aşağı yuvarlayarak elde ettiği başarıyı reddeder. Optimalist aksine başarıyı hayatına çeker. İlk olarak başarı için iddialı ama sağlam standartlar (dik ve zorlu ama yine de çıkılabilir bir yokuş) benimser ve ikinci olarak başarıyı bir kez elde ettiğinde gelişini kutlayıp tadını çıkararak bunu takdir eder. Yaşam açısından Sisifos'a özgü bir savaşla heyecan verici bir yolculuk arasındaki ayrım, başarıyı temellendirmek ve başarıyı takdir etmekle ilgili bu iki hususdur.

Başarıyı Temellendirmek

Ben büyürken en sevdiğim TV programı, Olimpiyat sloganı "Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü" olarak adlandırılan dünya sporları incelemesiydi. Her salı akşamı bir saat boyunca ekrana yapışıp kalırdım; Manchester, United FA Cup finalinde Liverpool'u yendiğinde üzülürdüm, Boston Celtics'in üçlü uzatmada Phoenix Suns'a karşı kazandığı zaferi kutlardım, Daley Thompson'ın dekatlondaki insanüstü performansına ve Nadia Comaneci'nin paralel barla yaptığı artistik jimnastikteki mükemmel onluğuna hayran kalırdım. Siyah beyaz ekrandaki kahramanlarım gibi ben de daha hızlı koşmak, daha yükseğe zıplamak ve daha güçlü olmak istiyordum.

Gelişme arzusu insan doğasının bir parçasıdır, kişisel ve toplumsal ilerlemeden sorumlu olduğu için bize olumlu hizmet eder. Bununla birlikte aşırıya götürüldüğünde, yardımcı olduğundan daha fazla zarar verebilir. Psikolog Nathaniel Branden, "hiçbir şey yeterli değil" sendromunda, çoğumuzun sahip olduklarıyla veya kim olduğuyla ilgili yaşadığı tatmindeki yetersizlik duygusundan bahsetmiştir. Diane Ackerman bu sendromu şu şekilde tanımlamıştır: "Çevremizdeki her şeyi iyileştirmeye neden bu kadar takıntılıyız: Çimlerimiz, evimizin cephe kaplaması, şansımız, kendimiz? Yeteneğimiz, görünüşümüz ya da şansımız nasıl olursa olsun, kendimizi yetersiz hissediyoruz ve daha fazla zekâya, yeteneğe, enerjiye ya da dinginliğe ihtiyaç duyuyoruz."[2] Daimi memnuniyetsizliğimiz bizi sürekli hoşnutsuzluğa mahkûm eder çünkü insan olduğumuz sürece her zaman gelişime açığız. Mükemmel bir on puan bile, bizi ancak bir sonraki yarışa kadar geçici olarak tatmin eder.

Bir squash oyuncusu ve daha sonra bir üniversite öğrencisi olarak kendim için oluşturduğum bir mükemmellik standardına göre yaşamak zorunda hissettim. Squash kortu, akademik ve sosyal hayatım olmak üzere nesnel olarak her şey harika görünse de aslında sürekli stresliydim, tatminsizdim ve hüsrana uğruyordum. Akademik ve diğer başarılar bana aradığım tatmini vermiyordu çünkü ne zaman iyi bir performans göstersem tatmin duygusu uçup gidiyordu ve hemen bir sonraki hedefe, bir sonraki zirveye gözümü dikiyordum. Hiçbir şey asla yeterli değildi.

Ancak bu, kazanma arzusunun mutlaka acı vermesi gerektiği anlamına mı gelir? Olduğumuz gibi yeterli hissetmek için kendimizi geliştirmeye çalışmaktan vaz mı geçmeliyiz? Amerika'da psikolojisinin babası William James'e göre, öz

2 Ackerman (1995).

saygı başarı ve isteklerle, yani ne kadar iyi yaptığımız ve ne yapmayı amaçladığımız arasındaki orandır.[3]

$$\text{Öz saygı} = \frac{\text{Başarı}}{\text{İstek}}$$

Diğer bir deyişle eğer Olimpiyat'ta altın madalya kazanmayı arzuluyorsam ve neticede gümüş madalyayla evime dönersem öz saygım azalır. Buna karşılık tek arzum Olimpiyatlar'a katılmaksa ve sonunda bir bronz madalya kazanırsam, öz saygım artar. Bu nedenle James'in denklemine göre, gelişme arzumuzdan vazgeçersek, başka bir deyişle arzularımızı mütevazı tutarsak, kendimiz hakkında olumlu duygular beslememiz daha olasıdır. Tersine, eğer hırslıysak, kendimizle ilgili beklentilerimizi sürekli ve acımasızca yüksek tutarsak düşük öz saygıyla olumsuz duygulara mahkûm oluruz. James'in kendisi standartlarını düşürecek biri olmasa da ki bu kendi mutsuzluğunun nedenlerinden biriydi, teorisi gelişme arzumuzdan en azından bir dereceye kadar vazgeçmemiz gerektiğini öne sürüyor.

Ancak James'in denklemi yalnızca kısmen doğrudur. Hedeflerimizi küçük tutmanın iyi oluşumuza katkıda bulunabileceği zamanlar olsa da bunları sonsuza kadar küçük tutmaya karar veremeyiz ve sonuç olarak da daha iyi hissetmeyi bekleyemeyiz. Aslında düşük beklentiler, gerçekçi olmayan yüksek beklentilerde olduğu gibi, mutsuzluk için bir reçetedir. Hedeflerimiz gerçekçi olmayacak kadar yüksekse ve sınırlarımızı kabul etmeyi reddediyorsak mutsuz oluruz. Hedeflerimiz gerçekçi olmayacak kadar düşükse ve gerçek potansiyelimizi kabul etmeyi reddediyorsak, sadece başarımızı değil, mutluluğumuzu da tehlikeye atmış oluruz. Abraham Maslow, "Olabileceğinizden daha azı olmayı maksatlı olarak planlıyorsanız,

3 James (1890).

sizi uyarıyorum, hayatınızın geri kalanında mutsuz olacaksınız," diye ifade etmiştir. Öyleyse hedeflerimizi küçültüp küçültemeyeceğimizi, bunu ne zaman ve ne ölçüde gerçekleştirebileceğimizi nasıl bilebiliriz? Ayrıca bu hedeflerimizi ne zaman yükselteceğimizi nasıl bilebiliriz? Tek cevap var: Gerçeklik tarafından yönlendirilmemiz gerekir.

Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi akış üzerine yaptığı araştırmada, mutluluk ve başarı için, doruk yaşantısı ve en yüksek performans için ne çok kolay ne de çok zor olan faaliyetlerde bulunmamız gerektiğini işaret ediyor. Yeterince zorlanmazsak sıkılırız; hedeflerimizde çok iddialı olursak endişeli oluruz.[4] Hedef belirleme alanında önde gelen araştırmacılar olarak kabul edilen Edwin Locke ve Gary Latham, alanlarındaki otuz beş yıllık ampirik bulguları şöyle özetlemişlerdir: "En yüksek veya en zor hedefler, en yüksek düzeyde çaba ve performansa neden olur... Performans, yalnızca yeteneğin sınırlarına ulaşıldığında veya çok zor bir hedefe olan bağlılık sona erdiğinde dengelenir veya azalır."[5] Dolayısıyla esnememiz kendimizi daha yükseğe taşımamız için iyi bir şey olabilirken, bunun ötesinde bunun olumsuz bir şeye dönüştüğü bir nokta da vardır. *Sınırlarımızın gerçek olduğunu kabul etmeliyiz.*

Jim Collins *Good to Great* isimli kitabında Vietnam'daki en yüksek rütbeli Amerikalı savaş esiri olan Amiral James Stockdale'in hikâyesini anlatıyor.[6] Ehlileşmeyen karakteri ve dayanıklılığıyla tanınan Stockdale, bir Vietnam hapishanesinin acımasız koşullarında hayatta kalma olasılığının en yüksek olduğu Amerikalı tutsakların iki tanımlayıcı özelliğini belirtmiştir. İlk olarak içinde bulundukları kötü durumla ilgili

4 Csikszentmihalyi (1998).

5 Locke ve Latham (2002).

6 Collins (2001).

acı gerçekleri görmezden gelmek veya reddetmek yerine açıkça yüzleştiler ve kabul ettiler. İkincisi, bir gün çıkacaklarına inanmaktan asla vazgeçmediler. Kısacası bir yandan gerçeklerden kaçmazken, diğer yandan da içinde bulundukları koşullarla ilgili acı gerçekleri kabul ederken sonunda her şeyin yolunda gideceğine dair umutlarını hiç kaybetmediler. Buna karşılık asla kurtulamayacaklarına inananların ve gerçek dışı bir şekilde kısa bir sürede serbest bırakılacağına inananların da hayatta kalması pek mümkün olmadı.

Büyük umutlar ve beklentilerle sert gerçeklik arasındaki dengeyi bulmak, genel olarak sağlıklı bir şekilde hedef belirlemek için geçerlidir. Mükemmeliyetçinin kendisinden beklentileri vardır ve kendisine karşılayamayacağı hedefler koyar, optimalist ise zor ama ulaşılabilir yüksek hedefler koyar. Hangi hedeflerin gerçekçi olup da bizi harekete geçireceğini belirlemenin basit bir tekniği olmasa da psikolog Richard Hackman, "maksimum motivasyon için doğru yer, yüzde elli başarı şansının olduğu yerdir," diye önermiştir.[7]

DÜŞÜNME MOLASI Halihazırda sahip olduğunuz bir hedefi düşünün ve gerekirse bunu hem ulaşılabilir hem de zorlayıcı olacak şekilde değiştirin. Sizi zorlayacak ve aynı zamanda gerçekçi olacak en az bir yeni hedef düşünün.

Yeterince İyi Yaşam

Başlangıçta erkekler sabah işe gidip akşam eve gelirken, kadınlar evde kalıp ev, çocuklar ve erkeklerle ilgilendi. Sonra İkinci Dünya Savaşı patlak verince erkekler Avrupa ya da Pasifik'e gitti. Kadınlardan savaşta mücadeleyi desteklemeleri ve geçici olarak erkekler dönene kadar fabrikada bir süre çalış-

7 Hackman (2002).

maları istendi. Kadınlar erkeklerin dünyasının tadına bakınca -yasak meyveden yedi- daha fazlasını istedi.

Pek çok kadın ev dışında çalışmayı sevdiğini fark etmekle kalmadı, bazıları gönülsüzce, bazıları da memnuniyetle olsa da erkekler de kadınların bu işi yapabileceğini kabul etti. Dünya değişti ama bazı şeyler aynı kaldı. Alice D. Domar'ın *Be Happy Without Being Perfect* adlı kitabına göre:

> Kadınlar ev dışında çalışsalar da ev içindeki rollerine ilişkin beklentiler yüksek kaldı. Uzun bir yol kat etmişlerdi ama yine de akşam yemeğini sofraya koymaları, çocuklara bakmaları, çamaşırları yıkamaları, evi temizlemeleri, akrabalarına doğum günü kartları göndermeyi unutmamaları ve kocalarını cinsel açıdan tatmin etmeleri gerekiyordu. Toplum esasen kadınlara elbette her şeye sahip olabileceklerini söyledi fakat hepsini yapacaksan bunları iyi yapsan iyi olur mesajını da verdi.[8]

Bugün kadınlar ortalama olarak hâlâ evde erkeklerden çok daha fazla iş yapıyor olsa da hepsini yapması ve iyi yapması gereken sadece onlar değil. Artan sayıda erkekten eve daha fazla katkıda bulunması ve çocuklarının yetiştirilmesine daha fazla dahil olması talep ediliyor, ihtiyaç duyuluyor ve hatta bazen isteniyor.

Hem erkeklerin hem de kadınların daha fazla ayrıcalığa ve sorumluluğa sahip olduğu yeni bir dünya düzeni vardı. Ne yazık ki feminist devrim tüm önemli başarılarına rağmen dünyanın devrimini yavaşlatmayı ve günlerimizi yirmi dört saatin ötesine uzatmayı başaramadı. Yani zamanımızda talepler önemli ölçüde artarken zamanda buna karşılık gelen bir artış

8 Domar ve Kelly (2008).

ve beklentilerde buna karşılık gelen bir düşüş olmadı. Aslında durum tam tersi, çünkü hem erkeklerin hem de kadınların 1950'lerle 1960'larda olduğundan daha uzun saatler çalışması bekleniyor. Yine de çoğu kadınla bazı erkeklerin çevresinden almaya devam ettiği mesaj, sadece her şeyi yapma imkânına sahip olmaları değil, her şeyi yapabilecekleri ve yapmaları gerektiğiydi. Domar'ın belirttiği gibi, "1990'lar boyunca ve sonrasında medya, hayatın her alanında eksiksiz mutluluğu ulaşılabilir bir hedef olarak göstermeye devam etti."

Erkek ve kadın resmi olarak Pleasantville'den sürüldü. Yeni dünyalarında, daha eşitlikçi, adil ve aynı zamanda daha talepkâr bir dünyada erkek ve kadın mutluluğu bulabilir mi? Pek çok kişi için cevap, "iş-yaşam dengesi" olarak adlandırılan şeyi başarmakta yatar. Ancak iş-yaşam dengesi gerçekten nasıl bir şey? Hayatımızın gerçek dünyadaki yirmi birinci yüzyıl kısıtlamaları göz önüne alındığında, tüm taahhütlerimizi, yapmak zorunda olduğumuz her şeyi ve yapmak istediklerimizi dengelemenin en uygun ve optimal yolu ne olurdu?

Yirmili yaşlarımda içimdeki tutkulu mükemmeliyetçi gerçekten de her şeye sahip olabileceğime inanıyordu. İşte uzun saatler geçirdim, biraz sosyal hayatım oldu ve genel olarak iş-yaşam denge*sizliğin*den memnundum. Sonra evlendim ve çocuklarım oldu, doğal olarak önceliklerim değişti. Hiçbir şey için yeterli zaman yoktu. Hem evde hem de işte giderek daha fazla hüsrana uğradım. Başarmak ve deneyimlemek istediğim daha çok şey vardı ama ne kadar çok çalışırsam çalışayım, ailemle ne kadar zaman geçirirsem geçireyim, yeterince iyi yapamadığım hissine kapıldım. Çocuklarıma istediğim kadar ilgi gösteremiyor, eşimle istediğimiz sıklıkta dışarı çıkamıyor, işlerimi yeterince yapamıyordum. Yakın arkadaşlarımla çok az zaman geçiriyordum, yoga ve egzersiz konusunda ideallerimin çok gerisinde kalıyordum.

Genel durumum üzerine uzun uzun düşünerek hayatımda benim için gelişmenin önemli olduğu beş alan belirledim: Ebeveyn olarak, eş olarak, profesyonel olarak, arkadaş olarak ve kişisel sağlık olarak. Bu beş alan hayatta önemsediğim her şeyi kapsamıyordu ama benim için en önemli olanlardı, zamanımın çoğunu harcamak istediğim şeylerdi.

Çözüm bulmama yardımcı olması için bu beş alanın her biri için rol model aradım. Bunlardan bazılarını iyi yapan insanlar bulsam da hiçbiri beş alanın hepsinde ve hatta çoğunda rol model değildi. Danışmanlığını yaptığım kuruluşlardan birinin yöneticisi işinde başarılıydı fakat aile hayatı bir felaketti. Bir arkadaşım harika bir babaydı ve işinde son derece başarılıydı ama eşiyle çok az zaman geçiriyor ve sağlığını ihmal ediyordu. Tanıdığım bir çift birbirine çok yatırım yapıyor gibi görünen başarılı iş insanlarıydı ancak çocukları yoktu ve çocuk sahibi olmak da istemiyorlardı. Eski bir sınıf arkadaşım haftada altı kez spor salonunda doksan dakika geçiriyordu ama ilk çocuğu doğduktan sonra işe dönmemeye karar verdi.

Bu insanlar ve diğerleri belirli seçimler yapıyordu. Bazıları yaptıkları seçimlerden memnundu fakat ben babalık, ilişki, kariyer, arkadaşlar ve sağlıkla ilgili taahhütlerimden vazgeçmeye hazır değildim. Bu beni hangi noktaya götürdü? Modern dünyada bir insanın temel seçiminin ya hayatının bir ya da iki alanından vazgeçmek ya da kendini hayatın her alanında hüsrana uğratmak olup olmadığını merak ettim. Üçüncü bir ihtimal var mıydı?

Üçüncü bir yol var: Optimalistin yolu. Bunu bulduktan sonra, şu anda bir bütün olarak hayatımdan çok daha memnunum. Bu aşamaya ulaşmak önemli ölçüde yeniden düzenleme ve zamanımla beklentilerimi yönetme biçimimde yepyeni bir yaklaşımı benimsememi gerektirdi. İlk adım, her şeye sahip olamayacağım gerçeğini kabul etmekti. Günde on dört

saat çalışıp zinde ve sağlıklı kalarak özverili bir baba ve koca olamayacağınız aşikâr olsa da benim mükemmeliyetçi fantezi dünyamda *hiçbir şey* imkânsız değildi.

İkinci adım, hayatımın benim için önemli olan beş alanının her birinde neyin yeterince iyi olacağını kendime sormam oldu. Mükemmel bir dünyada günde on iki saati işimle meşgul olarak geçiriyor olabilirdim ama gerçek dünyada peşinden gitmek istediğim bazı fırsatları geri çevirmek anlamına gelse de dokuzdan beşe kadar çalışmak yeterince iyiydi. Mükemmel bir dünyada haftada altı kez doksan dakika yoga yapıyor ve benzer bir süreyi spor salonunda geçiriyor olabilirdim ama gerçek dünyada haftada iki kez bir saat yoga ve haftada üç kez otuz dakika koşmak yeterince iyiydi. Benzer şekilde haftada bir kez eşimle dışarı çıkmak, haftada bir kez arkadaşlarla buluşmak ve kalan akşamları evde eşim ve çocuklarımla geçirmek mükemmeliyetçi idealimin çok altındaydı fakat işe yarardı (yaraması gerekiyordu). Tüm bunlar görebildiğim kadarıyla en uygun çözümdü. Hayatımdaki çeşitli talepler ve kısıtlamalar göz önüne alındığında, yapabileceğimin en iyisiydi.

Bu yeni *yeterince iyi* yaklaşımını benimsemek büyük bir rahatlama sağladı. Gözden geçirerek oluşturduğum beklentilerimle eski hayal kırıklıklarımın yerini yeni bir tatmin duygusu aldı. Beklenmedik bir şekilde daha enerjik ve odaklanmış hissettiğimi fark ettim.

Hepsini yapmaya çalışırken hayal kırıklığımın bir kısmı, her seferinde tek bir şeye odaklanamamamdan kaynaklanıyordu. Örneğin ofiste yeterince çalışmadığımı hissettiğim için çocuklar evdeyken işle ilgili telefon görüşmelerini veya e-postalarımı ev yaşamıma sıkıştırmaya çalışmıştım. İşteyken eşimle telefonda çok vakit geçiriyorduk çünkü evde sürekli bölünen sohbetlerimizden doyum alamıyorduk. Egzersiz bisikletindeyken pek verimli olmasa da kitap okumaya çalışı-

yordum ve yoga matının üzerinde çocuk duruşunda dinlenmeye çalıştığımda aklım sürekli çocuklarıma gidiyordu.

Bir tür "çok eşli" idim. Bu alanların her birinde kendimi yetersiz hissederek, aynı anda birden fazla faaliyette bulunarak bunu telafi etmeye çalışıyordum. Mükemmeliyetçi bir fanteziden optimal, yeterince iyi bir var oluşa geçişle birlikte, ilk başta fark etmesem de farklı faaliyetlerin her biri ile özel olarak ayrı ayrı ilgilenen bir "seri tek eşliliğe" dönüş yaptım. Çocuklarımla birlikteyken sadece onlarla birlikte oluyor, bilgisayarla telefonumu kapatıyordum. Arkadaşlarımla birlikteyken tüm dikkatimi bölünmeden onlara veriyordum. Karımla buluştuğumuz anlar bizim paylaşımda bulunduğumuz ve sevgimizi gösterdiğimiz anlar oluyordu. İşyerinde yazarken telefonumu kapatıp e-postama bakmıyordum (şimdi olduğu gibi). Tamamen göreve odaklanıyordum. Egzersiz yaparken zihnimle bedenimin meditatif birliğinden zevk alma olasılığım çok daha yüksek oluyordu. Doyuma ulaşamamış çok eşliden çok daha tatmin olmuş bir seri tek eşliye dönüş yaptım.

Yeterince iyinin formülü sabit değildir. Neyin yeterince iyi olduğu kişiden kişiye göre değişir. Farklı insanlar farklı şeyleri önemser ve her insan kendisi için en önemli olan alanları belirlemek adına zaman ayırmalıdır. Bir kişi için iş ve arkadaşlar en önemli alanlar olabilirken, bir başkası için aile ve seyahat listenin başında gelir. Neyin yeterince iyi olduğu da zamanla değişir, bu nedenle optimalistin bir özelliği olan değişimin akışkanlığını ve bunu kabul etmeyi gerektirir. Örneğin çocuklarınız büyüyüp daha bağımsız hale geldikçe eskisi kadar evde olmayabilirler. O vakit onlarla geçirdiğiniz zamanın bir kısmını yeniden kendinize ayırabilirsiniz. İşiniz bazen uzun saatler çalışmanızı gerektirebilir. Sevdiğiniz birinin yardımınıza ihtiyacı olabilir ve diğer faaliyetler pahasına onunla daha fazla zaman geçirmeyi tercih edebilirsiniz. "Yeterince iyi" yaklaşımının

arkasındaki temel fikir, hayatımızın kısıtlamalarıyla bir bütün olarak uzlaşmamız ve ardından zaman ve çabayı en uygun veya en uyguna yakın olarak tahsis etmemiz gerektiğidir.

Benim için işler şu anda mükemmel olmaktan çok uzak ve arada bir keşke şu veya bu aktivite için daha fazla zamanım olsaydı diyorum. Bazen yorgun düştüğümde, ailemin geri kalanı uyuduktan sonra gece geç saatlerde e-posta yazışmalarıma yetişmem gerektiğini fark ediyorum. Arada bir spor yapmadığım birkaç gün oluyor. İşler mükemmel değil fakat yeterince iyi sayılır.

DÜŞÜNME MOLASI Hayatınızda sizin için en önemli olan alanlar nelerdir?

Peki, yeterince iyi *gerçekten* yeterince iyi mi? Bu yeni yaklaşımla ilk karşılaştığımda, bunu liderlik seminerimde öğrencilerle paylaşmak için can atıyordum. Yeterince iyi çerçevesinin tartıştığımız iş-yaşam dengesi sorununun çözümüne katkıda bulunabileceğini düşündüm. Ancak bu fikre bazı öğrenciler, özellikle de erkek öğrenciler beklediğim gibi tepki vermedi. Onların gözünde bu tamamen taviz vermek anlamına geliyordu.

Tepkilerinin bir kısmının yaşları ve hayatta bulundukları evreyle ilgili olduğuna inanıyorum. Çoğu yirmi yaşında, bırakın her ikisini aynı anda yapmayı ne ailenin ne de profesyonel bir kariyerin taleplerini yerine getirmeyi gerçekten deneyimledi. Bununla birlikte, ne var ki her yaştan ve deneyim seviyesinden birçok insan, "yeterince iyi" yaklaşımını "mümkün olduğunca az şey yapmak" ile bir tutuyor. Öğrencilerimin hepsi, geçmişte akıllarına koydukları herhangi bir şeyde en azını yapmaktan asla tatmin olmayan, hırslı, üstün başarılı kişilerdi.

Esas olarak yeterince iyi yaklaşımı aslında kişinin en iyi şekilde çalışmasına, o kişinin optimum performans düzeyinde çalışmasına yol açar. Mükemmeliyetçinin yaşamın her alanında mükemmelliğe ulaşmaya çalışan dar bakışlı yaklaşımı kaçınılmaz olarak ödün vermeye ve hayal kırıklığına yol açar: Zamanın gerçek kısıtlamaları göz önüne alındığında, hepsini yapmak gerçekten imkânsızdır. *Just Enough* adlı kitaplarında Laura Nash ve Howard Stevenson, "en üst düzeye çıkarmanın tam da tanımı gereği, ödün veriliyorsa iki şeyi birden en üst düzeye çıkaramazsınız," diye belirtmiştir.[9] Zaman sınırlı bir kaynaktır ve onunla ne yapmak istediğimize karar verdiğimizde kaçınılmaz olarak verilecek ödünler vardır. Ancak her şeyi en üst düzeye çıkaramasak da mümkün olan en mükemmel hale getirebiliriz. Mükemmeliyetçinin hayatın her alanında harcanan zamanı en üst düzeye çıkarmaya ve ödün vermenin kaçınılmaz olduğunu göz ardı etmeye çalışan gerçeklikle ilgili dar görüşünün aksine, optimalist sistemin farklı bileşenlerini mümkün olan en mükemmel hale getirmekle ilgili yeterince iyi bir çözüm arar. Yeterince iyi yaklaşımında gerçekçi olmayan mükemmellik beklentilerinden vazgeçilir ve bunun yerine mümkün olan en iyi yaşam seçilir.

Bana göre yeterince iyi reçetesini uygulamak daha iyisini yapamayacağım anlamına gelmiyordu, yapabilirdim ve yapabilirim. Ancak bu, eğer gerçekçi olacaksam, ideal düzeyde dengeli bir yaşamla yetinmek zorunda kalacağım anlamına geliyor. Yaklaşımdaki değişiklikle değerlerim değişmedi. Ailem hayatımın en önemli parçası ve profesyonel hayatımda yirmili yaşlarımda olduğumdan daha az hırslı değilim. Tek fark, daha önce gitmediğim bir yola girmem ki tüm farkı *yeterince iyi* yolu seçmem yaratıyor.

9 Nash ve Stevenson (2005).

Başarıyı Takdir Etmek

Birçok mükemmeliyetçi başarıyı takdir etme ve bundan zevk alma konusunda sorun yaşar. Bazıları elde edilmesi pek mümkün ve gerçekçi olmayan yüksek beklentiler belirleyerek başarıyı reddeder. Bazıları ise başarıyı elde ettikten sonra bir kenara bırakıp bundan asla tatmin olmayarak reddeder. Daha önce de belirttiğim gibi, gerçekçi olmayan beklentilerin panzehiri başarı için gerçekçi standartlara sahip olarak başarıyı temellendirmektir ve zaman zaman yeterince iyiyi kabul etmektir. Asla tatmin olmayarak başarıyı göz ardı etmenin panzehiri, başarıyı kabul etmeyi ve takdir etmeyi öğrenmektir.

Zengin, sağlıklı, ünlü ve muhteşem olmalarına rağmen mutsuz olan bir sürü mükemmeliyetçi var. Zenginlik, prestij ve diğer başarı ölçütlerinin mutluluk düzeyimizle çok az ilgisi olduğu olgusu basit bir gerçeğe işaret ediyor, yani mutluluk statümüzden veya banka hesabımızın durumundan ziyade esas olarak ruh halimize bağlıdır. Yiyecek, barınma ve eğitim gibi temel ihtiyaçlarımız karşılandıktan sonra, iyi oluş düzeyimiz neye odaklanmayı seçtiğimiz ve dışsal olayları yorumlama biçimimiz tarafından belirlenir. Başarısızlığı bir felaket olarak mı görüyoruz, yoksa bir öğrenme fırsatı olarak mı? Bardağın boş tarafını mı, yoksa dolu tarafını mı görüyoruz? Sahip olduklarımızın değerini bilip tadını çıkarıyoruz muyuz, yoksa bunu garanti kabul edip göz ardı mı ediyoruz?

Psikolojik sağlamlık üzerine çalışmalarında Karen Reivich ve Andrew Shatte, gerçekliğin küçük bir kısmına odaklanırken geri kalanını görmezden gelmekle ilgili olan *tünel görüşü* kavramını ortaya koyuyor.[10] Örneğin dersime katılan yirmi öğrenci varsa ve bunlardan biri uyuyorsa ve sınıftaki diğer tüm öğrencileri dışarıda bırakarak dikkatimi yalnızca uyuyan

10 Reivich ve Shatte (2003).

öğrenciye odaklıyorsam, bu *tünel görüşüdür.* Tersine, eğer on dokuz öğrenci uyuyorsa ve sadece biri söylediklerimi dinliyorsa, bir öğrencinin entelektüel olarak dahil olması nedeniyle dersimin başarılı olduğu sonucuna varmak da bir *tünel görüşü* biçimidir. İster olumlu, ister olumsuz bir odaklanmaya yol açsın, *tünel görüşü* gerçeklikten kopmakla ilgilidir. Genel olarak mükemmeliyetçi olumsuz bir *tünel görüşüyle* meşgul olur: Hayatındaki iyiyi göz ardı edip kötüyü merkeze alır.

Alice Domar dışarıdan her şeye sahipmiş gibi görünen ama yine de mükemmeliyetçilikleri nedeniyle hepsinden ya da herhangi birinden zevk alamayan danışanlarından bahseder. Mükemmeliyetçinin olumsuz *tünel görüşü;* başarılarını göz ardı etmesine, bunları hafife almasına ve ardından bir sonraki ağır kayayı bir sonraki dik yokuştan yukarı itme angaryasına devam etmesine yol açar. Optimalist ise aksine, hayatı bir bütün olarak görür, başarılarını ve hatta başarısızlıklarını bile takdir eder, bunu öğrenme ve gelişim fırsatları olarak algılar. Sonuç olarak sadece sahip olduklarından zevk almakla kalmaz, aynı zamanda daha fazla başarı, daha olumlu olaylarla deneyimler edinir.

İngilizce *appreciate* (takdir etmek) kelimesinin iki anlamı vardır. İlk anlamı "bir şeyin değerini anlamak, değer vermek"tir, bir şeyi hafife almanın, garanti görmenin tersidir. İkinci anlamı, paranın bankada değer kazanması gibi "değerini arttırmak"tır. Bu iki anlam birlikte, şükran duymak üzerine yapılan araştırmalarda defalarca kanıtlanmış bir gerçeğe işaret eder: Hayatımızdaki iyiyi takdir ettiğimizde, iyilik büyür ve daha fazlasına sahip oluruz. Ne yazık ki bunun tersi de geçerlidir: İyiyi takdir etmediğimizde, hayatımızdaki iyiliği kanıksadığımızda iyi olanın değeri azalır.[11]

11 Bkz. Cooperrider ve Whitney (2005).

DÜŞÜNME MOLASI Tam şu an neleri takdir ediyorsunuz? Teşekkür edeceğiniz şeylerin bir listesini yapın.

Psikolog Robert Emmons ve Michael McCullough, katılımcılardan günlük olarak varlığına teşekkür ettikleri büyük ya da küçük en az beş şeyi yazmalarını istedikleri bir dizi çalışma yürüttü.[12] Katılımcıların yanıtları ebeveynlerinden Rolling Stones'a, sabah uyanmalarından Tanrı'ya kadar her şeyi içeriyordu. Her gün bir ya da iki dakikayı bir kişinin hayatı için teşekkür etmeye ayırmasının çok geniş kapsamlı sonuçları olduğu ortaya çıktı. Kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, teşekkür eden grup yalnızca bir bütün olarak yaşamı daha çok takdir etmekle kalmadı, aynı zamanda daha yüksek düzeyde iyi oluşla olumlu duygu deneyimledi: Kendilerini daha mutlu, daha kararlı, daha enerjik ve daha iyimser hissettiler. Ayrıca daha cömerttiler ve başkalarına destek sunma olasılıkları daha yüksekti. Son olarak şükran duyanlar daha iyi uyudu, daha fazla egzersiz yaptı ve daha az fiziksel hastalık belirtisi gösterdi.

Bu alıştırmayı 19 Eylül 1999'dan (Emmons ve McCullough bulgularını yayınlamadan üç yıl önce), Oprah'ın izleyicilerine bunu yapmasını söylediğini duyduğumdan beri –ben de yaptım!- ben de her gün yapıyorum. Oğlum David üç yaşına geldiğinden beri birlikte bu alıştırmanın bir varyasyonunu yapıyoruz. Her gece ona, "Bugün senin için eğlenceli olan neydi?" diye soruyorum, sonra o bana aynı soruyu soruyor. Eşimle ben birbirimizde ve ilişkimizde neye teşekkür ettiğimizi kendimize düzenli olarak hatırlatıyoruz. Bu basit alıştırmayı, iyiyi hafife alan bir mükemmeliyetçi olmaktan bunu takdir eden bir optimaliste dönüşmeme yardımcı olduğu için dikkate alıyorum. Teşekkür etmeyi alışkanlık haline getirdi-

12 Bkz. Emmons ve McCullough (2003) ve Emmons (2007).

ğimizde, artık bizi mutlu etmek için özel bir olaya ihtiyaç duymayız. Gün içinde başımıza gelen güzel şeylerin bunları listemize almayı umduğumuz için daha çok farkına varırız.

Söylemeye gerek yok, günlük listedeki bazı maddeler kendini tekrar eder. Benim için Tanrı ve aile her gece listeye giriyor ve bunun ötesinde liste büyük ya da küçük en az beş maddeyi (genellikle daha fazla) daha içeriyor. Bu basit alıştırmanın zorluklarından biri, tazeliği korumak, düşünmeden yapılan bir rutine dönüştürme tuzağından kaçınmaktır. Bu alıştırmayı hayatımızdaki iyi şeyleri hafife almamak için yapıyoruz, ancak bir süre yaptıktan sonra alıştırmanın kendisi kanıksanabilir ki bu da elbette amacına zarar verir.

Tekrarlamanın potansiyel hissizleşme etkisine karşı alabileceğimiz birkaç önlem var. Örneğin Sonja Lyubomirsky'nin önerdiği gibi, bu alıştırmayı her gün yapmak yerine her hafta yapabiliriz.[13] Bununla birlikte bunu haftalık bir alışkanlığa dönüştürmenin bir dezavantajı vardır, bu da teşekkür etme pratiğinin yerleşmesinin düşük olmasıdır. Bunu tazeliğini koruyarak her gün yapıp listeyi veya listenin öğelerini çeşitlendirmek için bilinçli bir çaba gösterirsek, her iki dünyanın da en iyisine ulaşabiliriz. Örneğin bir gün kızım Shirelle'in gülümsemesine, ertesi gün öğrendiği yeni bir kelimeye odaklanabilirim. Uygulama, arada bir partnerimizle listeyi paylaşmak veya teşekkür ettiğimiz maddelerin resmini yapmak gibi başka şekillerde de çeşitlendirilebilir.

Listedeki maddeleri hayal etmek yardımcı olabilir. Bilişsel psikolog Stephen Kosslyn, "Çocuklar düşüncelerinde imgelemeye kendilerinden daha büyük insanlardan daha fazla güvenir... Çocuklar düşüncelerinde betimleyici temsilden çok imgelem kullanma eğilimindedir," diye belirtmiştir.[14] Kosslyn,

13 Lyubomirsky (2007).

14 Kosslyn (2005).

imgeleme olan bu güvenin daha genç insanlar arasında görme olasılığımızın daha yüksek olduğu "çocuksu tazeliği" ortaya çıkardığını düşünüyor. "Aileyi" yazmak ve ardından karımı, çocuklarımı, ebeveynlerimi ve kardeşlerimi hayal etmek, daha önce binlerce kez varlıkları için teşekkür etsem de bana tazeliği koruma konusunda yardımcı olur. Hayal gücümüzü günün erken saatlerinde lezzetli bir yemek yediğimizde yaşadığımız duyguyu yeniden deneyimlemeye çalışmak gibi, başka şekillerde de kullanabiliriz. İster bir yemek, ister çocuğumuz, dinlediğimiz müzik veya yağmur olsun, teşekkür ettiğimiz şeylerin tadını çıkarır veya tadını yeniden hatırlarız.

Genel olarak bahsedersek teşekkür etmeyi ifade etmenin anahtarı farkındalıklı ve anda olmaktır. Tez danışmanım ve akıl hocam Ellen Langer'e göre, "önceden oluşturulmuş kategorilere" hapsolmak yerine, "durum ve çevre hakkında yeni ayrımlar belirleyerek" farkındalıklı bir durum sürdürebiliriz.[15] Aslında farkındalıklı olmak, optimalistin bilişsel ve davranışsal esnekliğinin sorumluluğunu üstlenmesiyle ilgiliyken, farkındalıktan uzak olmak mükemmeliyetçinin katı bakış açısına takılıp kalmasıyla ilgilidir. Örneğin tanıdık bir nesnenin farklı bir kullanımını düşündüğümüzde, tanıdık bir yüzdeki yeni bir ifadeyi fark ettiğimizde farkındalıklı oluruz. Benzer şekilde teşekkür ettiğimiz şeyleri yazarken onlara yeni bir bakış açısıyla bakmaya çalışırsak, farklı ayrıntılar veya yeni varyasyonlar ararsak, bu deneyimde anda kalırız.

Pek çok araştırma, Langer'in önerdiği şekilde mindfulness uygulamasının yeni ayrımlar belirleyerek mutluluğu, yaratıcılığı, kendini kabul etmeyi, başarıyı ve fiziksel sağlığı geliştirdiğini göstermektedir. Teşekkür etme çalışmasını farkındalıklı bir şekilde uyguladığımızda, yani hayatımızdaki güzelliklerin tadına varmak için zaman ayırıp çaba gösterdi-

15 Langer (1989).

ğimizde iki şekilde kazanım sağlarız. İlk olarak daha değer bilir bir hale geliriz ve hayatımızdaki iyi şeyleri takdir ederiz. İkincisi, kendi içinde bizim için faydalı olan mindfulness alıştırmasından fayda sağlarız.

DÜŞÜNME MOLASI Hemen etrafınıza bakın. Daha önce neyi fark etmediniz? Fark ettiğiniz şeyler nasıl daha farklı görülebilir? Evvelce fark etmediğiniz yönleri var mı? Bu şeyleri görebilecek başka bir bakış açısı var mı?

Başkalarına -ebeveynlerimize, öğretmenlerimize, arkadaşlarımıza, öğrencilerimize- teşekkürümüzü ifade etmek, kendimizle başkalarının mutluluk seviyesini arttırmanın en etkili yollarından biridir. Martin Seligman, pozitif psikoloji dersinin bir parçası olarak teşekkür ziyareti alıştırmasını anlattı ve öğrencilerden kendilerine şu ya da bu şekilde yardım eden bir kişiye minnettarlıklarını ifade eden bir mektup yazmalarını ve ardından o kişiyi ziyaret edip mektubu ona okumalarını istedi. Seligman ve öğrencileri tarafından ifade edildiği ve aslında daha sonraki araştırmalarla doğrulandığı şekliyle bu alıştırmanın etkisi mektubu verene, alana ve aralarındaki ilişkiye sağladığı fayda açısından dikkate değer oldu.[16]

Derslerimde benzer alıştırmalar verdim ve birkaç kez öğrenci bu sayede kendi hayatında değişim yaşayınca, gözyaşlarına boğulduğum oldu. Bir baba on yıldan uzun bir süre sonra ilk kez çocuğuna sarıldı, yıllar önce bitmiş gibi görünen bir dostluk yeniden can buldu, eski bir koç bir toplantıdan yıllardır olduğundan daha genç görünerek ayrıldı. Teşekkür etmenin gücü muazzamdır.

Bir teşekkür mektubu bir teşekkür notundan daha fazlasıdır. O kişinin sizin için ne anlama geldiğini, hayatınıza nasıl

16 Seligman ve diğ. (2005).

katkıda bulunduğunu düşünmek için zaman ayırmanızı gerektirir. Teşekkürü ifade etmenin birçok yolu olsa da teşekkür ziyareti benzersizdir. İlk olarak mektubu yazma eylemi (mektup teslim edilmiş olsun ya da olmasın) yazanın mutluluğuna katkıda bulunur. İkincisi, yazanın mektubu yazmak için harcadığı zaman ve çaba, mektubu alan kişinin kendisine değer verildiğini hissetmesini sağlar. Üçüncüsü, ziyaretin kendisi kişisel bir dokunuş sağlar ve deneyimi yoğunlaştırabilir. Son olarak gerçek bir mektubun varlığı, alan kişinin onu yeniden değerlendirip yeniden deneyimleyebileceği anlamına gelir; bu şekilde tek bir hareketin uzun süreli etkileri olur.

Bir teşekkür mektubu, alan kişiye bir öğretmen, arkadaş, ebeveyn, koç veya patron olarak başarısını hatırlatır. Böyle bir mektubu vermek veya almakla ilgili duygular genellikle en büyük başarılarımızdan sonra deneyimlediğimiz duygulardan daha az olumlu ve daha az yoğun değildir. Sonuç olarak başarı anlayışımız daha önce hafife aldığımız ve göz ardı ettiğimiz becerileri içerecek şekilde genişler. Bir öğretmen günlük işine sıradan ve ilham vermeyen bir iş olarak bakabilir; bir öğrencinin teşekkür mektubu ona ilham verebilir ve yaptığı işin ne kadar büyük bir fark yarattığını ve gerçekte ne kadar başarılı olduğunu anlamasına yardımcı olabilir.

Tek bir teşekkür mektubu iyi oluş seviyemizi arttırır, ancak yazan kişi için bu ani yükselme genellikle geçicidir. Teşekkür mektuplarının ve teşekkür ziyaretlerinin daha kalıcı olması için alışkanlık haline getirilmesi gerekir. Haftada bir, iki haftada bir, hatta ayda bir mektup yazmak çok işe yarayabilir.

DÜŞÜNME MOLASI Değer verdiğiniz bir kişiyi düşünün. O kişide hangi özellikleri takdir ediyorsunuz? Hangi konuda teşekkür ediyorsunuz?

Sahip olduklarımız için teşekkür etmek, becerilerimizi hafife almamak hayatımıza daha fazla başarı getirecektir. Daha fazla insan ebeveynleri, meslektaşları, eşleri, ortakları, öğretmenleri ve arkadaşları olmak üzere başkalarına şükranlarını ifade ederse, o zaman dünyadaki iyilikler takdir edilecektir. Cicero'nun belirttiği gibi, "Minnettarlık yalnızca erdemlerin en büyüğü değil, diğer tüm erdemlerin babasıdır."

ALIŞTIRMALAR

Yeterince İyi

Hayatınızdaki en önemli alanların bir listesini yapın. Profesyonel yaşam, aile, romantik ilişki, arkadaşlık, sağlık, seyahat, hobi, sanat veya diğerleri gibi kategorileri kullanabilirsiniz. Öncelikle her kategorinin altına ideal olarak ne yapmak istediğinizi ve ideal olarak ne kadar zaman harcamak istediğinizi not edin. Ardından her kategori için vazgeçebileceğiniz kısım ile vazgeçilmez olarak gördüğünüz kısmı ayırın. Yeterince iyi listenizin altına olmazsa olmaz aktiviteleri yazın. Örneğin işteyken idealiniz haftada seksen saat çalışmak olabilir. Diğer kısıtlamalarla istekler göz önüne alındığında bu gerçekçi olmazken, sizin için yeterince iyi, haftada elli saat olabilir. Arkadaşlık kategorisinde ideal olan her akşam işten sonra arkadaşlarla buluşmak olabilirken, haftada iki akşam görüşmek yeterince iyi olabilir. Mükemmel bir dünyada ayda on beş tur golf oynanabilirken, ayda üç tur yeterince iyi olabilir.

Kategori	İdeal (Mükemmel)	Yeterince İyi (Optimal)
İş	*Haftada seksen saat*	*Haftada elli saat*
Arkadaşlar	*Her gün buluşma*	*Haftada iki gün buluşma*
Golf	*İki günde bir tur*	*Ayda üç tur*

Bu değişikliklere karar verdikten sonra arada bir listenizi yeniden gözden geçirin. Çok fazla şey mi yapmaya çalışıyorsunuz ya da çok mu az? Ne değişti? Hayatınızın bir alanında verdiğiniz ödünler sizi mutsuz mu ediyor? O alanda biraz daha fazlasını ve belki başka bir alanda biraz daha azını yapabilir misiniz? Uygun dengeyi bulmak için kolay formüller yoktur. Ayrıca biz ve durumumuz değiştikçe ihtiyaçlarımızla isteklerimiz de zaman içinde değişir. İçsel ihtiyaç ve isteklerinizin yanı sıra dış kısıtlamalara da dikkat edin.

Teşekkür Ziyareti

Değer verdiğiniz birine ona olan minnettarlığınızı ifade eden bir mektup yazın. Belirli olaylara ve deneyimlere, onun yaptığı ve sizin müteşekkir olduğunuz şeylere atıfta bulunun. Mektubu yazmanın dahi faydası vardır ancak bu mektubu gerçekten gönderirseniz veya daha da iyisi bizzat teslim ederseniz değeri daha da artar.

Değer verdiğiniz en az beş kişinin daha adını yazın ve onlara teşekkür mektupları yazıp teslim edeceğiniz tarihleri belirleyin.

4

Gerçekliği Kabul Etmek

İki kere iki dört eder. Doğa sizden tavsiye istemez. Tercihlerinizle veya yasalarını onaylayıp onaylamadığınızla ilgilenmez. Doğayı, beraber getirdiği tüm sonuçlarla birlikte olduğu gibi kabul etmelisiniz.

–Fyodor Dostoyevski

Bu bölüm mükemmeliyetçilik felsefesi ve daha spesifik olarak felsefenin gerçekliğin doğasını inceleyen dalı olan metafizik hakkındadır. Metafizik mükemmeliyetçilik çalışması için önemlidir çünkü ister başarısızlık, ister acı verici duygular, ister başarı biçiminde olsun, mükemmeliyetçinin birçok özelliğinin altında yatan, gerçekliğin rededilmesidir.

Mükemmeliyetçiliğin entelektüel kökenini Batı felsefesinin babası Platon'a kadar izleyebiliriz. Platon'un öğrencisi olan Aristoteles, hocasından ayrı bir yol izleyerek realizmi anlattı ve böylece fiilen optimalizmin babası oldu. Platoncu ve Aristotelesçi felsefe arasındaki ayrım, Raphael'in *Atina Okulu* adlı tablosunda net bir şekilde ortaya konur. Burada Platon gökyüzünü, Aristoteles ise yeryüzünü işaret eder. Felsefeye farklı yaklaşımları hakkında ciltler yazılmış olsa da özellikle mükemmeliyetçilikle ilgili olarak psikolojiye olan farklı yaklaşımları-



Mükemmeliyetçi Platon (solda) ve Optimalist Aristoteles

na odaklanmak istiyorum. Mükemmeliyetçi Platon, tanrıların meskenine, doğaüstüne, mükemmele işaret eder. Optimalist Aristoteles *bu* dünyaya, doğal olana, gerçeğe işaret eder.

Platon'a göre gerçekliğin birincil yapı taşları, belirli nesnelerin ortaya çıktığı mükemmel arketipler, ideal modeller gibi formlardır. Platon, gerçek dünyada yaşadığımızı düşünsek de öyle olmadığımızı savunur. Mağaranın girişine değil, uzağa bakan, bağlı ve arkasına dönemeyen veya dışarı çıkamayan mağara sakinleri gibiyizdir ona göre. Gerçek dünya,

mükemmel formların dünyası mağaranın dışında var olur ve mağaranın içinde ise bir ateş yanar ve formların gölgelerini bizim görmemiz için mağaranın duvarına yansıtır. Günümüzün terimleriyle hayatımızı bir sinema salonunda kilitli olarak geçiriyoruz, büyük ekrandaki dramaya o kadar kapılmış ve kendimizi kaptırmış durumdayız ki gerçek durumumuzdan habersiziz. Hayali dünyamızda algıladığımız her nesne, gerçek dünyada var olan mükemmel formun bir yansımasıdır: Gördüğümüz atlar, mükemmel atın kusurlu yansımalarıdır, çevremizde gördüğümüz insanlar gerçek değil, mükemmel insanın kusurlu taklitleridir. Platon'a göre, gerçeği bilmek ancak yalnızca deneyimlerimizden, duygularımızdan veya duyularımızın bize dünya hakkında –ona göre yanlış bir şekilde- söylediklerinden etkilenmeyen felsefi tefekkür yoluyla mümkündür.

Platon'un aksine, Aristoteles'in gerçeklik görüşü bizim dünya deneyimlerimizle çelişmez. Platon için iki dünya (formların mükemmel dünyası ve algıladığımız kusurlu dünya) varken, Aristoteles için yalnızca bir dünya, tek bir gerçeklik vardır, o da duyularımızla algıladığımız dünyadır. Duyumları bize zihinsel imgeler ya da kelimeler olarak formlar ürettiğimiz deneyimler sağlar. Bir ata ilişkin sahip olduğumuz zihinsel resim, atlarla ilgili doğrudan veya dolaylı deneyimlerimizden türetilir. İnsanlarla ilgili doğrudan ya da dolaylı deneyimlerimiz sayesinde *insan* kelimesinin ne ifade ettiğini biliriz.

Platon için, çevremizdeki dünya onlardan türediğinden formlar birincildir. Bu formları ancak deneyimlerimizden bağımsız saf akıl yoluyla bilebileceğimiz için düşünce deneyimden önce gelir. Aristoteles için çevremizdeki dünyadan türetildiklerinden formlar ikincildir. Bu formları ancak deneyimlerimize dayanarak bilebileceğimiz için deneyim düşünceden önce gelir.

Bu iki çok farklı felsefenin psikolojik çıkarımları önemlidir. Platon için deneyimlerimiz, onun gerçeklik olarak gördüğü şeyin yalnızca yansımalarıdır ve hakikatin (formlar dünyasının) bilgisinin önünde dururlar. Sonuç olarak deneyimimiz sahip olduğumuz bir fikirle çelişiyorsa deneyimi reddetmeliyiz. Örneğin başkalarının deneyimlerine ilişkin gözlemlerimizi içeren deneyimlerimiz bize başarı için başarısızlığın gerekli olduğunu öğretebilir. Ancak başarıya giden yol -mükemmel haliyle başarı- hakkındaki Platon'un felsefesine ait düşüncemiz düz ve engelsiz bir yolculuksa, o zaman deneyimimizi reddetmeli ve fikrimizi kabul etmeliyiz. İşte bu mükemmeliyetçilerin dünya görüşlerini oluşturma biçimidir.

Aristoteles için dünyayla ilgili deneyimlerimiz hakikati bilmek için temeldir. Bu nedenle deneyim sahip olduğumuz belirli bir fikirle çelişiyorsa, deneyimi değil, fikri reddetmeliyiz. Örneğin başarıya giden tek yolun tekrarlanan deneme yanılmalardan geçtiğini görürsek, o zaman başarıya giden yolun -kendimizin ya da başkalarınınki olsun- başarısızlıktan arınmış olabileceği fikrini reddetmeliyiz. Optimalistler dünya görüşlerini bu şekilde oluştururlar.

"Üzülmeyi reddediyorum" veya "Başarısızlığı kabul etmeyeceğim" demek Platon'un felsefesine özgüdür. Bu, nasıl olmamız gerektiğiyle ilgili inandığımız fikre öncelik vererek gerçekliği reddetme girişimidir. "Üzgün hissetmekten hoşlanmıyorum ama bu duyguyu doğal olarak kabul ediyorum" veya "Başarısızlıktan hoşlanmam ama bazı başarısızlıkların kaçınılmaz olduğu gerçeğini kabul ediyorum" demek Aristotelesçidir. Bu bakış açısı deneyimlediğimiz ve gözlemlediğimiz gerçekliğin önceliğini kabul eder. Diane Ackerman, Platon'un mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi hakkında şöyle yazmıştır: "Platon, dünyadaki her şeyin ideal versiyonunun

cennette olduğunu yazdığında, birçok kişi onun söylediklerini kelime anlamıyla düşündü. Fakat benim için Platon'un ideal formlarının önemi onların gerçekliğinde değil, bizim kusursuza olan arzumuzda yatıyor." Kusursuz olana duyulan arzu, bizi kim olduğumuz hakkında sürekli hoşnutsuzluğa mahkûm eder: "En güzelimiz bile, daima kuğuya dönüşmeyi özleyen çirkin ördek yavrusu gibi hissederiz."[1]

DÜŞÜNME MOLASI Platon'a ait bir felsefenin cazibesi nedir? Tarih boyunca neden bu kadar çok etkisi oldu? Peki, ya Aristoteles'in fikirlerinin cazibesi nedir? Neden bu kadar etkili oldular?

Kısıtlanmış Vizyon

Stanford Üniversitesi'ndeki Hoover Enstitüsü'nden Thomas Sowell'in çalışması, Platoncu ve Aristotelesçi bakış açılarının önemini anlamamıza yardımcı olabilir. Sowell çalışmasında esas olarak siyaset bilimine odaklansa da genel olarak psikoloji ve özel olarak da mükemmeliyetçilik ve optimalizm anlayışı için çıkarımlarda bulunuyor.

Sowell, tüm siyasi çatışmaların temelde insan doğasına ilişkin iki farklı görüş arasındaki bir anlaşmazlığa indirgenebileceğine işaret ediyor: Kısıtlı görüş ve kısıtlamanın olmadığı görüş.[2] Kısıtlı görüşe eğilimli olanlar, insan doğasının değişmez olduğuna inanır: Değişmez ve onu değiştirmek için zaman ve çaba harcamamalıyız. Moda, teknoloji, tabiat ve kültür değişebilir ancak insan doğası sabittir. İnsan kusurları kaçınılmazdır ve yapabileceğimiz en iyi şey doğamızı, onun kısıtlamalarını, kusurluluğunu kabul etmek ve sonra elimizdekilere dayanarak sonucu en iyi duruma getirmektir. Doğa-

1 Ackerman (1995).

2 Sowell (2007).

mızı değiştiremeyeceğimizden doğuştan olan doğamızı doğru istikametlere yönlendirecek sosyal kurumlar oluşturmalıyız.

Buna karşılık kısıtlamanın olmadığı görüşe sahip olanlar, insan doğasının değiştirilebileceğine ve geliştirilebileceğine inanır: Her sorunun çözümü vardır ve taviz vermemeli veya kusurlarımıza boyun eğmemeliyiz. Sosyal kurumların rolü, türümüzü doğru yönde değiştirecek sistemler yaratmaktır. Bu nedenle bazen doğamıza karşı çalışmamız, onu fethetmemiz gerekir. Sowell, "Kısıtlamanın olmadığı görüşte, insan doğasının kendisi bir değişkendir ve aslında değiştirilmesi gereken merkezi bir değişkendir," diye yazmıştır.

Genel olarak her iki taraftaki insanlar da iyi niyetlidir, ancak temelde farklı insan doğası anlayışları nedeniyle çok farklı siyasi sistemler önerirler. İnsanlığın sınırlı doğasına inananlar tipik olarak serbest piyasa kapitalistleridir, oysa kısıtlamanın olmadığı görüşüne sahip olanlar komünizm de dahil olmak üzere çeşitli ütopyacılık biçimlerini destekleme eğilimindedir.

Kapitalist sistem, bireyin kişisel çıkarlarını kamu yararına kanalize etmeye çalışır ve insanların kişisel çıkar ya da doğalarını değiştirmek için ciddi bir girişimde bulunmaz. Kısıtlı vizyonu serbest piyasa ekonomisini doğuran İskoç filozof Adam Smith şöyle yazmıştır: "Akşam yemeğimizi kasap, biracı veya fırıncının iyilikseverliğine değil, onların şahsi çıkarlarına borçluyuz. Biz onların insani duygularına değil, kendi çıkarımıza bakarız. Ancak onlarla konuşurken kendi çıkarlarımızdan değil, onların sağlayacağı çıkarlarla avantajlardan söz ederiz."

Felsefi ayrımın diğer tarafında, kısıtlanmamış insanlık vizyonundan ilham alan komünizm vardır. Komünizm insan doğasına meydan okumuş ve onu yönlendirmeye değil, değiştirmeye çalışmıştır. "Yeni Sovyet insanı"nda kişisel çıkar yerini fedakârlık ve yardımseverliğe bırakırken insanlar temel

içgüdülerine karşı gelerek doğal eğilimlerinin üzerine çıkıyordu. İnsan doğasının yerini insanüstü bir doğanın alması bekleniyordu. Bolşevik Devrimi'nin liderlerinden Leon Troçki, 1920'lerin başında insan doğasını değiştirmenin önemi hakkında şunları yazmıştır:

> İnsan türü, pıhtılaşmış Homo sapiens, bir kez daha radikal bir dönüşüm durumuna girecek ve kendi elleriyle yapay seleksiyonun ve psiko-fiziksel eğitimin en karmaşık yöntemlerinin bir nesnesi haline gelecek... İnsan daha yüksek bir sosyal biyolojik tür ya da dilerseniz bir Süpermen yaratmak için kendi duygularına hâkim olmayı, içgüdülerini bilincin doruklarına çıkarmayı, bunları şeffaflaştırmayı, iradesinin nüfuzunu gizli yerlere genişletmeyi ve böylece kendisini yeni bir düzleme yükseltmeyi amaç edinecektir.

Bunlar ilham verici sözler ve komünistlerin daha iyi bir insan ve ideal bir toplum vizyonu tarafından nasıl bu kadar çok insanın baştan çıkarılabildiğini açıklamaya yardımcı oluyor. Ancak bu fikirler ve idealler bağımsız ve gerçekçi değil ve dünya çapında milyonlarca insanın ölümüne, öldürülmesine ve acı çekmesine yol açtı.

Psikolog Steven Pinker "insan doğasının modern inkârına," boş bir sayfa olarak doğduğumuz ve olduğumuz her şeyi deneyimlerimiz, kültürümüz ve çevremizden edindiğimiz inancına meydan okudu. Boş sayfa hipotezinin çekici yanlarından biri, doğamızın şekillendirilebilmesidir. Başka bir deyişle mükemmel hale getirilebilir olduğu düşüncesidir:

> Kusursuzluğa olan inancın, ümit verici ve canlandırıcı çağrışımına rağmen, birtakım karanlık tarafları vardır.

> Bunlardan biri totaliter toplum mühendisliğine davettir. Diktatörler şöyle düşünmeye eğilimlidir: "Eğer insanlar boş sayfalarsa o zaman bu sayfalarda yazılanları şansa bırakmak yerine kontrol etmemiz çok daha iyi olur." 20. yüzyılın en kötü otokratlarından bazıları boş sayfaya inandığını açıkça beyan ettiler. Örneğin Mao Tse-tung'un ünlü bir sözü vardır: "En güzel şiirler boş bir sayfaya yazılır." Kızıl Kmerler'in ise bir sloganı vardı: "Yalnızca yeni doğan bebek lekesizdir."[3]

Adam Smith ve kapitalizmin diğer savunucuları Aristotelesçiydiler: İnsan doğası diye bir şeyin var olduğuna ve hükümetin bu gerçeklik etrafında inşa edilmesi gerektiğine inanıyorlardı. Komünistler Platoncuydu. İdeal toplum biçimini tasarladılar. Amaçları, kusurlu dış dünyayı ideal formu yansıtacak şekilde biçimlendirmekti. Heykeltıraşlar gibi, insan doğasının ütopik ideale uymayan kısımlarını yontmaya çalıştılar. Platon ve kısıtlanmamış olan bir insanlığa inananlar, doğamızın nasıl olması gerektiğine dair bir görüşe sahiptir ve bu mükemmellik için çabaladıklarından gerçek doğamızı reddederler. Aristoteles ve kısıtlanmış bir insanlığa inananlar, insan doğasını olduğu gibi kabul eder ve sonra onu en iyi, en uygun şekilde kullanmaya çalışır.

Açıkça katıldığımız insan doğası vizyonunun siyasi ve toplumsal sonuçları vardır. Ancak bireysel düzeydeki etkileri daha az önemli değildir. Bir mükemmeliyetçi, insan doğasının kısıtlama olmayan vizyonuna üstü kapalı veya açık bir şekilde katılır. Acı verici duyguları kabul etmeyi reddetmek, doğamızı reddetmektir; bu insan doğasının değiştirilebileceği, iyileştirilebileceği, mükemmelleştirilebileceği inancıdır. Komünizmin ütopik ideali kişisel çıkar içgüdüsünü ortadan kaldırmak ve

3 Pinker (2006).

yerine fedakârlığı koymakken, mükemmeliyetçinin ütopik ideali acı verici duyguları yok etmek, başarısızlığı ortadan kaldırmak ve gerçekçi olmayan başarı seviyelerine ulaşmaktır.

Optimalist, insan doğasının belirli kısıtlamaları olduğunu bilir ve kabul eder. İçgüdülerimiz, eğilimlerimiz, bazılarının Tanrı vergisi olduğunu iddia ederken bazılarının da milyonlarca yılda evrimleştiğini söyleyeceği bir doğamız var. Her iki durumda da bu doğa değişecek gibi değil -kesinlikle bir yaşam süresi içinde değil- ve doğamızdan en iyi şekilde yararlanmak için onu olduğu gibi kabul etmemiz gerekiyor. Gerçekliğin kısıtlamalarını göz önünde bulunduran optimalist, daha sonra mükemmel hayatı değil, mümkün olanın en iyisini yaratmaya çalışır.

Kısıtlanmamış görüş, politik ve toplumsal düzeyde olduğu kadar bireysel düzeyde de zararlıdır. Optimalizm kesinlikle tüm psikolojik hastalıklarımız için her derde deva olmasa da bir optimalistin sahip olduğu yaşam kalitesi mükemmeliyetçininkinden çok daha yüksektir. Sınırsız başarının tadını çıkarabileceğimiz veya duygusal acı ve başarısızlık olmadan yaşayabileceğimiz fikri ilham verici bir ideal olabilir, ancak uzun vadede tatminsizliğe ve mutsuzluğa yol açacağından kişinin hayatını sürdüreceği bir ilke değildir.

Özdeşlik İlkesi

Aristoteles'in onayladığı kısıtlı dünya görüşünün bir parçası olarak felsefe ve psikolojiye yaptığı en önemli katkı belki de *çelişmezlik* ilkesidir: Bir şey kendisinden başkası olamaz. Örneğin bir "at"ın çelişkisi "at değil" olamaz; bir "insan" "insan olmayan" değildir. Aristoteles'e göre, *çelişmezlik ilkesi* aksiyomatiktir ve apaçıktır ve kanıt gerektirmez: "Aynı şeyin aynı nesneye ve aynı bakımdan hem ait olması hem de olmaması imkânsızdır."

Aristoteles'in *çelişmezlik ilkesi* mantıksal olarak bir şeyin kendisinin olduğunu belirten *özdeşlik ilkesini* izler: İnsan insandır, duygu duygudur, kedi kedidir, sayı sayıdır. *Özdeşlik ilkesi* mantık ve matematiğin, dolayısıyla tutarlı ve anlamlı bir felsefenin temelidir. "*Çelişmezlik ilkesi* ya da *özdeşlik ilkesi* olmasaydı," der Aristoteles, "Herhangi bir şeyin kanıtının olması kesinlikle imkânsız olurdu: Süreç sonsuza kadar devam ederdi ve sonuç, hiçbir şeyin kanıtı olmazdı." Bir şeyin kendisi olduğunu kabul etmeseydik bir kelimenin anlamı üzerinde bile anlaşamazdık. Örneğin *sözcük* sözcüğü veya *katılıyorum* sözcüğü, özdeşlik ilişkisi bakımından kısıtlanmasalar anlamsız bir gürültüden ibaret olurdu. Birbirimizle iletişim kurabilmemizin ve genellikle birbirimizi anlayabilmemizin nedeni, *özdeşlik ilkesini* üstü kapalı olarak kabul etmemizdir.

Özdeşlik ilkesi, bir şeyin ne olduğunu her ne ise o olmanın tüm sonuçlarıyla birlikte kabul etmekle ilgilidir. Başka bir deyişle bazı şeyler bir kişinin veya tüm dünyanın olmasını dilemesine rağmen olduğu gibidir. Abraham Lincoln bir gün şaka yollu sormuştu: "Kuyruğa bacak dersen bir köpeğin kaç bacağı olur?" Cevabı nedir? "Tabii ki dört çünkü bir kuyruğa bacak demek onu bacak yapmaz." *Özdeşlik ilkesi* bariz görünebilir, ancak hayatımızı yaşama biçimimizle önemli bir ilgisi vardır. Sadece filozoflar değil, hepimiz bu ilkenin çıkarımlarını kabul etmeliyiz: Bir şeyin kendisinin olduğunu kabul etmemek ve bu tanıma göre hareket etmemek korkunç sonuçlara yol açabilir. Örneğin bir kişi bir kamyona olmadığı bir şeymiş gibi davranırsa, mesela bir çiçek gibi, o zaman bu kişi ezilme tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Benzer şekilde zehri bir yiyecekmiş gibi değerlendirirse büyük ihtimalle ölür.

Bir şeyin bir kimliği olduğunu söylediğimizde, onun belirli bir doğası olduğundan bahsederiz. Örneğin bir kamyon katıdır, serttir, belirli bir kütleye sahiptir vb. Zehrin belirli bir

kimyasal yapısı vardır, kan dolaşımına girdiğinde belirli bir şekilde hareket eder vb. *Özdeşlik* ve *çelişmezlik* ilkelerine göre yaşamak isteğe bağlı değil, bir zorunluluktur.

Filozoflar veya politikacıların *özdeşlik ilkesini* dikkate almayan bir etik veya politik sistem geliştirmesi alışılmadık bir durum değildir. Toplum için davranış kuralları koyarken insanın insan olduğunu kabul etmeyi reddetmek, bir kamyonun doğasını tanımayı reddedip karşıdan karşıya geçmeye benzer ve sonuçları da yalnızca etik veya politika söz konusu olduğunda, çok daha büyük ölçekte, aynı derecede ciddidir.

Çoğu insan kamyon veya zehir gibi fiziksel nesneler söz konusu olduğunda, *özdeşlik ilkesine* saygı duymayı kolay bulsa da iş duygularımıza geldiğinde, çoğumuz daha zor anlar yaşarız, özellikle de bu duyguları kim olduğumuza dair algımızı tehdit ettikleri için istemiyorsak. Kendimi cesur olarak görmek benim için önemliyse, bazen korku hissettiğimi kabul etmeyi reddedebilirim; cömert olduğumu düşünürsem, kıskançlık duygularını kabul etmem zor olabilir. Fakat eğer psikolojik sağlığımın keyfini çıkaracaksam, her şeyden önce, hissettiğim gibi hissettiğimi kabul etmeliyim. Gerçekliğe saygı duymam şart.

Psikolog Nathaniel Branden, gerçekliğe saygıyı ruh sağlığının temeli olarak görür.[4] Kendini kabul etmek, ister duygularımın ister başarısızlıklarımın ister başarılarımın gerçekliğini kabul etmek olsun, *özdeşlik ilkesini* alıp insan psikolojisine uygular. Branden'ın sözleriyle, "Kendini kabul etmek oldukça basit bir şekilde gerçekçiliktir. Bu, şu anda neyse odur. Hissettiğim neyse onu hissediyorum. Düşündüğüm neyse onun hakkında fikir yürütüyorum. Yaptığım şey neyse onu yapıyorum." Tıpkı *özdeşlik ilkesinin* herhangi bir tutarlı ve mantıklı felsefenin temelini oluşturması gibi, kendini kabul etmek de sağlıklı ve mutlu bir psikolojinin temelidir.

4 Branden (1994).

DÜŞÜNME MOLASI Sizin ya da bir başkasının gerçekliğe saygı duymadığı ve *özdeşlik ilkesini* bir dereceye kadar göz ardı ettiği deneyimleri düşünün. Sonuç ne oldu?

Duygu Duygudur

Çocuklarda duygular söz konusu olduğunda, *özdeşlik ilkesini* ihlal etmek en iyi niyetli çocuk yetiştirme uygulamalarına rağmen mükemmeliyetçiliğe yol açabilir. Öfkeli bir çocuğun ebeveyni ona, "Bu kadar küçük bir şeye kızılmaz, değil mi?" diyerek aslında çocuğun gerçek duygularına meydan okur, çocuğu öfkesinin gerçekliğini inkâr etmesi için yönlendirir. Çocuğun duyduğu şey, "Senin öfken aslında öfke değil," olur. Bir çocuk erkek kardeşine, "Senden nefret ediyorum," dediğinde ve ebeveyni, "Kardeşinden gerçekten nefret etmiyorsun, onu gerçekten seviyorsun, değil mi?" dediğinde, ebeveyn mevcut bir duygunun varlığını reddeder. Aslında "Senin duygun aslında o duygu değil," yani o şeyin kendisi olmadığını söyler.

Çocuklarla iletişim konusunda en önemli çalışmayı *Between Parent and Child* adlı kitabıyla yapan Psikolog Haim Ginott, "Pek çok insan, duygularının ne olduğunu bilmeden eğitilmiştir. Nefret duyduklarında, bunun sadece hoşlanmama olduğu söylendi. Korktuklarında korkacak bir şey olmadığı söylendi. Acı hissettiklerinde cesur olmaları ve gülümsemeleri tavsiye edildi," demiştir.[5] Ginott bunun yerine çocuklara gerçeği, yani nefretin nefret, korkunun korku, acının acı olduğunu anlatmayı savunmuştur. Ginott, ebeveynin rolünün, çocuğun duygularına bir ayna tutmak, duygularını ona geri yansıtarak ve onları görünür kılarak çarpıtmadan veya analiz etmeden ona duygusal gerçekliğini öğretmek olduğunu belirtmiştir: "Bir çocuk aynada görüntüsünü görerek fiziksel benzerliğini öğrenir. Bizden yansıyan hislerini anlaya-

5 Ginott (2003).

rak duygusal benzerliğini öğrenir." Nasıl bir ayna bize öğüt vermez, sadece olanı gösterirse, bir ebeveyn de duygu fırtınası içindeki bir çocuğa öğüt vermemelidir. Üzüntü veya öfkeyi gidermek için genellikle, "Az önce olanlar için gerçekten üzgün olduğunu görüyorum" veya "Bana gerçekten kızgın hissediyorsun gibi geliyor" demek yeterlidir.

Ginott'un kitabını ilk olarak üniversitedeyken okudum, sonra ebeveyn olup da onun tavsiyesine gerçekten ihtiyacım olduğunda tekrar okudum. Bu yaklaşımının bu denli işe yaraması, duygularının anlaşıldığını hissettiğinde çocuğun geri dönüşünün çok hızlı olması beni her zaman şaşırtıyor. Örneğin bu sabah David dün ona aldığımız yeni Süpermen şapkası yüzünden sinirlendi.

"Çok büyük ve bundan nefret ediyorum!" dedi. "Sürekli başımdan düşüyor. Nefret ediyorum!"

Onun daha iyi hissetmesini istedim. Ayrıca ona bir tepkinin sorunla orantılı olması gerektiğini öğretmek için bu fırsatı kullanmak istedim. Empati kurarak, "Biraz abartmıyor musun?" diye sordum.

Tepkisi Süpermen'in hızından daha hızlıydı. Yüksek sesle Kripton dilinde olması gereken bir şey söyledi ve şapkayı kanepeye vurmaya başladı. Yaklaşımım açıkça işe yaramamıştı.

Neyse ki süper psikolog Ginott imdadıma yetişti ve ben de gidiş yolumu değiştirdim: "Bu kadar çok sevdiğin şapkanın başına oturmaması seni üzüyor, değil mi?"

David bir an duraksayıp bana baktı ve "Evet" dedi.

Devam ettim, "Bugün onu kreşte takmayı dört gözle bekliyordun, oysa şimdi çok büyük geliyor. Ne üzücü."

"Evet, bugün gerçekten takmak istiyordum."

Sonra neredeyse bir anda tüm tavrı değişti. Yüzünde bir gülümsemeyle parmak uçlarında odanın içinde dolaşmaya başladı. "Baba bak," dedi, "Dinozor gibi yürüyorum." Kriz bitmişti.

Şimdi, kafasına tam oturmayan bir Süpermen şapkasının, örneğin bazı insanların temel kıyafetler için yeterli maddi güce sahip olmaması kadar önemli bir sorun olduğunu düşünüyor muyum? Tabii ki hayır ve ilk içgüdüm, David'in bunu anladığından emin olmaktı. Aynı zamanda David'in duygularının önemli olduğunu düşünüyor muyum ve David'in duygularının önemli olduğunu düşünmesini istiyor muyum? Tabii ki evet ve Ginott'un bana hatırlattığı da buydu: "Bir çocuk güçlü duygular hissediyorken kimseyi dinleyemez. Öğüt, teselli veya yapıcı eleştiriyi kabul edemez. Onu anlamamızı ister," diyen Ginott şöyle devam ediyor:

> Bir çocuğun güçlü duyguları ona, "Böyle hissetmek hoş değil" denildiğinde veya ebeveyn onu "böyle hissetmesi için hiçbir nedeni olmadığına" ikna etmeye çalıştığında kaybolmaz. Güçlü duygular kovmakla kaybolmaz. Dinleyen kişi bunları sempati ve anlayışla kabul ettiğinde yoğunlukları azalır ve keskin kenarlarını kaybederler. Bu durum sadece çocuklar için değil, yetişkinler için de geçerlidir.

Çocuklarımız, partnerimiz veya kendimiz dahil herhangi biriyle etkileşimde bulunduğumuzda duygular yükseliyorsa, mevcut duyguları kabul etmek genellikle yapılacak en iyi şeydir. Bu; yardım etme, tavsiye verme, öğretme, öğüt verme eğilimini kontrol altında tutmak anlamına gelebilir. İyi niyetime rağmen David'in duygularını görmezden gelerek başarısızlığa doğru yol alıyordum: David benim nasihatimden hiçbir şey öğrenemezdi ve ikimiz de duygusal etkileşimimizden tatmin olmazdık. Bunun yerine Ginott'un yaklaşımı herkesin yararına olan bir sonuca ulaşmama yardımcı oldu: David duygularının önemli olduğunu öğrendi, ona onu anladığımı gös-

terdim ve ikimiz de daha iyi hissettik. Ölçülü olmak ve değer bilmekle ilgili derslere gelince, o kadar gergin olmadığı bir zamanda ona öğretmek için başka bir fırsat bulacağım.

Açıkçası kendimizin veya başkalarının duygularını içtenlikle kabul etmek her şeyi çözmez. Ciddi sorunlar üzerinde çalışmak için genellikle önemli ölçüde çaba ve zaman harcamamız gerekir. Bununla birlikte kabul etmek hem kısa hem de uzun vadeli etkileri olan önemli bir ilk adımdır. Duygunun yoğunluğunu azaltmanın yanı sıra, şaşırtıcı bir şekilde, neredeyse anında olabilen şey, yani duyguları geri yansıtmanın uzun vadeli etkisi *özdeşlik ilkesine* ve gerçekliğe saygıyı öğretmesidir.

DÜŞÜNME MOLASI Sizin veya başkalarının duygusal karmaşa içinde olduğu zamanları düşünün. Duyguları kabul ettiniz mi? Bir dahaki sefere siz veya başkaları bazı zorlayıcı duygular yaşadığında *özdeşlik ilkesini* uygulamayı aklınızda bulundurun.

Optimal Yolculuk

Sürekli mükemmellik bombardımanına tutuluyoruz. *Men's Health*'in kapağını süsleyen Adonis ve *Vogue*'un kapağındaki kusursuz Helen; gerçeküstü ekrandaki kadın ve erkekler çatışmalarını iki saat veya daha kısa sürede çözüyor, mükemmel hatlarını ortaya koyuyor, mükemmel sevişiyor. Kişisel gelişim gurularının bize potansiyelimizin sınırı olmadığını, inandığımız şeyi başarabileceğimizi, iradenin olduğu yerde bunun gerçekleşmesi için bir yol olduğunu söylediğini hepimiz duyuyoruz. Bize, *New York Times*'ın en çok satan kitabının kapağındaki en iyi gülümsemeye sahip olan sakin spiritüel liderimizin izlediği veya izlemediği yolu takip edersek mükemmel mutluluğu bulabileceğimiz söyleniyor.

Peki, filmlerin, dergilerin ve kitapların bizim için resmettiği bu mükemmel resim ideali gerçek mi? O Adonis resminin arkasındaki et ve kan, ilişkilerinden veya yatırımlarından tamamen memnun mu ve gelecek ayın kapakta olacak yakışıklı çocuğu tarafından tehdit edildiğini hissetmiyor mu? Dijital olarak geliştirilmemiş Helen, teninden veya SAT puanlarından tamamen memnun mu ve saatin tik taklarına ve her yerde her an var olan yerçekimi kuvvetine kayıtsız mı?

Mükemmeliyetçiliğin panzehri ve optimizmin reçetesi, ister başarısızlıklar ister başarılar veya duygular olsun, gerçekliği olduğu gibi kabul etmektir. Başarısızlığı kabul etmediğimizde, meydan okumaktan ve çabalamaktan kaçınırız ve kendimizi öğrenme ve gelişme fırsatından mahrum bırakırız. Acı verici duyguları kabul etmediğimizde, saplantılı bir şekilde onlar üzerinde düşünürüz, onları büyütür ve kendimizi dinginlik olasılığından mahrum bırakırız. Diğer yandan başarıyı kabul etmek, kucaklamak ve takdir etmekte başarısız olduğumuzda, yaptığımız hiçbir şeyin gerçek anlamı olmaz.

Gerçekten kabul ettiğiniz bir hayat hayal edin. Başarı ve başarısızlığı gelişme ve büyümenin doğal bileşenleri olarak kabul ederek, yolculuğun sonunda alacağınız karneyi umursamadan okuyarak, yazarak ve öğrenerek okulda bir yıl geçirdiğinizi hayal edin. Kusurları gizleme gereği duymadan bir ilişki içinde olduğunuzu hayal edin. Sabah kalktığınızı ve aynadaki erkeği veya kadını kabul ettiğinizi hayal edin.

Diğer taraftan kabul etme mükemmeliyetçilik sorununu tek başına çözemez ve bundan mucizeler yaratmasını beklemek yalnızca daha fazla mutsuzluğa yol açar. Mükemmeliyetçilikle ya da genel olarak mutsuzlukla başa çıkmanın hızlı bir çözümü olduğuna inanmıyorum. Kabul etme yoluyla daha mutlu bir yaşam arayışımızda kaçınılmaz olarak çok fazla

karmaşa yaşarız. Yeryüzündeki cennet vaatleriyle dalgalanan, sirenlerin cazibesine kapılıp kendimizi kabul etmeye giden yolculuğumuzda mükemmel bir sükûnet ararız ve bulamayınca da hüsran ve hayal kırıklığı hissederiz. Doğruyu söylemek gerekirse, bu tamamen kabul edebileceğimiz ve dolayısıyla tamamen sakin olabileceğimize dair bir yanılsamasıdır. Yaşayan herhangi bir insan Mona Lisa'nın sonsuz sükûnetini her an sürdürebilir mi?

Optimalizme giden yolculuğun bir bitiş noktası, başarısızlıklarımız, duygularımız, başarılarımızla kendimizi tamamen kabul ettiğimiz nihai bir varış noktası yoktur. Sonsuz mutluluk ve huzurun yeri, bildiğim kadarıyla ancak rüyalarla dergilerde. Öyleyse Sisifos'un ayak izlerini takip etmek yerine, neden yükü atıp mükemmellik mitini bırakmıyoruz? Neden kendimize karşı biraz daha rahat davranmıyoruz; neden hem başarısız hem başarılı olmanın dolu dolu ve tatmin edici bir hayatın parçası olduğunu ve korku, kıskançlık, öfkeyi deneyimlemenin ve bazen kendimizi kabul etmemenin normal ve insani olduğunu kabul etmiyoruz?

ALIŞTIRMALAR

Cümle Tamamlama

Psikolog Nathaniel Branden, tamamlanmamış bir cümleyi tamamlamakla ilgili olan cümle tamamlama adlı bir alıştırma geliştirdi. Bu alıştırmayı yapmanın anahtarı, yüksek sesle veya yazılı olarak her cümleyi altı farklı şekilde tamamlamaktır. Bu alıştırmayı yaparken kişinin eleştirel yetilerini bir kenara bırakıp içsel çelişki ve tutarsızlıklara aldırmadan, mantıklı olsun ya da olmasın aklına ilk ne geliyorsa onu yazması ya da söylemesi önemlidir. Cümle tamamla-

ma dile gelen her şeyi engellemeden veya ket vurmadan ifade ve kabul etme pratiğiyle ilgilidir.

Alıştırmayı tamamladıktan sonra yanıtlarınızı gözden geçirebilir ve sizin için anlamlı olanları, daha fazla keşfetmek istediğiniz fikirleri ve alakasız olanları belirleyebilirsiniz. Cümleleri nasıl tamamladığınızı analiz edebilir, bazılarından öğrendiklerinizi yazabilir ve yaptığınız çözümlemeye göre harekete geçme taahhüdünde bulunabilirsiniz.

İşte tamamladığım bir cümle örneği:

Kendimi yüzde 5 daha fazla kabul edersem...
Çok çalışmayı bırakacağım
Çok başarılı olamayacağım
Daha başarılı olacağım
Sevdiğim şeylerin peşinden koşacağım
Diğerleri beni reddedecek
Diğerleri bana kızacak
Diğerlerini daha fazla kabul edeceğim
Diğerleri beni daha çok kabul edecek
Artık sürekli kendimi kanıtlamam gerekmeyecek
Daha sakin olacağım

İşte denemeniz için birkaç tamamlanmamış cümle:

Kendime insan olma izni verirsem...
Duygularımı reddedersem...
Yüzde 5'ten daha az mükemmeliyetçi olursam...
Yüzden 5'ten daha fazla gerçekçi olursam...
Optimalist olursam...
Başarımı yüzde 5 daha fazla takdir edersem...
Başarısızlığı kabul edersem...
Korkarım ki...

Umarım ki...
Şunu görmeye başlıyorum ki...

Bu cümlelerle başlayın ve sonra kendi cümlenizi bulun. Cümle tamamlama alıştırmasını bir ay boyunca her gün veya haftada bir kez yapabilirsiniz. Bir oturuşta on cümle tamamlayabilir veya her gün iki cümle üzerinde çalışabilirsiniz.[6]

Gerçekçi Olun!

Profesör Ellen Langer, öğrencilerden çok sayıda başarılı bilim insanının zekâsını değerlendirmesini istedi. Birinci gruptaki öğrencilere, bu bilim insanlarının başarıya nasıl ulaştığına dair hiçbir bilgi verilmedi. Bu gruptaki katılımcılar bilim insanlarının zekâsını son derece yüksek olarak değerlendirdi ve bilim insanlarının başarılarını ulaşılabilir olarak algılamadı. İkinci gruptaki katılımcılara aynı bilim insanlarıyla bu insanların aynı başarıları anlatıldı. Bunun yanı sıra bilim insanlarının başarıya giden yolda yaşadığı denemeler, hatalar ve başarısızlıklardan da bahsedildi. Bu gruptaki öğrenciler, tıpkı birinci gruptaki öğrenciler gibi bu bilim insanlarını etkileyici olarak değerlendirdi. Ancak birinci gruptaki katılımcılardan farklı olarak ikinci gruptaki öğrenciler bilim insanlarının başarılarını ulaşılabilir olarak gördü.

Birinci gruptaki öğrenciler, sadece bilim insanlarının başarılarına maruz bırakılmış ve gerçeğin yalnızca bir kısmını, yani sonucu görmüştü. Bu tam da bir mükemmeliyetçinin gördüğü şeydir. İkinci gruptaki öğrenciler ise bilim insanlarının yol boyunca neler yaptıklarının bilgisini almıştı. Ger-

6 Nathaniel Branden'in (1994) *The Six Pillars of Self-Esteem* adlı kitabındaki gibi, daha uzun bir cümle tamamlama programı yapmanızı öneririm. Kapsamlı bir program çevrimiçi olarak da mevcuttur: Nathanielbranden.com/catalog/articles_essays/sentence_tamamlama.html.

çekliği süreç ve sonuç ile beraber bir bütün olarak görmüşlerdi. Optimalistin gördüğü de budur.

Söylemeye gerek yok, tüm başarılar bir dizi adımın ardından gelir. İnsanlar yıllarca çalışır, birçok başarısızlığa katlanır, mücadele eder ve "başarmadan" önce iniş çıkışlar yaşar. Müzik dünyası büyük çıkışlarını yapmadan, önce aslında uzun ve sıkı bir çalışmanın sonrasında sözde "bir gecede elde edilen başarılar" ile doludur. Ancak nihai sonuca baktığımızda, oraya ulaşmak için gereken enerji ve zamana yapılan yatırımı göz ardı ederiz ve böylece bu başarı, insanüstü bir dehanın işi olarak ulaşamayacağımız bir şey gibi görünür. Langer'in yazmış olduğu gibi, "Birinin bir yere nasıl ulaştığını araştırdığımızda, başarıyı zor kazanmış olduğunu ve kendi şansımızın da olduğunu görmemiz daha olasıdır. İnsanlar kendilerini adım atarken hayal edebilir, diğer taraftan zirveler tamamen korkutucu görünür."[7]

Önemsediğiniz ama ulaşamayacağınızdan endişe ettiğiniz bir hedefi yazın. Hikâye biçiminde bu hedefe nasıl ulaşacağınızı açıklayın. Başarıya giden yolda atacağınız adımları, karşılaşacağınız engelleri ve zorlukları ve bunların üstesinden nasıl geleceğinizi hikâyenize ekleyin. Tuzakların nerede olduğunu, nerede tökezleyip düşebileceğinizi ve sonra tekrar nasıl ayağa kalkacağınızı tartışın. Son olarak sonunda hedefinize nasıl ulaşacağınızı yazın. Hikâyenizi bir macera gibi anlatarak olabildiğince canlı hale getirin. Bu alıştırmayı istediğiniz kadar çok hedef için tekrarlayın.

İyi araştırılmış biyografilerin başarının arkasındaki gerçekliği sunduğunu unutmayın. Bu eserler başarıyı gerçek bileşenlerine ayırır. Başarılı kişilerin, özellikle ilginizi çeken alanlarda muvaffak olanların biyografilerini okumak merakınızı uyandırabilir.

7 Langer (1989).

2. Kısım

UYGULAMALAR

5

İdeal Eğitim

En iyi, iyinin düşmanıdır.

–Voltaire

Aristoteles, ruh psikolojisi tartışmasında *altın orta* doktrini şeklinde de bilinen *ortanın* doktrini olarak atıfta bulunduğu yol gösterici bir ilke sağlar. Aristoteles'e göre erdem, kişisel bir niteliğin aşırı bir tezahürü değil, o niteliğin yetersizliği ile aşırılığı arasında yer alır. Örneğin cesaret erdemi ne korkakça (en ufak bir tehlike belirtisinde düşünmeden kaçarak yetersiz cesareti sergilemek) ne de düşüncesizce (olası sonuçları düşünmeden tehlikeli bir duruma girerek aşırı cesaret sergilemek) davranmak anlamına gelir. Benzer şekilde mütevazı olmak, kendini inkâr etme olan alçakgönüllülük ile kibir arasındaki mutlu orta seviyeyi bulmak anlamına gelir.

Hiçbir yerde iki uç arasındaki doğru dengeyi bulmak, konu çocuk yetiştirmek ve eğitmek olduğunda, olduğundan daha önemli değildir. Aristoteles'ten iki bin yıldan fazla bir süre sonra, eğitimciler ve psikologlar bize *altın orta* ilkesinin evlerimizle okullarımızda nasıl uygulanabileceğini gösteriyor.

Temel Sosyal Haklardan Yoksun Olan Ayrıcalıklı İnsanlar

Varlıklı ailelerden gelen öğrencilerde karşılaştığımız bazı bariz paradokslar genel olarak bize eğitim konusunda pek çok şey öğreten önemli bir derstir. Bu çocuklar maddi olarak iyi durumda olmalarına rağmen genellikle iyi oluş açısından yetersizdir. İstatistiksel olarak diğer çocuklardan daha fazla madde bağımlılığı, depresyon ve kaygı eğilimleri vardır. Psikolog Suniya Luthar ve meslektaşları, sözde temel sosyal haklardan yoksun olan ayrıcalıklı insanları araştırdı ve bu olgudan sorumlu olan iki ana faktör belirlediler: Başarma baskısı ve yalnızlık hissi. Luthar'ın dolaylı olarak tartıştığı ilgili başka bir faktör ise ebeveynlerle öğretmenlerin bu çocukların hayatına aşırı dahil olmasıdır.[1]

Varlıklı çocuklar genellikle özel okullara veya akademik başarıya ulaşmaya, ileri düzey dersler almaya, onur listesine girmeye ve en iyi kolejlere girmeye odaklanılan belirli çevrelerdeki en iyi devlet okullarına gönderilir. Akademik olarak başarılı olmaları için hatırı sayılır bir baskı altında kalırken, bulundukları ortamda öğrenme sürecinden keyif almaya, keşfetmeye ve başarısızlıktan ders çıkarmaya çok az önem verilir. Yolculuk sadece sona ulaşmak için bir araçtır. Ebeveynler veya öğretmenler iyi niyetli yaklaşsa da iyi niyetin mutlaka iyi bir yere giden yolu açmayacağını söylemeye gerek yok. Luthar'ın belirttiği gibi, çoğumuz "paradoksal bir şekilde çocuklarımız için en iyisini yapmaya çalışmaktan doğabilecek risklerle baskıların" farkında olmayız. Bu çocukların çoğu için bu riskler ve baskılar mükemmeliyetçilik şeklinde kendini gösterir.

Ne yazık ki sistem farkında olmadan mükemmeliyet saplantısını pekiştiriyor veya bazen de ortaya çıkmasına neden oluyor. Kimin en iyi okuldan bir kabul mektubuyla ödüllen-

1 Luthar ve diğ. (2006).

dirilme olasılığı daha yüksektir: Tutkulu olduğu şeyi keşfetme yolunda araştıran ve kendini kaybeden, birkaç kez risk alıp düşen bir öğrenci mi, yoksa kusursuz bir not ortalaması olan bir öğrenci mi? Her şey eşit olduğunda, çoğu kolej ikincisini birinciye tercih ederek cesur başarısızlıktan ziyade formüle dayalı başarıyı, tutkulu keşiften ziyade ölçülebilir sonuçları ödüllendirir.

Çocuklardan çok şey beklemek önemlidir; yoksul mahallelerdeki yaygın sorunlardan biri, bazı ebeveynlerin, öğretmenlerin ve politikacıların çocuklardan beklentilerinin düşük olmasıdır. Zorlu standartlar potansiyel olarak sağlıklı, uyarlanabilir mükemmeliyetçiliğe veya benim optimalizm dediğim şeye yol açabilir. Bir çocuğun uzun vadeli başarısı ve mutluluğu, büyük ölçüde onun zorlu hedefleri takip ederken aynı zamanda başarısızlığı ve kusurlu olmayı kabul etmesine bağlıdır. Ebeveynler ve eğitimciler için zorluk, yüksek beklentilerle keşfetme, risk alma, hata yapma ve başarısız olmaya izin verip teşvik etmeyi birleştirmektir.

Tabii ki başarmak için muazzam bir baskı altında olan sadece çocuklar değil. Kendileri de genellikle benzer bir eğitimin ürünü olan ebeveynler, uyanık oldukları saatlerin çoğunu işte geçirir ve bu ille de canları istediğinden değildir. Bu ebeveynlerin çocukları için genellikle çok az zamanı veya enerjisi kalır ve sonuç olarak çocuklar kendilerini soyutlanmış ve yalnız hisseder. Ebeveyn varlığı ve desteği olmadığında çocuklar akran baskısının yanı sıra depresyon ve kaygıya karşı önemli ölçüde daha duyarlı olur. Ebeveynlerin yetersiz müdahelesinin sonuçları potansiyel olarak ciddidir.

Yine de aşırı müdahelenin sonuçları da bir o kadar zararlı olabilir. Bir çocuk, ebeveynleri yanındayken sürekli olarak gözlem altında olduğunu ve yaptığı her davranışın değerlendirildiğini hissettiğinde, her adımda geri bildirim aldığında

ve ne yapması ya da yapmaması gerektiğine dair talimatlarla bombardımana tutulduğunda, sonunda öğrendiği ders, herhangi bir şeyi yapmanın tek bir doğru yolu olduğudur: Bulunduğu yerle olmak istediği yer arasındaki en kısa mesafeyi temsil eden mükemmel bir yol. Bu yolda hiçbir sapma tolere edilemez. Zamanla çocuk yaptığı her şey hakkında yorum yapan sesi içselleştirir ve ebeveyni yokken bile, bu ses yanındadır.

Ebeveynler ve öğretmenler genellikle net yönergeler vererek ve doğruyu yanlışı işaret ederek çocukların gelişimini hızlandırmaya çalışır. Ne de olsa daha deneyimli, genellikle gerçekten daha iyi bilen bir ebeveyn çocuğun önlenebilir hatalardan kaçınmasına neden yardım etmesin? Cevap, çocukların rehberliğe ihtiyaç ve istek duymasına ve rehberliğin sağlıklı çocuk gelişimi için iyi olmasına rağmen, aşırıya kaçılmasıyla beklenen etki olmayabilir. Çocukların kendileri için keşfedilmemiş bölgeleri keşfetmelerine, ara sıra çıkmaz sokaklara girmelerine izin vermek de aynı derecede önemlidir. Mükemmeliyetçi eğilimlere sahip ebeveynler, bırakmakta ve çocuklarının her hareketini kontrol etmekten kaçınmakta özellikle zorlanır. Ebeveynin bu tür davranışları çocuğun gelişimini engeller. Çocuk güvende olduğu sürece, kendi hatalı kararlarını vermesine, başarısızlığın acısını ve öğrenmenin zevkini, başarının gururunu ve bağımsızlığın kırılganlığını deneyimlemesine izin verilmelidir.

İronik bir şekilde aşırı ebeveyn övgüsü ve cesaretlendirmesi, aşırı ebeveyn eleştirisi kadar çocuğa zarar verebilir. Bazı ebeveynler, psikologlarla "ebeveynlik uzmanlarının" tavsiyesi üzerine, çocukları bir şeyi her doğru yaptığında olumlu pekiştirme sağlar. Olumlu pekiştirme kuşkusuz önemli olmakla birlikte, çocukların yorumda bulunulmayan, övgü veya eleştiriyle kesintiye uğratılmayan iş veya oyunla meşgul olabilecekleri zamanlara da ihtiyaçları vardır.

Varlıklı ailelerin çocukları genellikle her iki dünyadan da en kötüyü alır. Luthar ve meslektaşları, zenginlikten gelen gençler arasında görülen yüksek düzeyde madde bağımlılığı ve stresin altında yatan nedenin genellikle "hem kız hem de erkek çocukları için benzer şekilde algılanan ebeveyn eleştirisi ve okul sonrası denetimin olmaması" olduğunu ortaya koymuştur. Bir yandan ebeveynler çocuklarının hayatına yeterince dahil olmaz. Onlarla çok az zaman geçirir ve okul sonrası yeterli denetimi sağlayamazlar. Diğer yandan ebeveynler çocuklarıyla geçirdikleri kısıtlı zamanda genelde olmadıkları için bunu fazlasıyla telafi etmeye çalışarak aşırı derecede müdahil olurlar, bu da "ebeveyn eleştirisi algısına" yol açar.

İlk doğan çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, aşırı ilgi ile yetersiz ilgi arasındaki hassas dengeye, yani altın ortaya dair ek bilgiler sağlar.[2] En büyük çocuğun yetenekli olarak sınıflandırılması daha olasıdır ve en iyi kolejlerdeki orantısız derecede çok sayıda öğrenci ilk doğan çocuklardan oluşmaktadır. Bu, en azından kısmen bu çocukların ebeveynlerinden gördüğü fazladan zaman ve ilgiden kaynaklanmaktadır. Ancak aynı zamanda en büyük çocuğun mükemmeliyetçi olma olasılığı kardeşlerine göre daha fazladır. Bu da kısmen ebeveyninin onunla daha fazla zaman geçirmesinden kaynaklanmaktadır, böylece çocuk daha yakından denetlenmiş ve daha az yorumun yapıldığı bir dönem geçirmiştir. Bazı ebeveynler ikinci veya üçüncü çocuklarına ilk çocuklarına gösterdikleri özeni göstermediğinden kendilerini suçlu hissetseler de aslında küçük çocuklarına bir iyilik yapıyor olabilirler. Bununla birlikte çocuklara rahat rahat dolaşacakları bir alan sağlama ihtiyacı onları ihmal etmek için bir özür değildir: Ebeveyn katılımının açık ve tartışılmaz faydaları vardır. *Ortanın doktrini* hakkında yazarken Aristoteles'in ifadesiyle anahtar, doğru zamanda, doğru derecede, doğru sa-

2 Siegle ve Schuler (2000).

ikle ve doğru şekilde dahil olmaktır. Tabii ki herhangi bir ebeveynin bildiği gibi, bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır.

Eğitimde fiili olarak altın ortanın en iyi örneği Montessori okullarında bulunabilir. Montessori sınıfının amacı, "yapılandırılmış bir ortamda özgürlük" yaratmaktır. Yapısı veya sınırları olmayan özgürlük yetersiz katılımdır; özgürlüğün olmadığı bir yapı veya sınırlar aşırı müdahale demektir.[3] Bireysel veya grup görevlerine kendini tamamen kaptırmış Montessori okul öğrencilerinin yoğun sakinliğinden etkilenmemek elde değildir. Çocuk, yardıma ihtiyacı olduğunda öğretmeninin yanında olduğunu bilir. Öğretmen, uygun şartlar altında eleştirdiği kadar övgüde de bulunur ve öğretmenin fiili katılımı asgariye indirilir: Gerektiği kadar çok katılım ve olabildiğince az katılım. Öğretmen aslında çocuğun yaşına uygun, güvenli bir ortam yaratır. Daha sonra çocuğun bir delikten bir dizi nesne sokarak veya türümüzün kökeni hakkında büyük bir soruyu keşfederek o ortamda bağımsız hareket etmesine izin verilir.

Pozitif psikoloji hareketini başlatan Mihaly Csikszentmihalyi, Kevin Rathunde ile Montessori okullarının geleneksel okullarla karşılaştırıldığı bir araştırma yapmıştır.[4] En büyük farklardan biri, geleneksel okullarda öğrencilerin zamanlarının çoğunu oldukça yapılandırılmış bir etkinlik olarak dersleri dinleyerek ve not tutarak geçirmesidir. Buna karşılık Montessori okullarında öğrenciler, ister bireysel ister grup halinde olsun, bağımsız projelerde yer alarak daha fazla zaman geçirir. Bu tür faaliyetler özgürlük ve yapının bir kombinasyonunu sağlar. Montessori öğrencilerinin arkadaşları, öğretmenleri ve okulları hakkında daha olumlu bir algısının olması tesadüf değildir. Okul çalışmalarına daha fazla katıldılar, daha enerjiktiler ve daha yüksek düzeyde içe yönelik motivasyon bildirdiler.

3 Montessori (1995).

4 Rathunde ve Csikszentmihalyi (2005a, b).

DÜŞÜNME MOLASI Çocuklar veya yetişkinler için yeterli derecede yorum yapılmayan dönemler ve yeterli katılımla öğrenmeye elverişli bir ortam yaratıyor musunuz? Kendi hayatınızda böyle bir ortamdan hoşlanıyor musunuz?

Yeterince İyi Ebeveynlik

Ünlü İngiliz çocuk doktoru ve psikanalist Donald Winnicott'un çocuk gelişimi üzerine yaptığı çalışma, sağlıklı ebeveyn müdahalesine ışık tutar.[5] Winnicott annenin rolüne odaklanmıştır ancak düşünceleri babalar ve aslında çocuk yetiştirmeyle aktif ve doğrudan ilgili olan herkes için aynı derecede geçerlidir.

Başlangıçta, der Winnicott, çocuk tamamen annesine bağımlıdır: Tam bir fiziksel ve psikolojik sembiyoz vardır. Çocuğun bu aşamada ihtiyacı olan şey, annenin, ister karnını doyurması ister kucağına alması olsun, her isteğine karşılık vermesidir. Yavaş yavaş çocuğun ayrışma sürecinde olgunlaşmasına, bağımsız, tam işlevli bir birey haline gelmesine yardımcı olması için annenin geri çekilmesi gerekir. Winnicott, annenin çocuğun her ihtiyacına mükemmel, başka bir deyişle anında ve tam olarak yanıt vermesi yerine, yeterince yanıt vermesi gerektiğini söyler. Winnicott'un yeterince iyi anne olarak adlandırdığı bu kusurlu bakım veren "bebeğinin ihtiyaçlarına neredeyse tam bir uyum sağlayarak işe başlar. Zaman geçtikçe, bebeğin kendi başarısızlığıyla başa çıkma becerisinin artmasına bağlı olarak giderek daha az uyum sağlar."

Yeterince iyi anne çocuğu terk etmez ama mücadele etmesine izin verir. Örneğin her ağladığında anne, çocuğun şımartılma ihtiyacına hemen yanıt vermek yerine, yavaş yavaş, zamanla çocuğun -tabii güvende olduğu sürece- kendi başına bazı sıkıntılar yaşamasına izin verir. Çocuk annesine her za-

5 Winnicott (1982) ve Winnicott (1990).

man güvenemeyeceğini öğrendiğinde, kendine güvenmeyi ve sakinleşmeyi öğrenir. Anne, çocuğu giderek artan bir sıklıkla ve duyarlı bir biçimde "başarısızlığa uğrattıkça," yani Winnicott'un "kademeli uyum sağlama başarısızlığı" olarak tanımladığı durum için girişimde bulundukça çocuk dış dünyayla ondan bağımsız olarak başa çıkma becerisi geliştirir. Başarısızlığın gerçek dünyanın kaçınılmaz bir parçası olduğu düşünülürse, çocuğunu gerçekten önemseyen anne, çocuğa uygun bir hızda ve kontrollü bir ortamda, sonunda kendi başına baş etmek zorunda kalacağı şeyleri simüle ederek onu hazırlar.

Ayrılık süreci, örneğin ağlayan çocuğun annesinin yokluğuyla yüzleştiği süre en hafif tabirle tatsız ve hem ebeveyn hem de çocuk için zordur. Bununla birlikte meselenin etrafından dolaşmanın bir yolu yoktur. Bir çocuk, mükemmel bir şekilde korunuyorsa, sürekli ayakta tutuluyorsa, destekleniyorsa, düşme gibi hoş olmayan bir deneyimden yoksun bırakılıyorsa, yürümeyi asla öğrenemez. Ya başarısız olmayı öğreniriz ya da öğrenmeyi başaramayız.

Bu yeterince iyi anne veya daha genel olarak yeterince iyi ebeveyn fikrini, bebeğin sadece ihtiyaçlarına değil, davranışına da uygulamak için genişletebiliriz. Örneğin mükemmel bir ebeveyn, bebeğin yemek yerken ortalığı batırmasına izin verme konusunda isteksiz olacaktır; ya çocuğu kendisi besler ya da sürekli etrafında dolanıp bir şey döktüğünde arkasını temizler. Yeterince iyi bir ebeveyn yaparak öğrenmenin, ellerini kirletmenin önemini bilir ve bebeğin yemeği dökmesine, yüzünü lekelemesine, boş kaşıkları ağzına götürmesine ve saçına yemek bulaştırmasına izin verir. Aynı zamanda yeterince iyi ebeveyn, bebeğin yeterince yemek yemesini ve kendisine çatal saplama tehlikesiyle karşı karşıya kalmamasını da sağlar. Doğru oranda müdahalede bulunan ebeveyn, çocuğun sağlık ve güvenliğinden ödün vermeden başarısızlık için alan açar.

Yeterince iyi ebeveynlik bebeklik, çocukluk ve ergenlik boyunca sağlıklı gelişim için önemlidir. Örneğin ihmal ve aşırı müsamaha arasındaki altın ortayı bulabilen yeterince iyi ebeveynin aksine, "mükemmel" ebeveyn ergenlik çağındaki çocuğunun tüm maddi ve psikolojik ihtiyaçlarını sürekli olarak karşılar. Çocuğa hediyeler yağdırılır; tabii bunları kendisi için satın alması adına kendisine zaten mali olanaklar sağlanmadığını varsayarsak ne isterse alınır, sadece istemesi yeterlidir. Ancak daha da zarar verici olan başka bir tür müsamaha var ve bu da çocuğun çevresinin duygusal ve entelektüel açıdan arındırılmasıdır: Eğer bir öğretmen veya sınıf arkadaşı çocuğa karşı soğuk ve mesafeli davranıyorsa, çocuk belirli bir konu veya projeyle boğuşuyorsa, ebeveyn veya ebeveynin temsilcisi sorunu çözer. Bir ebeveynin rolünün bir kısmı gerektiğinde çocuğa yardım etmek, sorunu çözmek veya çözmeye çalışmak olsa da çocuk için her sorunda ve olası her durumda müdahil olmak yarardan çok zarar verebilir.

Kişisel zorluklar yaşayan birçok ebeveyn, çocukları için daha iyi bir yaşam arzu eder. Çocukları hoş olmayan deneyimler yaşamaktan kurtarmayı istemek yüce bir amaçtır ve doğal olarak çocuğa olan sevgi ve ilgiden kaynaklanır. Ancak bu ebeveynlerin fark etmediği şey, kısa vadede çocuklarının hayatını daha keyifli hale getirirken, uzun vadede çocuklarının özgüven, dayanıklılık, anlam duygusu ve önemli kişisel beceriler kazanmasını engelleyebilecek olmasıdır. On dokuzuncu yüzyıl İngiliz yazarı Samuel Smiles'ın yazdığı gibi, "İnsanın umutları, arzuları veya mücadeleleri için hiçbir şey bırakmadan, kendi çabası olmaksızın tüm isteklerinin tamamen tatmin edilmesinden daha ağır bir lanetin olması şüphelidir."[6] Çocuğun sağlıklı gelişimi, büyümesi ve olgunlaşması için bazı başarısızlıklarla başa çıkması, bazı zor dönemlerle

6 Smiles (1958).

mücadele etmesi ve bazı acı verici duygular deneyimlemesi gerekir. Bir ebeveyn olarak sık sık keşke zorlukları aşmanın kolay ya da kestirme yolları olsun diye diliyorum ama yok.

DÜŞÜNME MOLASI Kendi çocuğunuz ya da bir başkasının çocuğu da olabilir, bir çocukla ilişkiniz üzerine düşünün ve "yeterince iyi" olma fırsatlarını gözden geçirin, az müdahele ile aşırı müdahale arasındaki altın ortayı bulun.

Okullarımız mükemmeliyetçilerle dolu. Zamanı geri almak ve farklı çocuk yetiştirme ya da erken eğitim uygulamalarında bulunmak dışında, öğretmen ya da ebeveynler mükemmeliyetçi bir çocuk hakkında ne yapabilir? Eğer çocuk mükemmeliyetçi değilse eğitimci onun bu şekilde kalmasını nasıl sağlayabilir? Carol Dweck'in sabit zihinsel tutumla tavır ve gelişen zihinsel tutumla tavır hakkındaki araştırmasını ve bireyle davranış arasındaki farkı anlamak, eğitimcilerin çocuğu mükemmeliyetçilik hastalığına karşı korumasına yardımcı olabilir.

Sabit Zihinsel Tutum veya Tavır

Dweck, sabit bir zihinsel tutum ve tavırla gelişen bir zihinsel tutum ve tavır arasında ayrım yapar.[7] Sabit bir zihinsel tutumla tavır yeteneklerimizin, yani zekâmızın, fiziksel yeterliliğimizin, kişiliğimizin ve kişiler arası becerilerimizin aslında sabit olduğuna ve gerçekten değişemeyeceğine dair olan inançtır. Ya yetenekliyizdir ki okulda, işte, sporda ve ilişkilerimizde başarılı oluruz ya da sürekli bir biçimde yetersiz kalırız, dolayısıyla da başarısızlığa mahkûm oluruz. Buna karşılık gelişen bir zihinsel tutumla tavır, yeteneklerimizin şekillendirilebilir olduğuna, yaşamımız boyunca değişebileceğine

7 Dweck (2005).

ve değişeceğine dair bir inançtır. Belirli yeteneklerle doğarız ancak bunlar yalnızca bir başlangıç noktası sağlar ve başarılı olmak için kendimizi adamalı, zaman ayırmalı, çok çaba sarf etmeliyiz.

Sabit bir zihinsel tutumla tavrı benimsemiş bir kişi için çok çalışmak korkutucudur çünkü bu onun yeteneklerinin sınırlı olduğunu ve dolayısıyla kendisinin de öyle olduğunu gösterir. Ne de olsa yetenekli ve zeki olsaydı, çalışmasına gerek kalmazdı. Kusurlu görünmek istemeyen ve bir kusuru gidermek için hiçbir şey yapılamayacağına olan inancı nedeniyle sürekli olarak kendisine ve başkalarına zaten ne kadar akıllı, yetkin ve mükemmel olduğunu kanıtlama baskısı hisseder.

Gelişen bir zihinsel tutumla tavra sahip bir kişinin deneyimi kökten farklıdır. Onun için çok çalışmak sadece gerekli değil, aynı zamanda eğlenceli ve heyecan vericidir. Bu yolculuktan zevk alır çünkü sürekli kendini kanıtlamaya çalışmak yerine öğrenmek, gelişmek ve potansiyelini gerçekleştirmek öncelikli odak noktasıdır. Gelişen bir zihinsel tutumla tavrı benimseyen bir kişi daha mutlu olmanın yanı sıra çabalarında daha ısrarcı olur ve bu nedenle başarılı olma olasılığı daha yüksektir. Elbette çok çalışan sabit bir zihinsel tutum ve tavra sahip insanlar vardır ancak genellikle kendilerine ve başkalarına ne kadar zeki olduklarını kanıtlama ihtiyacıyla hareket ederler. Bu taşınması ağır bir yüktür.

Neyse ki sabit zihinsel tutum ve tavrın kendisi sabit değildir! Ufuk açıcı bir çalışma çerçevesinde, Dweck ve meslektaşları beşinci sınıf öğrencilerini rastgele bir seçimle iki gruba ayırdı. Çalışmanın ilk turunda, her iki gruptaki öğrencilere oldukça zor on soru verildi. Genel olarak testte başarılı oldular ve soruların çoğunu doğru yanıtladılar. Görevi tamamladıktan sonra her iki gruptaki katılımcılara farklı şekillerde övgülerde bulunuldu. Birinci gruptaki katılımcılar zekâların-

dan dolayı övülerek ("Bu konuda oldukça zekisin" şeklinde) onlara sabit bir zihinsel tutum ve tavır oluşturmaları yönünde yanıt verilirken, ikinci grup gelişen zihinsel tutumla tavra yönelik olarak çabalarından dolayı övülerek ("Çok çalışmış olmalısınız" şeklinde) teşvik edildi.

Çalışmanın ikinci turunda katılımcılar zor ve öğrenecekleri yeni bir sınava girmek ile az önce girdikleri sınava oldukça benzer ve kolay bir sınava girmek arasında seçim yapmak zorunda kaldı. Gelişen zihinsel tutumla tavra yönelik teşvik edilen, çabalarından dolayı övülen gruptaki öğrencilerin yüzde doksanı, kendilerine öğrenme fırsatı sunulan zor sınavı seçti. Buna karşılık zekâları için övülen sabit zihinsel tutumla tavrın teşvik edildiği gruptaki öğrencilerin çoğu zorlayıcı yerine tanıdık olanı seçti ve daha kolay testi yapmayı istedi.

Çalışmanın üçüncü turunda, her iki gruptaki öğrencilere çözmeleri çok zor olan bir test verildi. Daha önce zekâları için övülenler mücadele ettikçe mutsuz olurken, çabaları için övülenler ise fiili olarak mücadele etmekle öğrenmekten zevk alıyordu. Dweck'in açıkladığı üzere, "çabayı vurgulama, çocuğa kontrol edebileceği bir değişken verir. Başarılarının kontrolünün kendisinde olduğunu görmeye başlar. Doğal zekâyı vurgulamak ise durumu çocuğun kontrolünden çıkarır ve bir başarısızlığa yanıt vermek için iyi bir çözüm sunmaz."

İlginç bir şekilde Dweck daha sonra her iki gruba da girdikleri ilk testle aynı zorluk düzeyinde son bir test yaptığında, "zeki" öğrenciler çalışmanın ilk turundakinden yaklaşık yüzde 20 daha kötü performans gösterdi. Buna karşılık "çalışkan" öğrenciler öncekinden yüzde 30 daha iyi performans gösterdi. Bu çalışmanın da ortaya koyduğu gibi, gelişen zihinsel tutumla tavrı benimsemek yeni zorlukların üstesinden gelmeye, zorluklarla yüzleşirken daha fazla keyif almaya ve neticede genel olarak daha iyi performansa yol açar.

Dweck, öğrencilerin zekâsını ya da çabalarını överek tek bir cümleyle sabit ya da gelişen zihinsel tutumla tavrı uyandırmayı başardı. Bulguları, ağzımızdan çıkan sıradan sözlerin çocuklarımız üzerinde ne kadar etkili olabileceğini ve hem rahatsız edici hem de kolay bir biçimde nasıl önemli ve olumlu bir etki yaratabileceğimizi gösterdiğinden cesaret verici. Çocukları, kontrollerinde olmayan zekâları için değil, kontrolleri altında olan çabaları için övmek gerekir. *Mind-set* adlı kitabında Dweck şöyle yazmıştır:

> Ebeveynler, beyinlerini ve yeteneklerini överek çocuklarına bir hediye gibi, kalıcı bir güven sağlayabileceğini düşünür. Bu işe yaramaz ve aslında tam tersi bir etkiye neden olur. Herhangi bir şey zorlaştığında veya bir şeyler ters gittiğinde çocukların kendilerinden şüphe duymasına neden olur. Ebeveynler çocuklarına bir hediye vermek istiyorlarsa yapabilecekleri en iyi şey, çocuklarına zorlukları sevmeyi, hatalara ilgi duymayı, çabadan keyif almayı ve öğrenmeye devam etmeyi öğretmektir.

Sabit zihinsel tutum ve tavır mükemmeliyetçiliğe, gelişen zihinsel tutum ve tavır ise optimalizme benzer. Zekâyı övmek başarısızlık korkusunu harekete geçirir çünkü gerçekten zeki olmanın başarısızlık olasılığını ortadan kaldırması gerektiği inancını doğurur. Buna karşın çabayı övmek, odağı sonuçtan uzaklaştırıp yolculuğa kaydırır; kişinin başarılı olup olmaması çok çalışıp çalışmamasından daha az önemlidir. Sabit bir zihinsel tutumla tavır (mükemmeliyetçi) yoğun bir başarısızlık korkusuna ve gerçekleştiğinde yıkıcı bir başarısızlığa yol açar; gelişen zihinsel tutumla tavır (optimalist) başarısızlığın büyüme ve gelişme için bir fırsat olarak algılanmasına yol açar.

Eğitimciler ham başarı ve sonuç yerine, sürekli olarak sıkı çalışma, çaba, hedefe yönelik yolculuktan zevk alma, öğrenme fırsatları olarak başarısızlıkların önemi olmak üzere süreci vurgulamalıdır. Çocuklara ne kadar zeki olduklarını söylemek, kısa vadede (çocuk için olduğu kadar ebeveyn veya öğretmen için de!) bir yükselişe yol açarken, uzun vadede çocuğun motivasyonuna, performansına ve iyi oluşuna zarar verir. Ebeveynler ve öğretmenler çocuklara sürekli olarak başkalarından, kitaplardan, kendi hatalarından ve başarılarından ne öğrendiklerini ve bu bilgiyi ne şekilde geliştirdiklerini, hangi ödüllerle notları aldıklarını ve bu mücadelenin neye benzediğini sormalıdır.

Çocuklar ayrıca her şeyde en iyi olmak zorunda olmadıklarını ve sadece eğlenmenin bir şeyler yapmak için meşru bir sebep olduğunu anlamalıdır. Aynı zamanda başarılı olmak istiyorlarsa o zaman çaba gerekir ve bu durum yol boyunca eğlenme olasılığını engellemez.

Ne zaman bu mükemmeliyetçilik tuzağına düşsem ve zayıflatıcı yoğun bir başarısızlık korkusu yaşasam, kendime yeteneğin şekillendirilebilir olduğunu, iniş çıkışların doğal olduğunu ve geçmişte sıklıkla yaptığım gibi çaba göstererek gelişebileceğimi hatırlatırım. Gelişen zihinsel tutum ve tavrı benimsemek beni yolculuğa odaklarken üzerimdeki baskı azalır. Bunu performansımı ve aldığım keyfi arttırmak üzere kendim için ve söylediklerimden çok yaptıklarımı yapma olasılığı daha yüksek olan çocuklarımla öğrencilerim için yapıyorum.

DÜŞÜNME MOLASI Çabalarınızın bir sonucu olarak zaman içinde geliştirdiğiniz bir beceriyi veya yeteneği düşünün. Tenis kortundaki yeteneğinizden konuşma becerinize, cesaretinizden empati yeteneğinize kadar her şey olabilir. Bu yeteneği veya beceriyi geliştirmek için ne yaptınız?

Dweck'in sabit ve gelişen zihinsel tutumla tavır arasındaki ayrımının, Sowell'in insan doğasına ilişkin kısıtlanmış ve kısıtlamanın olmadığı görüşü arasındaki ayrımından farklı olduğuna işaret etmek önemlidir. Dweck yeteneklerimize, Sowell ise doğamıza odaklanır. Optimalist, genellikle insan doğasının kısıtlanmış görüşüne (doğamızın sabit olduğu inancına) katılır ve aynı zamanda gelişen zihinsel tutumla tavrı (yeteneklerimizin sabit olmadığı inancını) benimser. Mükemmeliyetçi genellikle bunun tersinin doğru olduğuna inanır, yani doğamızın sabit olmadığına (kısıtlamanın olmadığı görüşe) ve yeteneklerimizin sabit olduğuna (sabit zihinsel tutumla tavır) inanır.

Gelenek ve İlerleme

Geçen yıl Avustralya'dayken bir grup iş insanının üniversiteden yeni mezun olan insanlardan şikâyet ettiği bir radyo programını dinledim. İş dünyasına giren bu zeki, iyi eğitimli yirmili yaşlarındaki gençler sonu gelmeyen bir şekilde şımartılmaya ve övülmeye ihtiyaç duyuyor ve eleştirildiklerinde genellikle somurtuyor, hatta işi bırakıyorlardı. Amerika Birleşik Devletleri ve Batı dünyasının her yerindeki yöneticiler aynı sorunla karşı karşıya. Birçoğunun zor zamanlar geçirdiği okullarda eğitim alan eski nesil için iş dünyasına giren şımarık ve zayıf yeni nesil olgusu soruna neden oluyor.

Carol Dweck bu yeni gelenleri "övülen nesil" olarak adlandırıyor. Bu gençler, genellikle çocukların öz saygısını yükseltme arzusuyla (egoyu güçlendirmek için) sürekli ve koşulsuz övgü sunma eğiliminde olan ve her türlü eleştiriden kaçınan ki bu kırılgan egoya zarar verebilir, iyi niyetli ebeveynlerle öğretmenlerin ürünüdür. Bununla birlikte sonuçlar genellikle amaçlananın tam tersi oldu: Öz saygısı yüksek yetişkinler olmak yerine, çocuklar kendine güvensiz ve şıma-

rık bireylere dönüştü. Dweck'e göre, "artık sürekli güvenceye ihtiyaç duyan ve eleştiriyi kaldıramayan insanların olduğu bir iş gücümüz var. Bu, zorlukların üstesinden gelmenin, sebat göstermenin ve hataları kabul edip düzeltmenin çok önemli olduğu iş dünyasında başarının tanımı değil."

Görünüşe göre gelecek de daha umut verici değil. Yeni nesil çocuklar, ayakta alkışlayan ve uysalca uyaran yetişkinler tarafından yetiştiriliyor. Bunun bir nedeni, ebeveynlerle eğitimcilerin doğal olarak beğenilme arzusu ve övgüde cömert, eleştiride tutumlu olmaları durumunda çocuğun kendilerini daha çok seveceği varsayımıdır. Ancak aslında çocuklar her zaman hemen olmasa da sınırlara ihtiyaç duyduklarını bilirler ve bu nedenle eğitimcilerin uzun vadede gerçek oldukları için, çocuğu gördükleri haliyle -iyi ile kötüyü, eleştiri ile övgüyüdeğerlendirdikleri için takdir edilmeleri daha olasıdır. Net sınırlar koyan açık sözlü bir ebeveynin, sevilmeyi arzulayan ve sonuç olarak düşüncesizce çocuğun kaprislerine hitap eden bir ebeveyne göre zamanla saygı kazanma olasılığı daha yüksektir.

Ancak eğitimcileri harekete geçiren sadece beğenilme ihtiyacı değildir. Modern eğitim uygulamalarının, ebeveyn ve öğretmenlere katı bir şekilde hükmeden, sert ve çoğu zaman acımasız öğretim yöntemlerinin uzun bir geçmişine tepki olarak geliştiği unutulmamalıdır. Bu tür uygulamalardan muzdarip olanlar anlaşılır bir şekilde sopayı havuçla değiştirmek istediler. Birçoğu tarafından modern Amerika eğitiminin babası sayılan John Dewey, *Democracy and Education* adlı kitabının 1916'da yayımlanmasıyla ilerici eğitim hareketini başlattı.[8] Artık haklardan yoksun olmayan çocuk, eğitimci ile eşit bir zemine yerleştirildi. Eğitmen çocuğa emir vermek yerine, çocuğa soru soracaktı; çocuğun cesaretini kırmak veya sınırlarını zorlamak yerine, çocuğu besleyecek ve destekleyecekti.

8 Dewey (2007).

Bu, eğitim tarihinde önemli bir değişiklikti ancak başka bir şeye tepki olarak doğan her harekette sıklıkla olduğu gibi, yapılan değişiklik diğer aşırı uca gitti. Eleştirinin az, övgünün çok olduğu *laissez-faire,* yani başkalarının işlerine ve bireysel özgürlüklere karışmamaya dayalı ilerici okullar çok yönlü, kendine güvenen, yüksek eğitim almış çocuklar değil, huzursuz ve güvensiz mezunlar verdi. Dewey, ilerici eğitimin potansiyel olarak olumsuz etkilerine karşı kör değildi. Kendisinin ve teorisini yorumlayıp uygulayanların aşırıya gittiğini fark etti. Eski ve yeni arasında daha incelikli bir sentez çağrısında bulunan *Experience and Education* adlı başka bir kitap yazdı ancak ne yazık ki bu kitap çok az ilgi gördü.[9] Yarım yüzyıl boyunca ilerici eğitimin etkileri, olabileceği kadar ciddi değildi. Öğrencilerin karşı karşıya kaldığı dış gerçeklik, İkinci Dünya Savaşı'nın ardından gelen Büyük Buhran dayanıksız delikanlılarla genç kızları sert erkeklerle kadınlar haline getirdi.

Sonra altmışlar geldi. Asi bir nesil geleneksel eğitimin prangalarını kırmak istedi. Yeni özgürlük anlayışlarını çocuklarını yetiştirirken uyguladılar. Ancak geleneksel eğitim yöntemlerinin sertliğinden kurtulma hevesiyle disiplin ve sınırlardan da vazgeçtiler. Onların altmışlı, yetmişli ve seksenli yıllarda doğan çocukları, önceki nesillerin maruz kaldığı zorluklardan genel olarak "fayda" sağlamadı. Onları dayanıklı kılacak ve hayatın zorluklarına hazırlayacak hiçbir şey yoktu. Fazla övülen bu nesil şımarık oldu.

İronik bir şekilde zıt kutuplar olmasına rağmen eğitime yönelik geleneksel ve ilerici olmak üzere bu iki yaklaşım benzer mükemmeliyetçi eğilimlerle sonuçlanır. Geleneksel şekilde yetiştirilen bir çocuk dar ve düz yoldaki her sapma için cezalandırılır. Eğitimi, onu başarısızlıkları öğrenme fırsatları olarak görmeye hazırlamaz ve bu süreçte başarısızlıktan kork-

9 Dewey (1997).

mayı öğrenir. İlerici modelle eğitilmiş kişi, nasıl başarısız olunacağını ve başarısızlıktan nasıl geri dönüleceğini öğrenmez ve bu nedenle o da bundan korkmayı öğrenir. Ne de olsa yaptığı hiçbir şey eleştiriye veya cezaya tabi değildir. Er ya da geç artık öğretmenleri ya da ebeveynleri tarafından korunmadığında, başarısızlığın gerçek dünyadaki sonuçlarıyla yüzleşir. Hazırlıksızdır, kaybolmuş hisseder ve korkar.

Peki, ne yapılabilir? Çözüm, eski yöntemlerle yeni yöntemler arasındaki *altın ortayı* bulmaktır. Bu durumda çözüm, kişi ile davranışı birbirinden ayırmayı öğrenmektir.

Kişi ve Davranış

Öğretmenler ve ebeveynler olarak öğrencilerimizle çocuklarımızın içsel değerlerine odaklandığımızda, onlardaki en iyiyi ortaya çıkarabiliriz. Çocuğu bir kişi olarak takdir etmeyi, onun SAT puanlarının, okul notlarının, başarı ve başarısızlığın ötesindeki özünü görmeyi öğrenmeliyiz. Çocukların, standartlaştırılmış testlere veya toplumun aynasında gördükleri görüntülere bağlı olmayan bir öz değer duygusu geliştirebileceği bir ortam yaratmamız gerekiyor. Carl Rogers'ın sözleriyle çocuklar mümkün olduğunca ebeveynleriyle öğretmenlerinden "koşulsuz olumlu saygı" hissetmek zorundadır.

Bütün bunlar denklemde ilerici eğitimin büyük ölçüde doğru yaptığı kısımdır. İlerici eğitimin büyük ölçüde gözden kaçırdığı diğer kısım ise davranışa çok net sınırlar koyma ihtiyacıdır. "Koşulsuz olumlu saygı," "her şey yolunda" ile aynı anlama gelmez. Tembellik yaptığı için eve kötü bir karne getiren bir çocuk azarlanabilir. Başka bir çocuğa kasten ve haksız yere zarar veren bir çocuk cezayı hak eder. Bu yüzden çocuklar hayatlarındaki önemli yetişkinler tarafından kendilerinin koşulsuz kabul edildiğini hissetmeye ihtiyaç duyarken, yetişkinlerin kabul etmeyeceği davranışlar olduğunu da bilmelidir.

Binlerce öğrencinin hayatını değiştiren sıra dışı bir öğretmen olan Marva Collins, öğretmenlere şu tavsiyede bulunuyor:

> Çocuğunuzu azarlamanız gerektiğinde, bunu sevgi dolu bir şekilde yapın. Asla onu küçük düşürmeye veya onurunu kırmaya çalışmayın. Egosu, korumaya değer kıymetli bir şeydir. Şunu söylemeyi deneyin:
>
> "Seni çok seviyorum ama böyle bir davranışı olan bir çocuğum olmayacak."
>
> "Buna neden tahammül edemediğimi biliyor musun? Bu şekilde davranamayacak kadar zeki olduğun için."[10]

Davranışa odaklanan ebeveyn, "Çalışman gereken zamanda oynadın ve derslerine çok az çalıştın. Bir dahaki sefere daha iyisini yapabilmek için daha çok çalışmanı bekliyorum," diyebilir. Çocuk sözlü eleştiriye cevap vermezse cezalandırılabilir ya da sevdiği bir oyundan mahrum bırakılabilir.

Başarı konusunda da kişiyi davranıştan ayırmak aynı derecede önemlidir. Ebeveynler genellikle çocuğu övmek ve iyi performans gösterdiğinde onu ne kadar sevdiklerini açıkça veya dolaylı olarak ona iletmek için hızlı davranır. Çocuk eğer başarılı olduğunda anne ve babasının onu daha çok sevdiğini hissederse, daha az başarılı olduğunda onu daha az sevecekle-rini düşünür. Çocuk, anne babasının sevgisinin koşullu olduğunu anladığı için başarısızlıktan korkmaya başlar. Ginott'un işaret ettiği gibi, övgü "çocuğun karakteri ve kişiliğiyle değil, yalnızca çabaları ve başarılarıyla ilgili olmalıdır."

Bir çocuğa, iyi bir karne getirdiği için harika olduğunu ya da eve kötü bir karne getirdiğinde işe yaramaz olduğunu söylemek onun kişiliğine odaklanırken, çocuğa çok çalıştığını ya da yeterince çalışmadığını söylemek onun davranışına

10 Collins (1990) ve Collins (1992).

odaklanır. Performansı iyi ya da kötü olsun, çocuğun ebeveyninin gözünde harika olduğu belli olmalıdır. Kişiyi öven ya da eleştiren ebeveyn ve eğitimciler, çocukta mükemmeliyetçilik olasılığını arttırır. Hem övgüde hem de eleştiride davranışa odaklanmanın muhtemelen optimalizme yol açması daha olasıdır.

DÜŞÜNME MOLASI Çocuklar ve yetişkinlere hangi konularda övgüde bulunuyorsunuz? Çaba ve sürece odaklanıyor musunuz? Gelecekte bunu yapmayı unutmayın.

Öğretmenler ve ebeveynler olarak kültürümüzdeki yüzeysel başarıyı övme saplantısını düzeltmek için uzun bir yol kat edebiliriz. Dünyamızda ölçülebilir başarıyı yüceltmek için bir araya gelen pek çok şey olduğundan, bir çocuk kendisine değer verilmesi için eve iyi bir değerlendirme belgesi getirmesi gerektiği ve bu net değerin onun öz değeri için bir ön koşul olduğu fikrini çok erken içselleştirir. Ebeveynler ve öğretmenler, yalnızca çocuk varış noktasına ulaştığında değil, yolculuk boyunca sevgi ve desteğin olduğu alternatif bir ortam oluşturabilir.

ALIŞTIRMA

Benim En İyi Öğretmenim

Sahip olduğunuz en iyi öğretmen hakkında yazın. Ebeveyniniz, birinci sınıf öğretmeniniz, bir üniversite profesörü veya mesleki gelişiminize büyük yatırım yapan bir patronunuz olabilir. Bu öğretmenin içinizdeki en iyiyi ortaya çıkaran adımı neydi? Konu çocuklarla ilgilenmeye geldiğinde bu öğretmenden neler öğrenebilirsiniz?

Şimdi kendinizi bir öğretmen olarak hayal edin ve hayatınızın çeşitli alanlarında insanlara nasıl bir etkide bulunduğunuzu düşünün. Öğretmeninizden öğrendiğiniz dersleri işyerinde, evde ve hayatınızın diğer alanlarında nasıl uygulayabilirsiniz? Bu alıştırmayı ayrıca başka bir öğretmeni düşünerek ve onu ilk öğretmeninizle karşılaştırarak tekrarlayabilirsiniz. İkisi arasındaki benzerlikler ve farklılıklar neler? Bir öğretmen olarak bu rolünüze uygulayabileceğiniz etkili bir öğretim için ondan neler öğrenebilirsiniz?

6

İdeal İş

Başarı oranınızı arttırmak istiyorsanız, başarısızlık oranınızı ikiye katlayın.

–Thomas J. Watson

Harvard Business School'da profesör olan Amy Edmondson, ben lisans öğrencisiyken doktora öğrencisiydi. İkimiz de örgütsel davranış alanında önde gelen akademisyenlerden biri olan Profesör Richard Hackman ile çalıştık. Amy araştırmasında, Hackman'ın etkili ekip çalışması koşullarını (açık ve zorlayıcı hedefler ve uygun kaynaklar gibi koşulları) karşılayan grupların üyesi olan hastane personelinin tıbbi hata yapma olasılığının daha düşük olduğunu göstermek istedi.

Hastalar zaman zaman mağdur olduğu ve hatta bazen önlenebilir hatalar nedeniyle öldüğü için bu açıkça önemli bir araştırmaydı. Ayrıca özellikle malpraktis davaları ve sigorta maliyetleri nedeniyle tıbbi hataların yüksek bir maliyeti vardır. Yıllarca süren veri toplama, veri girişi ve hesaplamalardan sonra Amy sonuçlarını aldı. Umduğu gibi istatistiksel olarak

anlamlıydı ama sonuç beklediği şekilde değildi. Hackman'ın etkinlik koşullarını karşılayan gruplar, daha az değil, *daha fazla* hata yapıyor gibi görünüyordu. Bu, onlarca yıllık araştırmayla çelişiyordu. Neler oluyordu? İyi yönetilen ekipler nasıl daha fazla hata yapabiliyordu? Ancak sonra iyi ekiplerin "daha fazla hata yapmadığını, daha fazla rapor verdiğini" anladı.[1]

Amy gözden geçirilmiş hipotezini test etmek için hastaneye geri döndü ve gerçekten de Hackman'ın başarı koşullarını karşılayan ekiplerin önemli ölçüde daha az hata yaptığını keşfetti. Bu koşulları sağlamayan ekiplerin üyeleri hatalarını gizlediği için dışarıdan bakan biri için daha az hata yapıyormuş gibi görünse de aslında daha çok yapıyorlardı. Sadece bir hastanın ölümü gibi gizlenemeyen hatalar söz konusu olduğunda, hangi grupların daha sık hata yaptığı açık ve net ortaya çıkıyordu.

Amy araştırmasında, "başarısız olmayı öğren ya da öğrenmede başarısız ol" kavramını bireysel alandan alıp gruplarla kuruluşlara uyguladı.[2] Değişimin değişmeyen tek şey olduğu, kişisel gelişimle örgütsel öğrenmenin rekabet için gerekli olduğu bir dünyada, bir başarısızlığı bildirme korkusu uzun vadeli başarısızlığın reçetesidir. Amy iyi yönetilen *ekiplerin psikolojik güvenlikten* yararlandığını keşfetti. Bu, ekibin hiçbir üyesinin konuşması, yardım istemesi veya belirli bir görevde başarısız olması durumunda utandırılmayacağı veya cezalandırılmayacağı konusunda kendilerine güven verilmesi demekti.[3] Ekip liderleri bir psikolojik güvenlik ortamı oluştur-

1 Edmondson (1999).

2 Mark Cannon ve Amy Edmondson (2005), "Failing to Learn and Learning to Fail (Intelligently): How Great Organizations Put Failure to Work to Innovate and Improve" başlıklı bir makalenin ortak yazarlarıdır.

3 Edgar Scheine ve Warren Bennis (1965) psikolojik güvenlik terimini ilk kez ortaya attılar. Edmondson, fikirlerini bireysel düzeyin ötesine, ekiplerin psikolojik güvenliğine kadar genişletti.

duğunda, üyeler "başarısız" olup ardından hatalarını paylaşıp tartışırken kendilerini rahat hissettiğinde, ekibin tüm üyeleri öğrenebilir ve gelişebilir. Bunun aksine hatalar gizlendiğinde öğrenmenin gerçekleşmesi daha az olasıdır ve hataların tekrarlanma olasılığı daha yüksek olur.

1980'lerde İsrail Hava Kuvvetleri, pilotları ve birimleri hataları ve hataya ramak kalan olasılıkları bildirmeye teşvik eden bir suçlamama politikası başlattı. Ceza tehdidinin ortadan kalkması öğrenmenin gerçekleşebileceği güvenli bir örgütsel ortam yarattı. Politikanın etkisiyle bildirilen hataların sayısı arttı ve gerçek hataların sayısı önemli ölçüde azaldı. ABD Hava Kuvvetleri'nin de benzer bir politikası var: Pilotlar, yirmi dört saat içinde bildirmeleri koşuluyla hataları nedeniyle cezalandırılmıyor. Ancak hatalarını gizlemeye çalışan ve sonrasında bu durumu ortaya çıkan pilotlar ceza alıyor.

Başarısızlıktan Öğrenmek

Büyük şirket liderleri, psikolojik olarak güvenli bir ortam yaratarak her çalışanın içindeki optimalisti ortaya çıkarma olasılığını arttırır. General Johnson olarak da bilinen Robert Wood Johnson II küçük bir aile şirketini alarak onu dünyanın en büyük ilaç ve tıbbi cihaz üreticilerinden biri haline getirdi. Johnson&Johnson son derece başarılı oldu çünkü yönetimi hatalardan ders almanın öneminin farkındaydı.

General Johnson kariyerinin başından 1989'da emekli olana kadar on üç yıl boyunca Johnson&Johnson'ın son derece başarılı CEO'su olan Jim Burke'a hatalardan ders almanın önemini bizzat öğretti. Burke tamamen fiyasko olduğu ortaya çıkan yeni bir ürün geliştirdikten bir süre sonra, o sırada yönetim kurulu başkanı olan General Johnson onu yanına çağırdı. Burke'ün kovulması bekleniyordu. Bunun yerine General Johnson elini uzatıp şöyle dedi:

> Seni sadece tebrik etmek istiyorum. Her işte esas mesele karar vermektir. Eğer karar vermezsen herhangi bir başarısızlık da yaşamazsın. Bugüne kadar benim için en zor iş, insanların karar vermesini sağlamak oldu. Bir kere daha aynı yanlış kararı verirsen seni işten çıkarırım ama daha iyisini yapacağını umuyorum. Artık başarılardan çok başarısızlıkların olduğunu anlarsın.

Burke, CEO olduğunda aynı felsefeyi benimsemeye devam etti: "Risk almadıkça büyüyemeyiz. Her başarılı şirketin geçmişi başarısızlıklarla doludur," diyen Burke, Johnson& Johnson'a katılmadan önce diğer üç işinde de başarısız olmuştu. Burke başarısızlıklarını meydana koyup General Johnson'la görüşmesinin hikâyesini tekrar tekrar anlatarak çalışanlarına önemli bir mesaj vermiş oldu.

DÜŞÜNME MOLASI **Çalıştığınız veya iyi bildiğiniz bir kurumda yapılan bir hatayı düşünün. Hatadan ne öğrenildi? Daha fazla ne öğrenilebilirdi?**

Büyük yöneticiler kendilerinin ve başkalarının başarısız olmasına ve hatalardan ders almasına izin vererek büyük olur. Bununla birlikte genel olarak bu şirket liderleri hakkında yazılanları okuduğumuz zaman, başarıları hakkında çok ama başarıya giden yolu döşeyen hataları hakkında ki eğer varsa çok az şey anlatıldığını görürüz. Babe Ruth'un galibiyet rekorunu veya Michael Jordan'ın maç kazandıran bir şutu kaç kez kaçırdığını çok az kişinin bilmesi gibi, Virgin Group'un yenilikçi kurucusu Richard Branson'ın veya Washington Post'un cesur CEO'su Katharine Graham ya

da Time Warner'ın becerikli başkanı Richard Parsons ya da IBM'in efsanevi başkanı Thomas Watson'ın yaşadığı sayısız başarısızlığı da çok az kişi biliyor.

Birçok lider veya lider adayı hatalı bir şekilde rol modellerinin başarıya giden yolunun başarısızlık veya hatadan geçmediğine inanır. Kahramanlarını taklit etmeye çalışırken başarısızlıktan kaçınmak veya başarısızlığı gizlemek için ellerinden gelen her şeyi yaparlar. Risk almayı bırakır (başarısızlıktan ders almayı başaramaz) ve aşırı derecede savunmaya geçerler (geri bildirimlerden ders almayı başaramazlar). Mükemmel görünüşü korumak, öğrenmek ve gelişmekten daha önemli hale gelir. Elliden fazla kuruluşta işle ilgili önemli hataları inceleyen Sidney Finkelstein şöyle belirtmiştir:

> Oldukça ironik gelse de insanlar yönetim hiyerarşisinde ne kadar yüksekteyse mükemmeliyetçiliklerini genel mazeretlerle desteklemeye o kadar eğilimlidir ve bu konuda CEO'lar genellikle en kötüsüdür. Örneğin incelediğimiz bir kuruluşun CEO'su kırk beş dakikalık görüşmenin tamamını şirketini vuran felaketten neden başkalarının sorumlu olduğunu açıklamakla geçirdi. Komiteler, müşteriler, hükümet ve hatta firma içindeki diğer yöneticiler, hepsi sorumluydu. Bununla birlikte kişisel sorumluluktan hiç söz etmedi.[4]

İş dünyasındaki liderler arasındaki bu tutum zarar vericidir. İlk olarak çalışanlar patronlarının örneğini takip eder, onun söylediğini değil, onun yaptığını yapar. Bir yönetici başarısız olduğunu asla kabul etmez veya hatalarından ders almazsa, çalışanlarına bu konuda yaptığı çağrılar büyük

4 Cannon ve Edmondson'dan alıntılanmıştır (2005).

olasılıkla dikkate alınmaz. İkinci olarak bu tür davranışlar, Daniel Goleman'ın CEO hastalığı olarak adlandırdığı şeyin etkisini arttırır: "İnsanların önemli (ve genellikle hoş olmayan) bilgileri saklamasıyla bir liderin etrafında oluşan bilgi boşluğu."[5]

CEO hastalığı kuruluşlarda yaygındır. Yönetim danışmanı Tom Peters, özellikle de çalışanlar patronlarının kötü haberleri direniş, bahane ya da en kötüsü haberi getireni cezalandırarak aldığını fark ettiğinde, "kıdemli yöneticilerin çoğunun kötü haberden kendini koruyacağına" dikkat çekiyor.

Astların geri bildirim sağlama konusundaki isteksizliği, liderleri kendilerine sunulan en önemli gelişim kaynaklarından birinden mahrum bırakır. Geleneksel olarak patron, çalışanlarının performansı hakkında yorum yapar, bugüne kadar yöneticiler geri bildirim, özellikle olumsuz geri bildirim aşağıdan yukarıya olmasından ziyade yukarıdan aşağıya doğru olduğundan kendilerini daha rahat hissetme eğilimindedir. Bununla birlikte ortaya çıktığı üzere, çalışanların patronları için yaptığı değerlendirmeler, patronların astları için yaptığı değerlendirmelerden daha doğru ve uzun vadeli başarının daha iyi bir göstergesi olma eğilimindedir.[6] Jack Welch, Bill George, Anita Roddick ve diğer başarılı liderlerin sıklıkla belirttiği gibi, gerçeklerle yüzleşmek başarılı bireylerle başarılı şirketlerin temel dayanaklarından biridir. Çalışanların sahip olduğu doğru bilgiler üst kademelere ulaşmadığında, yönetim ve bir bütün olarak organizasyon kaybeder.

Bir yöneticinin çalışanlara karşı davranışı sert ve saygısızsa çalışanlar doğal olarak konuşmak konusunda isteksiz hissedecektir. Ancak iyi ve saygılı olmak her zaman yeterli değildir. Organizasyonu CEO hastalığına karşı aşılamak için

5 Goleman ve diğ. (2002).

6 McEvoy ve Beatty (1989).

liderin sürekli olarak geri bildirim istemesi, dürüstlüğü cömertçe ödüllendirmesi ve kötü haber getirene de en az iyi haber veren kadar iyi davranıldığından emin olması gerekir. Liderler, iş dünyasında veya başka bir yerde, sadece insanların kimsenin duymak istemediği haberleri vermesine izin verildiği değil, aynı zamanda bunu yapmaya aktif olarak teşvik edildiği bir ortam oluşturmalıdır.

DÜŞÜNME MOLASI Hatalardan ders çıkarmaya elverişli bir ortam oluşturan bir lider tanıyor musunuz? Bu liderin yaptığı belirli şeylerden bazıları nelerdir?

Başarısızlıktan ders çıkarmayı söylemek yapmaktan daha kolaydır. Mark Cannon ve Amy Edmondson'un örgütsel öğrenme konusundaki çalışmaları, çoğu kuruluşun hatalardan ders almanın önemine sözde bağlılık gösterdiğini, ancak çok az kuruluşun uygulamada bunu gerçekten yaptığını ortaya koyuyor.[7] Bunun nedeni, iyi görünmenin genellikle (başarısızlıkları kabul ederek ve onlardan ders alarak) iyi olmaktan daha güçlü bir motivasyon olmasıdır. Cannon ve Edmondson yaygın başarısızlık korkusuyla başa çıkmak için hatalara karşı bakış açımızı yeniden şekillendirmemizi önermiştir: "İnsanlar olarak kendimizi başarısızlıklardan uzaklaştırmak için sosyalleşiriz. Başarısızlığı utanç ve zayıflıkla ilişkili bir şey olarak değil de risk, belirsizlik ve gelişmeyle ilişkili olarak görecek şekilde yeniden çerçevelendirmek öğrenme yolculuğunda kritik bir ilk adımdır." Kurum üyelerinin başarısızlığı algılama biçimini değiştirebilen lider rekabetçi, uyumlu, esnek ve birlikte çalışmaktan keyif alan ve öğrenen bir kurum yaratma yolundadır.

7 Cannon ve Edmondson (2005).

Mükemmeliyetçilik ve Küçük Detaylara Dikkat Göstererek Yönetme

Robert Hurley ve James Ryman, mükemmeliyetçilik ve işyeri performansı üzerine yapılan en aydınlatıcı çalışmalarından bazılarında, kaygılı mükemmeliyetçiler ile sağlıklı mükemmeliyetçiler arasında ayrım yapıyor.[8] Kaygılı mükemmeliyetçi, öncelikle hata yapma veya kendisinin ya da başkalarının kendisinden beklentilerini karşılayamama korkusuyla hareket eder. Birincil motivasyonu başarısızlıktan kaçınmaktır ve "kaybetmemek için oynar." Optimalist olarak adlandırdığım sağlıklı mükemmeliyetçi de başarısız olmaktan hoşlanmaz ancak diğer herkes gibi kendisinin de hatalı olabileceğinin ve başarısızlığın öğrenme için bir fırsat sunduğunun farkındadır. Birincil motivasyonu mükemmelliğe ulaşmaktır ve "kazanmak için oynar."

Kaygılı mükemmeliyetçinin performansı ve iş konusundaki tatmini, çalışanlarınınki gibi zarar görür. Kaygılı mükemmeliyetçilerin sergilediği en yaygın davranış, astları arasında hata olasılığını ortadan kaldırma girişimi olan küçük detaylara dikkat göstererek yönetmedir.

Açıkçası çalışanların çalışmasını yakından incelemenin tam olarak bir yöneticinin yapması gereken şey olduğu zamanlar vardır. Örneğin potansiyel yatırımcılara kuruluşun geleceğini belirleyebilecek kapsamlı bir rapor hazırlamak önemlidir ve sorumlu yönetici, rapora katkıda bulunanlar arasında hata olup olmadığını kontrol etmeli ve yeniden kontrol etmelidir. Ancak proje ne kadar önemli olursa olsun, yönetici "emin olma" veya "sorumlu olma" kisvesi altında her çalışanın yaptığı her eylemi inceliyorsa o zaman bir sorun vardır.

Kontrolü ne zaman kullanacağını ve ne zaman kontrole boyun eğmeyeceğini bilmek, optimal bir yöneticinin işaretidir. Ne yazık ki kesin bir formül olmasa da izlenecek yararlı

8 Hurley ve Ryman (2008).

bir ilke, gerektiği kadar çok ve mümkün olduğunca az kontrol uygulamaktır. Mükemmeliyetçilerin inancının aksine, tüm başarısızlıklar eşit ortaya çıkmaz. Kusurlu performansın sonuçlarının nispeten zararsız olduğu durumlarda, yönetim kontrolünü mümkün olduğunca gevşetmek en iyisidir. Bu, ast konumunda olanların bağımsız çalışma konusunda sorumluluk alması için harika bir fırsat sağlar ve onlara gerçek riskler alma şansı verir. Astlar başarılı olup da güvenleri arttıkça gelişir. Başarısız olurlarsa, organizasyon süreçte çok fazla zarar görmeden öğrenerek gelişirler. Ayrıca astlar, özellikle yetkin olanlar, küçük detaylara dikkat gösterilerek yönetildiğini hissederse muhtemelen işyerinden ayrılır. Mükemmeliyetçi yönetici kadar çalışanlar ve kurum da kaybeder: En iyi elemanlar ayrılır ve kalanlar öğrenemez.

Çok Çalışmak, Akıllıca Çalışmak

Hurley ve Ryman'ın işaret ettiği sağlıksız mükemmeliyetçiliğin sonuçlarından biri de ben dahil birçok mükemmeliyetçinin aşina olduğu bir fenomen olan tükenmişliktir. Hatırlayabildiğim kadarıyla sıkı çalışmanın başarının anahtarı olduğunu biliyordum. Bu konuda aklıma kazınan iki alıntı var: "Çok çalışmanın yerini hiçbir şey tutamaz" (Thomas Edison'a atfedilir) ve "Ne kadar çok çalışırsam, o kadar şanslı olurum" (Thomas Jefferson'a atfedilir). Squash oynadığımda, rakiplerim bazen arkamdan benim kadar sıkı çalışsalardı şampiyon olabileceklerini söylerdi. Genellikle bu şekilde kastedilmese bile, benim için bu en büyük iltifattı çünkü muhtemelen haklıydılar.

Yine de içimdeki mükemmeliyetçi zaman zaman sıkı çalışma mantrasını çok ileri götürdü ya da daha doğrusu yanlış yöne doğru götürdü. Uzun yıllar boyunca Kaliforniya valisinin henüz Terminatör'ken meşhur ettiği bir sözü bana duygusal olarak destek vermişti: "Ben bir makineyim." Bir sporcu

olarak iyi yağlanmış bir makine gibi antrenman yaptığımı ve oynadığımı squash meraklıları fark ettiğinde gururum okşanıyordu. Oyuna yaklaşımım bilimsel ve sistematikti, çalışkan ve disiplinliydim, sahada nadiren duygularımı gösteriyordum ve ne kadar yorgun olursam olayım rakibimin bunu bilmesine asla izin vermiyordum. Bu yaklaşım genellikle bana iyi hizmet etti ancak ayrım gözetmeden uygulayınca yüksek bir bedel ödedim. Tutarlılık ve dayanıklılık başarı için önemlidir. Ancak duygular söz konusu olduğunda, makine benzeri nitelikleri istemek, yani kişinin duygularıyla ihtiyaçlarını görmezden gelmesi mutsuzluğun ve nihayetinde başarısızlığın reçetesidir. Squash oynarken yaşadığım sürekli stres, motivasyon kaybı ve azalan dürtü şeklinde kendini gösteren tükenmişlik hissi, sonunda kariyerimi sona erdiren sakatlıklar olmak üzere bunların hepsi mükemmeliyetçi, makine benzeri yaklaşımın ürünüydü.

1960'larda Avustralyalı Derek Clayton, dünyadaki en az yeteneği olan maraton koşucuları arasındaydı. Nispeten düşük oksijen alma kapasitesine sahip, 1,82 boyunda ve uzun mesafe koşusu için ideal olmayan bir vücut tipi vardı. Yine de kusurlu fiziksel özelliklerini herkesten daha çok çalışarak haftada 250 kilometre kadar koşarak telafi etti. Yorucu programı başlangıçta işe yarasa da sonunda bir duvara çarptı ve doğal potansiyelinin sınırına ulaştı. İki saat on yedi dakikayı aşan kişisel en iyi derecesiyle, dünyanın en iyi zamanından beş dakikadan daha yavaş olarak neslinin en iyi koşucularıyla rekabet edemedi. Belli bir noktanın ötesinde daha çok çalışmak, kilometrelerce yol kat etmek performansın artmasına yol açmadı.

Fakat sakatlıklara neden oldu. Japonya'daki 1967 Fukuoka Maratonu'na hazırlanan Clayton sakatlıklarının iyileşmesi için bir ay izin almak zorunda kaldı. Sakatlanmasıyla ivmesi kesintiye uğradığı için hayal kırıklığına uğradı fakat yine de sonraki yarışa hazırlığının bir parçası olarak Japonya marato-

nunda koşmaya karar verdi. Clayton, antrenman yapmadığı koca bir ayın ardından kendisiyle herkesi şaşırtacak şekilde kişisel rekorunu sekiz dakikadan fazla olacak şekilde kırarak tarihte iki saat on dakikanın altında maraton koşan ilk kişi oldu. 1969'da bu sefer Antwerp Maratonu'na hazırlanırken tekrar sakatlandı. Clayton mecburen hareketsiz kaldığı sürenin ardından, iki saat sekiz dakika otuz üç saniyeyle zamanlayıcıyı durdurarak hem kişisel hem dünya rekorunu yeniden kırdı. Bu rekor on iki yıl boyunca geçilemedi.

Clayton ve benzerlerinin hikâyesi dinlenmenin önemini vurguluyor. Bugün dinlenme ihtiyacını yoğun antrenman ihtiyacı kadar ciddiye almayan bir antrenör veya sporcu bulmak zor. Ne yazık ki bu anlayış işyerlerinin gündemine girmedi. Azimli çalışanlar sıkı çalışma ve daha da sıkı çalışmanın daha azına razı olmuyor. Talepkâr yöneticiler ekiplerinden makine benzeri bir performans göstermesini ve çalışanlarının hafta sonlarıyla tatillerde e-posta veya telefonla ulaşılabilir olmasını bekliyor. Üstüne üstlük çalışanlar genellikle yöneticilerinin beklentilerini içselleştiriyor; hafta sonu ofiste olmadıklarında kendilerini suçlu hissediyor ve onların yokluğunda saplantılı bir şekilde e-postalarını kontrol ediyor ve her şeyin yolunda olduğundan emin olmak için tatillerini yarıda kesiyorlar.

Jim Loehr ve Tony Schwartz "kurumsal sporcular" üzerine yaptıkları çalışmalarda, sahada veya ofiste en yüksek performansı elde etmek için insani ihtiyaçlarımızı, özellikle de dinlenme ve iyileşme ihtiyacımızı dikkate almamız gerektiğini ortaya koyuyor.[9] Bunun yapılmaması bireysel olarak çalışanlara olduğu kadar, bir bütün olarak organizasyona da yüksek bir bedel ödetiyor. Loehr ve Schwartz'ın belirttiği gibi, "Yöneticiler birinci sınıf sporcuların zaten bildiği şeyi artık öğrenmeli: Enerjiyi geri kazanmak, onu harcamak kadar önemlidir."

9 Loehr ve Schwartz (2001) ve Loehr ve Schwartz (2004).

Dinlenme ve İyileşme

Clayton, ne kadar çok çalışırsa o kadar iyi olacağına inanan bir mükemmeliyetçiydi. Sonra fiziksel sakatlıklar onu iradesi dışında bir optimalist gibi davranmaya zorladı. İyileşmek için isteksizce ara verdi ve potansiyelini fark etti. Psikolojik alanda sakatlanmalar duygusal hasar şeklinde deneyimlenir; uyuşuk, endişeli veya depresif hissetmek iyileşmek için biraz zamana ihtiyacımız olduğunu gösteren işaretlerden bazılarıdır. Bu işaretler fiziksel yaralanmaların aksine daha hafiftir ve bunları dikkate almamak daha kolaydır. Bir kişinin zihni ve kalbi biraz ara vermek için yalvarırken aynı derecede, hatta daha fazla çalışmaya devam etmesi alışılmadık bir durum değildir.

Duygusal işaretler ilaçlarla görmezden gelinebilir veya bastırılabilir. Öğleden sonra saat 15.00 civarı biraz kafein almak (öğleden sonra uykusunun bir seçenek olmadığı varsayılırsa) enerji artışı sağlayabilir ancak uyanık kalmak için düzenli olarak kahve içmek ve sadece üç veya dört saat uyumak fiziksel ve psikolojik açıdan sağlıksızdır. Benzer şekilde nikotin, alkol veya diğer rahatlatıcı maddelere bağımlılık derin nefesler alarak veya egzersiz yaparak doğal bir şekilde rahatlamak için zaman ayırmanın yerine geçmez. Psikiyatrik ilaçlar bazı durumlarda gereklidir fakat acı verici duygular kendimizi depresyona sokmanın bir sonucu olduğu zaman gerekli değildir. Acı verici duygular bedenin doğal uyarı sistemidir ve biz onları göz ardı ederiz.

Yetersiz dinlenme elbette uyuşukluk, endişe veya depresyonun tek nedeni değildir, ancak içinde yaşadığımız dünyada önemli bir nedendir. Çok çalışmakta yanlış bir şey yoktur. Ofiste geçirdiğiniz uzun saatler ve odaklanmış bir çaba sizi daha mutlu edebilecek diğer faaliyetlerden ödün vermediğiniz sürece faydalı olabilir. Günümüzün kurumsal dünyasın-

da ve diğer pek çok alanda sorun çok çalışmak değil, sorun yetersiz dinlenmedir.

Çok Düzeyli Dinlenme

Bir robot kaygılanmaz, bunalıma girmez, yorulmaz veya yaralanmaz, belki arada bir ince ayar ihtiyacı olabilir, yeni bir pil veya yedek parça gerektirebilir fakat bunun dışında bakım açısından fazla bir şeye ihtiyaç duymaz. Ancak her birkaç saatte bir on beş dakika ara vermesi gereken, her yirmi dört saatlik döngünün sekiz saatini kapalı geçirmesi gereken bir robot veya bir bilgisayar, bir araba veya bir TV hayal edin. Üstelik her beş veya altı günlük döngüden sonra tam gün şarj edilmesi gerekir. Üstüne üstlük bu robotun her yıl iki ila dört haftalık bir dinlenme süresine ihtiyacı var. Berbat bir makine. Gerçek şu ki bu tamamen işleyen bir insan.

Loehr ve Schwartz'a göre, çalışma şeklimizi açıklamak için şu anda kullandığımız metaforu değiştirmemiz gerekiyor. Çalışanı, düşecek kadar çok uzun süre çalışan bir maraton koşucusu olarak değil, sırasıyla yoğun çalışan ve dinlenen bir kısa mesafe koşucusu olarak düşünmeliyiz. Bu yeni metafor dinlenmenin mikro, orta ve makro düzeylerine uygulanmalıdır.

Mikro düzeyde, biraz dinlenerek kendimizi on dört saat zorlamaya çalışmak (maraton koşucusu modu) yerine, çalışma ve dinlenme arasında geçiş yapmalıyız: Doksan dakikalık yoğun bir çalışmanın ardından en az on beş dakikalık tam bir dinlenme olmalıdır.

Dinlenme meditasyon yapma, egzersiz yapma, müzik dinleme, aile veya arkadaşlarla vakit geçirme, sakin bir yemek yeme, mahallede yürüyüş yapma, iş arkadaşlarıyla sohbet etme veya keyif aldığımız ve rahatlatıcı bulduğumuz başka bir şeyi yapma şeklinde olabilir. Çalışma süresi, ister altı ister on altı saat olsun, düzenli aralıklarla durmamız gerekir.

Çoğu insan eğer çok yorgun değilse, her seferinde bir ila iki saat arasında herhangi bir yerde odaklanmış dikkatini işinde koruyabilir. Ancak bunun ardından performans düşer ve çabamızın karşılığını önemli ölçüde daha az alırız. Kısa bir mola vermek enerji seviyemizi arttırmamıza yardımcı olur ve tekrar odaklanmış dikkati koruyabiliriz. Söylemeye gerek yok, doksan dakikalık çalışma ve on beş dakikalık dinlenme döngüsü sonsuza kadar devam edemez ve bir süre sonra daha uzun bir ara vermemiz gerekir.

Orta düzey dinlenme çoğu insan için her yirmi dört saatlik süre içinde yedi ila dokuz saat anlamına gelen yeterli uykuyu içerir. Kendimizi düzenli olarak uykudan mahrum bırakıp bunun yerine bizi uyanık tutması için kimyasal uyarıcılara güvenirsek, yaratıcılığın ve üretkenliğin azalması, depresyon ve kaygı riskinin artması şeklinde bir bedel öderiz. Her hafta bir gün dinlenmek kritik öneme sahiptir. Nitekim her hafta bir gün işlerini bir kenara bırakan insanlar, haftanın geri kalanında daha yaratıcı ve üretken olduklarını bildiriyorlar.

Makro düzeyde dinlenme yılda en az bir kez bir haftadan bir aya kadar tatil yapmakla ilgilidir. Pek çok rekabetçi ve mükemmeliyetçi kişi izin aldığı için suçluluk duysa da bir süre dinlenmenin iyi bir yatırım olduğu unutulmamalıdır. En iyi fikirlere en yaratıcı şekilde sıkı programlarımıza ara verdiğimizde ulaşırız: İngilizce eğlence (recreation) ve yaratma (creation) arasındaki bağlantı sadece etimolojik değildir. Mesai saatleri dışında pillerimizi şarj ettikçe genel olarak daha üretken hale geliriz. Yılda bir kez uzun bir tatil veya daha iyisi, her altı ayda bir biraz daha kısa bir tatil, yalnızca potansiyelimizi en iyi şekilde kullanmamıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik ve fiziksel sağlığımızı korumamızı da sağlar. J. P. Morgan'ın bir defasında ifade ettiği

gibi, "Bir yıllık işi dokuz ayda yapabilirim ama on iki ayda yapamam."

Bu, maraton günleri, haftaları ve hatta ayları gerektiren zorlu aşamalarla baş edemeyeceğimiz anlamına gelmez. Örneğin bir çocuğun doğumu dinlenmenin olduğu yoğun bir döneme yol açar. Arada bir işimizde ekstra çabalamamızı gerektiren özel zorluklar ortaya çıkabilir. Bedenimiz ve zihnimiz, maratonun sonunda dinlenme olması koşuluyla işte veya özel hayatımızda bu tür dönemlerle başa çıkmak için yaratıldı.

Pek çok insan artan maddi refah seviyesine rağmen depresyon ve kaygı düzeylerinin neden otuz veya kırk yıl öncesine göre çok daha yüksek olduğunu merak ediyor. Bunun bir nedeni, basit şekliyle günümüzde ruh sağlığı sorunları konusunda daha fazla farkındalığın olmasıdır; bugün pek çok kişiye onlarca yıl önce fark edilmeyen hastalıkların teşhisi konuyor. Fakat hikâyenin tamamı bu değil. Dünya çapında intihar oranındaki artış, ruh sağlığıyla ilgili sorunlarla karşı karşıya kalan insanların sayısında bir artış olduğunu açıkça gösteriyor. Bunun başlıca nedenlerinden biri, hayatımızın önemli ölçüde daha yoğun hale gelmesi ve dinlenmek için çok daha az fırsatımızın olmasıdır.

Büyürken ailemin hafta sonları ve ara sıra hafta içi geceleri arkadaşlarıyla olduğunu hatırlıyorum. Hepsi oturup konuşur, yemek yer, rahatlar ve gülerdi. Bugün arkadaşlarım ve ben çok sık bir araya gelmiyoruz ve buluştuğumuzda genellikle telefonda e-postalarımızı kontrol ediyoruz ve çoğu zaman huzursuz ve dikkatimiz dağılmış oluyor. Tabii bir bedel ödüyoruz çünkü dinlenmek yerine stresi arttırıyoruz.

Keyif alma ve dinlenmeye birincil derecede ihtiyacımız var ancak özgür iradeye sahip insanlar olarak bu ihtiyacı görmezden gelmeyi, içgüdülerimize meydan okumayı ve doğa-

mıza aykırı davranmayı seçiyoruz. Kendimizi ne kadar zorlayabileceğimizin bir sınırı olmadığına, tıpkı bilimin daha iyi, daha hızlı, daha güvenilir ve istikrarlı makineler üretmesi gibi, bizim de doğamızı değiştirerek yeteneklerimizi geliştirebileceğimize inanıyoruz. İnsan doğasının kısıtlı olmayan görüşüne bağlı kalarak daha az boş zamana ihtiyaç duymak, yani daha az uyumak, daha az dinlenmek, daha az durmak için, daha fazlasını yapmak ve kendimizi sınırlarımızın ötesine taşımak için kendimizi eğitmeye çalışıyoruz. Hoşunuza gitsin ya da gitmesin, bir sınır var ve eğer doğanın taleplerini ihlal etmeye, kendimize kötü davranmaya devam edersek birey ve toplum olarak bunun bedelini ödeyeceğiz.

Psikiyatrik ilaçlarla iyileştirilmiş vakalarla beraber akıl sağlığı sorunlarının artan seviyeleri bizi cesur yeni bir dünyaya doğru itiyor. Yönü değiştirmek için bize harika ilacı, performansı ve ruh halini iyileştirecek sihirli hapı vaat eden reklamcıları dinlemek yerine, doğamızı dinlemeli ve onun harikalarını yeniden keşfetmeliyiz. Mikro, orta ve makro düzeyde düzenli dinlenme genelde psikiyatrinin işini sadece doğal yolla yapabilir.

Dinlenmeyi hayatımın her alanına sokmak genel deneyimimi değiştirdi. Her birini en az on beş dakikalık dinlenmenin izlediği bir buçuk saatlik dört veya beş yoğun seansta, daha önce on iki saatlik bir maraton gününde yaptığım kadar çok şey yaptım. Her hafta bir gün izin yapmak beni genel olarak daha az değil, daha üretken kılıyor. Son olarak tatilleri hem keyifli hem de iyi bir yatırım olarak görmeye başladım. Bugün bir kısa mesafe koşucusu olarak daha önce bir maraton koşucusu olarak yaptığım kadar çok işi çok daha kısa sürede ve çok daha fazla enerji ve olumlu duyguyla yapıyorum. Ailem ve arkadaşlarımla daha çok zaman geçiriyorum ve bunu yaptığımda da daha çok anda kalıyo-

rum. Burada sihir yok. Sadece insani ihtiyaçlarıma daha çok dikkat ediyorum.

Şimdi meditasyon yapmaya gidiyorum. Sizin de bir mola vermenizi öneririm. Belki bir düşünme molası için biraz süre ayırabilirsiniz.

DÜŞÜNME MOLASI Yeterli derecede dinleniyor musunuz? Gün içinde yeterince mola veriyor musunuz? Her gece yeterince uyuyor musunuz? Haftada bir gün izin alıyor musunuz? En son tatilinizi ne zaman yaptınız? Peki ya bir sonraki ne zaman?

Örgütsel davranış alanındaki en önemli ve heyecan verici araştırmayı yapanlar, bana göre iş tatmini ve iş performansının nasıl birleştiğini araştıranlardır. Her zaman bir araya gelmezler; daha mutlu çalışanlar mutlaka daha iyi çalışanlar değildir. Bununla birlikte mükemmeliyetçilik söz konusu olduğunda, araştırma oldukça net: Mutluluk ve başarı bir arada gidiyor. Başka bir deyişle optimalistler, sadece işlerinden daha fazla tatmin olmakla kalmaz, aynı zamanda performansları da mükemmeliyetçilerden genellikle daha iyidir.

Bir yöneticinin çalışanların içindeki optimalisti ortaya çıkarıp güçlendirmek için yapabileceği çok şey var. Psikolojik olarak güvenli bir ortam oluşturmak, çalışanların başarısızlığı bildirmekten korktuğu bir ortamdan daha fazla öğrenmeye ve dolayısıyla daha uzun vadeli bir performansa yol açar. Düzenli dinlenme süreleri belirlemek, sadece psikolojik sağlığa katkıda bulunmakla kalmaz, aynı zamanda daha fazlasını başarmamıza yardımcı olur.

Bu bana iyi bir anlaşma gibi geliyor.

ALIŞTIRMA

Geçmişteki En İyi Sizden Öğrenmek

Bir ay ya da bir yıl içinde, işinizde başarılı olduğunuz, diğer zamanlara kıyasla kendinizi daha tatmin olmuş, üretken ve yaratıcı hissettiğiniz bir dönem hakkında yazın. Yeterince uzun süre çalışmadıysanız veya böyle bir dönem aklınıza gelmiyorsa, başarılı olduğunuz başka bir zamanı, örneğin okuldaki başarılı hissettiğiniz dönemi yazın.

O zaman yaptıklarınız konusunda sizi gelişmeye iten şey neydi? Ne tür bir dinlenme süreci içindeydiniz? Kiminle çalıştınız? En önemlisi, o zaman yaptıklarınızdan ne öğrenebilirsiniz ve bunu şu anda yaptıklarınıza veya gelecekte yapacaklarınıza nasıl uygulayabilirsiniz?

İnsanlarla beraber veya içinizdeki en iyiyi ortaya çıkaran durumlarda atabileceğiniz olası adımları yazılı olarak belirtin. Ajandanıza dinlenme dönemleri olarak düzenli spor derslerini, arkadaşlarınızla olan gezilerinizi ve ailenizle olan daha uzun tatilleri not edin.

Tıpkı kendi deneyimlerinize baktığınız gibi, işyerinizdeki veya başka yerdeki diğer insanlara bakın. Kendinize, ne yapmak ve nasıl olmak istediğiniz ve nelerden kaçınmak istediğiniz konusunda onlardan neler öğrenebileceğinizi sorun.

7

İdeal Aşk

Gerçek aşkın yolu hiçbir zaman düz değildir.
–William Shakespeare

Kitabın bu noktasında, sizinle kendim hakkında pek çok şey paylaşmışken, kendimi daha da açmak ve en sevdiğim şarkının Whitney Houston'ın *"And I Will Always Love You"* şarkısı ve hemen ardından Celine Dion'un *"Let's Talk About Love"* olduğunu söylemek istiyorum. Tüm zamanların en sevdiğim on şarkısından sekizi aşk şarkılarıdır (Beethoven'dan *Dokuzuncu Senfoni* ve Lee Ann Womack'dan *"I Hope You Dance"* bir şekilde bu listeye girmeyi başardı). Aşkı seviyorum. Nefes aldığım ve gözlerim görebildiği sürece, Shakespeare'in içten sözlerinden etkileneceğim ve Meg Ryan ile Tom Hanks'in buluşmasını izleyerek Cambridge'te uykusuz kalacağım.

Diğerleri gibi ben de en sevdiğim şarkılar, şiirler, filmlerle kişisel gelişim kitaplarından romantizmi öğrendim. "Cevap aşk" demek için insan ilişkileri öğrencisi olmaya gerek yok-

ken, "Gerçek aşk nedir?" sorusunun yanıtını almak kafiye yeteneğinden daha fazlasını gerektirir. Anlayış gerektirir.

İyi niyetli bir şekilde bazı şairler, söz yazarları, film yönetmenleri ve ilişki guruları bizi yoldan çıkardı. Aşkı tatlı, baştan çıkarıcı, keyifli, çekici olarak resmettiler. Sorun şu ki bu görüntü gerçeği yansıtmıyor ve potansiyel olarak zararlı. İşte yirminci yüzyılın önde gelen kişisel gelişim yazarlarından birinden bir alıntı:

> Kusursuz aşk gerçekten enderdir çünkü âşık olmak için sürekli olarak en bilgenin inceliğine, bir çocuğun esnekliğine, sanatçının duyarlılığına, filozofun anlayışına, azizin kabulüne, âlimin hoşgörüsüne ve kesin olanın metanetine sahip olmak gerekir.[1]

Bu güzel pasaj aşk üzerine yazılan, tutku üzerine anlatılan ve şehvet üzerine söylenen sözlerin özünü yansıtır. Çok güzel ve son derece zararlı! Çünkü aslında kusursuz aşk ender değil, böyle bir şey yoktur. Bunun var olduğu yanılsamasına kapılmak üç sonuçtan birine yol açacaktır. İlk olarak romantik bir partner bulmamızı engelleyebilir çünkü bir çocuğun esnekliğine, bir sanatçının duyarlılığına vb.'ne sahip olan o mükemmel kişiyi hep bekliyor oluruz. İkincisi, bir aziz ya da filozof vasıflarına sahip olmayan bir partnerle o mükemmel insanı bilinçli ya da bilinçsiz aramaya devam ederken taviz verdiğimiz duygusunu taşıyarak ilişkiye girmeye karar verebiliriz. Son olarak mükemmel partneri bulduğumuza inanabilir ancak partnerimizin kusurlarını keşfettiğimizde, kaçınılmaz olarak yoğun bir hayal kırıklığı yaşayarak hüsrana uğrayabiliriz.

1 Alıntı, Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde profesör olan popüler bir konuşmacı ve yazar Leo Buscaglia'ya atfedilir. Buscaglia'nın insan potansiyeli alanındaki çalışması son derece önemli ve değerli olsa da bu pasaj potansiyel olarak zarar vericidir.

Aziz ve güzeli tasvir eden yazıya, şiire, müziğe ve filmlere kesinlikle yer, hatta ihtiyaç var. Hiç şüphem yok ki *Gurur ve Önyargı* veya *Titanik*'i izledikten sonra *Family Guy* veya *Evli ve Çocuklu*'yu izleyenlere göre sevişen insan sayısı daha fazladır. Şarkıların fazla romantik olduğu veya gerçek aşkı adil bir şekilde temsil edemediği gerekçesiyle CD koleksiyonumun yüzde 85'inden vazgeçmeyi kesinlikle kabul etmezdim. Buradaki zorluk, sanatın her zaman gerçek hayat olmadığı ve evdeki yatak odamızın, her bir kusursuz kostümün âşıkların kusursuz bedenlerinden kusursuzca koparılıp kusursuzca yerleştirildiği film setinden belki biraz, belki çok ama çok farklı olacağı gerçeğini kabullenmektir. Film setinin yatak odamıza çevirisinde bir şeyler kaybolabilirken çok daha fazlası kazanılabilir. İhtiyacımız olan şey aşktır, tıpkı şarkılarda, filmlerde, kitaplarda ve şiirlerde olduğu gibi sadece daha fazla ve daha gerçek aşk.

Gerçek Aşk

Her uzun süreli ilişkide öyle bir an gelir ki partnerimizin Tanrı'nın insanlığa ya da kadınlara verdiği mükemmel bir armağan olmadığını anlarız. Kaçınılmaz olarak er ya da geç partnerimiz de aynı şeyi fark eder. İlk kez birbirimizin hata ve kusurlarının, yüzeysel olarak sevimli veya hoş olarak değil, yoğun ve bazen rahatsız edici bir şekilde tam olarak farkına varırız. Örneğin partnerimizin daha önce hiç fark etmediğimiz bir öfke dalgasına sahip olduğunu veya güvensizlik ve endişeye kapıldığını ya da dürüstlüğü ihlal etme eğiliminde ve tutarsız olduğunu fark edebiliriz. Hiç kimsenin mükemmel olmadığı fikrini hepimiz bilerek farkında olup sözde kabul etsek de partnerimizin bu kuralın bir istisnası olmadığı gerçeğiyle yüzleşmek şok edici ve korkutucu olabilir.

Bu farkına varma noktası, çocukların ebeveynlerinin sadece insan, dolayısıyla kusurlu olduklarını anladıkları ve bir-

denbire kendilerini dünyada daha yalnız ve daha az güvende hissettikleri noktayla paralellik gösterir. Daha sonra bir partner gelip "mükemmel" ebeveynimizin yerini alabilir. Ancak kusurları ortaya çıktığında partnerin bu mükemmellik noktasından nihai ve kaçınılmaz düşüşü, bizim ebeveynlerimizin yalnızca insan olduğunun farkına varmamızdan daha yıkıcı olabilir. Daha yalnız ve güvensiz hissetmemize ek olarak bu defa ebeveynlerimizle daha önceki deneyimlerimizin aksine, çocukluk masumiyeti bahanesi olmadan, partnerimiz hakkında yanıldığımızı fark ettiğimizde muhakeme duygumuz sarsılabilir. Kalbimiz kırılmıştır ve daha da kötüsü güven verici yanılsamalar da öyle.

Bu noktada partnerlerden biri veya her ikisi de mükemmel aşk yanılsamasından uyandığında olan şey, kişinin kendi yargısına, partnerinin yargısına ve ilişkinin geleceğine ilişkin bir güven krizidir. Kriz ilişkinin sonunun başlangıcı veya gerçek aşkın başlangıcı anlamına gelebilir. Öyle ya da böyle ilişki değişir. Dönüşür ve bir daha asla eskisi gibi olamaz.

Tüm ilişkiler sürdürülemez veya sürdürülebiliyor olamazken, tüm partnerler uyumlu olmasa da çoğu ilişkinin bitmesi veya bozulması önlenebilir. İlişkideki potansiyelin farkına varmak için partnerde ve bu birliktelikte kusurlar olduğunu kabul etmek gerekir. Söylemeye gerek yok, kusurları kabul etmek onlara boyun eğmek anlamına gelmez. Her iki partnerin de başarısızlıkları üzerinde çalışmaya istekli olması gelişen bir ilişkinin ön koşuludur. Bu noktada sağlıklı yaklaşım aktif olarak kabul etmektir. Bu, iyileştirilmesi gerekenleri iyileştirmek için çalışmaya başlamadan önce, bu kusurların var olduğuna dair temel bir kabulün olması gerektiği anlamına gelir.

Partnerinin kusurlu olduğunu kabul etmeye zorlanan mükemmeliyetçi, aşırı ve gerçekçi olmayan bir görüşten (partnerinin mükemmel olduğu fikrinden) eşit derecede aşırı ve gerçek-

çi olmayan bir görüşe (partnerinin tamamen kusurlu olduğu fikrine) geçebilir. Örneğin bir mükemmeliyetçi partnerindeki kıskançlık eğiliminin farkına vardığında, partnerine dair algısı radikal bir şekilde ve bazen birdenbire sevgi ve şefkat dolu olmaktan saplantılı ve boğucu olma yönünde değişebilir. Optimalistin izlediği yol olan insan kusurlarını hayatın bir gerçeği olarak kabul etmek ise, her ilişkinin parçası olan küçük farklılıklarla karmaşıklıkların var olabileceği alanı yaratır.

Partnerimizden beklentilerimiz ve sevginin sunduğu vaat, güçlenen bir birliktelik yaratmada önemlidir. Aynı zamanda bu beklentiler gerçekçi olmalıdır, aksi takdirde hayal kırıklığına ve hüsrana yol açacaktır. Partneriniz tarafından mükemmelliğin özü olarak takdir edilmek hoş, hatta yüceltici olsa da idolleştirilmemek de özgürleştiricidir. Tabii ki bu özgürleşme hissi ancak ve ancak illüzyonun yerini sevgi dolu bir kabul etme alırsa gelir. Bu bir anda gerçekleşmez ancak ilişkinin gelişmesi için kabul etmenin olması gerekir. Kabul etme bir vasatlık, uzlaşma çağrısı değil, daha ziyade kişisel ve kişiler arası düzeyde optimal başarı ve mutluluğa ulaşmanın ön koşuludur.

DÜŞÜNME MOLASI Partnerinizdeki kusurları kabul edebiliyor musunuz? Kabul etmekte zorlandığınız kusurlar varsa, bunlar kendinizde kabul etmediğiniz kusurlarla ilgili olabilir mi?

Mükemmeliyetçiliğin etkisi daha bir ilişki başlamadan önce başlar. Mükemmeliyetçinin romantik ilişkiler bağlamında reddedilme korkusuyla tezahür eden başarısızlık korkusu, ilgisinin karşılık bulacağından emin olmadığı sürece ilişkileri başlatmasını, ilk adımı atmasını engeller. Mükemmeliyetçi reddedilmekten endişe duymakla kalmaz, aynı zamanda potansiyel partnerleriyle ilgili gerçekçi olmayan beklentiler taşır.

Ya hep ya hiç bakış açısı her kusuru bir ilişkiyi bozacak bir neden olarak görür ve potansiyel ilişkinin başlamadan bitmesine neden olur. Sonra ilişki başladığında her güçlük, her anlaşmazlık, her çatışma felaketle sonuçlanarak potansiyel bir ilişkiyi sona erdiren tehdit olarak deneyimlenir.

Ve Sonsuza Kadar Mutlu Bir Şekilde Tartıştılar...

Pek çok romantik filmde kahramanlar kavga eder ve tartışır ki bu, seyircinin dikkatini çekmek için gereklidir ama doksan dakika kadar sonra anlaşmazlıklarını çözer, tutkuyla öpüşür ve o andan itibaren gün batımına ve sonsuzluğa yelken açarlar (bu şekilde inanmaya yönlendirildik). *Bay ve Bayan Smith*'in başına bu geldi, Katharine Hepburn ve Spencer Tracy'nin başına defalarca geldi ve hatta Wall-E ve Eve bile bize aşkın ne demek olduğunu gösterdi.

Tabii ki bu model genellikle gerçek ilişkilerde olanın tam tersidir. Kur yapma, evlilik, balayı aşaması gibi bir ilişkinin ilk aşamaları genellikle nispeten çatışmasızdır. Fakat sonrasında çift birlikte olduğu sürece çatışma olağandır. Birçokları için bir ilişki içindeki çatışma, ilişkinin kendisinin sorunlu olduğu anlamına gelir. Mükemmel uyum, yani çatışmanın olmaması hepimizin ulaşmaya çabalaması gereken standart olarak kabul edilir. Mükemmeliyetçi, tıpkı filmlerdeki gibi ilişkinin ilk aşamalarında tüm olası anlaşmazlıkları ortadan kaldırmak gerektiğini varsayar. Mükemmeliyetçi, partnerinin kusursuz olmasını beklediği gibi, ilişkinin de çatışmasız olmasını bekler.

Görünüşe göre çatışma sadece kaçınılmaz değil, aynı zamanda ilişkinin uzun vadeli başarısı için de çok önemlidir. Yıllardır başarılı ve başarısız ilişkileri araştıran psikolog John Gottman, uzun süreli başarılı ilişkilerde çiftlerin olumlu ve olumsuz olaylar arasında beşe bir oranında keyif aldığını

göstermiştir.[2] Her öfke, eleştiri ya da düşmanlık ifadesi için partnerlerin birbirine nazik davrandığı, empati gösterdiği, seviştiği, ilgi ya da şefkat gösterdiği beş durum vardır.

Gottman, Aristoteles'in *altın ortasını* beşe bir oranında bulsa da bu oranın birçok ilişki için bir ortalama olduğunu aklımızda tutmalıyız. Oranın üçe bir olduğu başarılı ilişkiler de vardır, bire on olduğu ilişkiler de vardır. Gottman'ın araştırmasının ana mesajları, ilk olarak bazı olumsuzlukların hayati olduğudur. İkincisi, olumsuzluktan daha fazla olumlu durumun olması gerekliliğidir. Bir ilişkide çok az veya hiç çatışma olmaması partnerlerin önemli sorunlar ve farklılıklarla ilgilenmediğini gösterir. Hiçbir kişinin veya ilişkinin mükemmel olmadığı göz önüne alındığında çatışma olmaması partnerlerin zorluklardan kaçındığını, yüzleşmelerden öğrenmek yerine bunlardan kaçtığını gösterir. Çatışma önemlidir fakat katılık ve öfkeden çok daha fazla nezaket ve şefkat içermeyen ilişkiler sağlıksızdır.

Gottman'ın vurguladığı bir diğer unsur da tüm çatışmaların aynı olmadığıdır. Bazı çiftler sessizdir ve asla seslerini yükseltmezler, oysa bazıları istikrarsızlıktan beslenir. İlki için rahatsız olunduğunu veya hayal kırıklığına uğranmış olduğunu gösteren tek bir bakış olumsuzluğun bir ifadesi olabilirken, diğerinde çılgınca el kol hareketleri yapılarak ve odanın bir ucuna tabak fırlatılarak hoşnutsuzluk gösterebilir. Partnerler genel olarak kişiyi davranışından ayırmaya dikkat ettiği sürece her iki kategoriye de giren uzun vadeli ilişkiler başarılı olabilir. Bunu yapmak sınıf veya toplantı odasında olduğu kadar oturma odası veya yatak odasında da önemlidir.

İlişkinin merkezinde koşulsuz kabul etme varsa partnerlerin birbirinin sözlerine ve davranışlarına karşı çıkması sağlıklıdır. Gottman'a göre, bir ilişki için en yıkıcı olan şey, ister

2 Gottman (2000).

lakap takma, hakaret olsun ister incitici iğneleme ya da partneri küçük düşürme gibi kişiye yönelik bir olsun, düşmanlık ifadeleridir. Partnerinize düşüncesiz bir serseri olduğunu söylemek kişiye yönelik bir saldırıdır. Size çöpü atacağını söyledikten sonra pis kokulu bir mutfağa girmenin sizi ne kadar kızdırdığını anlatmak davranışa odaklanmaktır.

Daha da kötüsü, giderek daha fazla çift, halka açık ortamlarda çatışma gösterilerine giriyor. Kültürümüz tarafından onaylanan reality şovlar röntgenciliği prime-time televizyona taşıyor ve kirli çamaşırların toplum önünde sergilenmesinden çekinilmiyor. Bu çatışma halka açık olduğunda, denkleme aşağılamayı dahil ederek yalnızca cezalandırılan kişiyi değil, aynı zamanda etkileşime tanık olmaya zorlananları da utandırıyor. Özünde bir ilişkinin ihtiyacı olan şey, temel saygı ve insanlardan genellikle gösterilmesi beklenen nezakettir.

Gottman'ın çiftlere tavsiyesi, daha yüksek düzeyde saygı ve kabul etme için çabalamanın ötesinde, çiftlerin ilişkinin olumlu yönlerini vurgulamalarıdır. Olumlu olanı vurgulamak mutlaka radikal bir değişim ve dönüşüm gerektirmez. Tıpkı mimar Ludwig Mies van der Rohe'nin bir zamanlar "Tanrı ayrıntılarda gizlidir" demesi gibi, ilişki üzerine çalışan araştırmacılar da sevginin ayrıntılarda gizli olduğunu ortaya çıkardı. Bitmeyen bir aşk bir haftalık gösterişli gemi yolculuğuna veya dokuz karatlık pırlantaya değil, aşkın günlük, sıradan ifadelerine dayanıyor.

Ackerman Aile Enstitüsü'nden Peter Fraenkel, "altmış saniyelik keyif anları"nın ortaya konulmasını öneriyor. Fraenkel bir ilişkiyi sürdürmek için öncelikle özel gün ve olaylara veya özel hediyelere güvenmek yerine, her bir partnerin her gün en az üç sevinç duygusu ifade etmesi gerektiğini öne sürüyor. Tutkulu bir öpücük, düşünceli veya komik bir e-posta veya aşk dolu bir kısa mesaj, basit bir "Seni seviyo-

rum..." Tüm bunlar aşkı sürdürmek ve geliştirmek için uzun bir yol kat etmeyi sağlayabilir. İçten iltifatlar da önemlidir. Mark Twain bir defasında şakayla karışık iyi bir iltifatla iki ay yaşayabileceğini söylemiştir. İlişkimizdeki olumlu tarafları takdir edemezsek, o zaman olumlu olan noktalar takdir edilmek yerine değerini kaybedecektir.

İltifatlar ve olumlu tarafları vurgulamanın diğer biçimleri yalnızca kendi içinde keyifli olmakla kalmaz, aynı zamanda uzun vadeli iyi bir yatırım anlamına gelir. İşler iyi giderken bir tasarruf hesabına para yatırmanız nasıl finansal zorluklar olduğunda bunu aşmamıza yardımcı oluyorsa, düzenli olarak yapılan olumlu eylemler de iyi niyete neden olabilir ve ilişkide çiftlerin zor zamanları atlatmasına yardımcı olabilir.

DÜŞÜNME MOLASI Altmış saniyelik keyif anlarının bir listesini yapın ve yazılı olarak sonraki hafta boyunca günde en az üç tanesini yapmayı taahhüt edin. Her gün farklı ya da aynı olabilirler.

Olumlu eylemler gibi çatışmalar da bir ilişkiyi güçlendirebilir. Günlük çatışmaları bir aşı gibi düşünün. Bir hastalığa karşı aşı olduğumuzda, aslında hastalığın zayıflatılmış bir türünü vücuda enjekte etmiş oluruz. Bu sayede vücut daha sonra daha büyük saldırılarla başa çıkmasını sağlayan antikorları geliştirmek için uyarılır. Aynı şekilde küçük çatışmalar ilişkimizin savunma yeteneklerini geliştirmesine yardımcı olur. İlişkiye bağışıklık kazandırır ve daha sonra büyük çatışmalar ortaya çıktığında partnerlerin bununla başa çıkmasına yardımcı olur.

Çatışmasız bir ilişki ile aşırı korunan bir bebek arasında paralellikler vardır. Bir yıl boyunca sterilize edilmiş bir ortamda yaşayan yeni doğmuş bir bebek, hayatının ilerleyen dönemlerinde "kirli" gerçek dünya ortamında yaşayan bir

bebekten daha az dirençli ve daha savunmasız olacaktır. Çiftliklerde büyüyen ve şehirdeki akranlarına göre daha fazla toz, toprak ve mikroba maruz kalan çocuklar daha güçlü bir bağışıklık sistemi geliştirir. İleriki yaşamlarında alerji ve astım olma olasılıkları daha düşüktür. Başarısızlıklar, çatışmalar ve zorluklar hem fiziksel hem de psikolojik olarak dayanıklılık ve direnç geliştirmek için önemlidir.

Çiftler olumlu etkileşimin yanı sıra çatışmaları da deneyimleyerek ilişkilerinin bağışıklık sistemini geliştirir.

Kördüğüm

Seks terapisti David Schnarch'a göre, kendi deyimiyle çiftler her uzun vadeli ilişkide er ya da geç bir çatışmanın içinde sıkışıp kaldıkları ve çıkış yolu göremedikleri bir noktada buluyor.[3] Bu, sadece kolayca çözülen veya unutulan sıradan bir çatışmadan ziyade çözülemez gibi görünen yoğun ve yinelenen bir çatışmadır. Bu tekrarlayan çatışmalar genellikle çocuklar, kayınvalideler, para veya seksle ilgili konular etrafında döner. Çocuklar nasıl bir eğitim almalı? İstenen cinsel ilişki sıklığı nedir ve cinsel yaşamda partnerlerin her birini ne tahrik eder? Bu kördüğüm genellikle eşlerden birinin veya her ikisinin benlik duygusuna meydan okur çünkü bu onları kendi bütünlükleri, yani inançlarına bağlı kalmak ile kendilerinden ödün vererek partnerleriyle iyi geçinmek arasında bir seçim yapmakla karşı karşıya bırakır.

Kördüğüm olan ilişkilerin sona ermesi alışılmadık bir durum değildir. Eşler boşanmayı veya herhangi bir nedenle yasal olarak bağlı kalmayı seçseler de ruhsal, fiziksel ve duygusal olarak ayrı olabilirler. Yine de Schnarch'ın öne sürdüğü şey, kördüğümün kritik bir nokta, kişisel ve kişiler arası gelişim için bir fırsat olduğudur: "Evlilik umduğumuzdan çok daha

3 Schnarch (1998).

büyük bir yoğunluk ve baskı getirir. Bu baskı o kadar büyüktür ki aslında çiftler yanlışlıkla boşanma zamanının geldiğini varsayabilir. Oysa gerçekte o anda ilişki üzerine çalışmanın zamanı gelmiştir." Kördüğümü başarıyla çözen partnerler birey ve çift olarak bundan daha güçlü bir şekilde çıkar; ilişkileri daha gerçek ve samimi hale gelir.

Bir ilişkide yakınlığı ve derinliği geliştirmenin, yani partnerimizi tanımanın ve onun tarafından tanınmanın en önemli yollarından biri, Schnarch'ın "yakın ilişkilerin motor dişlisi ve uğraşı" dediği kişiler arası sorunlarla uğraşmaktır. Küçük anlaşmazlıklardan büyük kördüğümlere kadar çatışmaların sadece kaçınılmaz değil, aynı zamanda faydalı olduğunun farkına varmak özgürleştiricidir. Mükemmeliyetçinin yoldaki her tümsekte yaşadığı tehdidin bir kısmını potansiyel olarak ortadan kaldırabilir. Düz çizgiden sapmalar, partnerlerden birinde veya ilişkide baştan beri var olan bir kusurun göstergesi değil, daha fazla kabul etme, yakınlık ve tutkuya doğru giden sürecin bir parçası olabilir.

Cinsel Yaşam

Çalışmaları evlilik danışmanlığı ve seks terapisi alanında devrim yaratan Schnarch, cinsel yaşamın aslında zamanla daha iyi olabileceğine işaret ediyor. Schnarch'ın belirttiği gibi, "Selülitle cinsel potansiyel arasında yüksek oranda bir ilişki vardır." Ellili veya altmışlı yaşlarımızda cinsel olarak zirveye ulaşma potansiyelimiz daha yüksektir ve onlarca yıldır birlikte olduğumuz partnerle seks, yeni bir insanla deneyimlenecek olandan çok daha iyi olabilir. Bu, geleneksel bilgeliğin tam aksi bir iddiadır. Ne de olsa cinsel uyarılma yirmi dört yaşında, altmış dört yaşındakine göre genellikle daha yüksektir ve seksi bir yabancıyla karşılaştığımızda fiziksel tepkimiz otuz yıllık partnerimizi gördüğümüz zamana göre daha belirgin-

dir. Bununla birlikte Schnarch'ın işaret ettiği gibi, harika seks partnerimize verdiğimiz ani biyolojik, fizyolojik yanıtın ürünü değildir. Harika seks bedenimizle beraber kalplerimizle zihnimizi de bir bütün kılar.

Schnarch, "fiziksel üreme olgunluğunun zirvede olduğu yıllar olan *genital zirve* ile özellikle insanın yetişkin erotizmi ve duygusal bağlantıya yönelik kapasitesi olan *cinsel zirveyi"* karşılaştırmıştır. Cinsel haz söz konusu olduğunda, daha yaşlı olmak avantaj olabilir: "Seks sırasında yakınlık istiyorsanız 16 yaşındaki bir gencin deneyimiyle 60 yaşındaki sağlıklı birinin deneyimi boy ölçüşemez. İnsanlar olgunlaştıkça çok daha iyi seks yapar ve yakınlık kurabilir."

Carol Dweck'in daha önce tanımladığım sabit ve gelişen zihinsel tutumla tavırla ilgili söylediklerine bakınca, Schnarch'ın bakış açısını daha iyi anlayabiliriz: Partnerimizle ve kendimizle daha yakın, daha rahat, daha ait, daha açık, daha kabul edici hale geldikçe seks de potansiyel olarak zamanla gelişir. Cinsiyetle ilgili sabit zihinsel tutumla tavır, cinsel yeteneklerin ve performansın sabit, değişmez olduğu fikri olacaktır, yatakta ya iyiyim ya da değilim ya uyumluyuz ya da değiliz gibi.

Çünkü belli bir yaştan sonra aşamalı bir fiziksel gerileme olur, elli yaşındaki bir beden, yaşının yarısındaki bedenin yapabileceği her şeyi yapamaz. Tamamen fiziksel bir eylem olan seks ile hem zihni hem de bedeni kapsayan seks arasındaki farkı görmeyen kişi gerileyen bir zihinsel tutumu benimseyebilir. Gelişen zihinsel tutumla tavır cinselliğin zamanla daha iyi hale geldiğini ve sabit zihinsel tutumla tavır cinselliğin değişmediğini öne sürerken, gerileyen zihinsel tutumla tavrı benimseyen kişi, cinselliğin zamanla daha da kötü olmasını bekler. Gerileyen zihinsel tutumla cinselliğin verdiği zevkten uzaklaşır ve kendi kendini gerçekleştiren bir kehanete dönüşür, seks gerçekten daha da kötü olur.

Aşkın zamanla yoğunlaşabileceğini ve cinselliğin gelişebileceğini anlamak bizi bir gerilemeden veya sabit bir zihinsel tutumla tavırdan gelişen bir zihinsel bir tutumla tavra, mükemmeliyetçinin düşünme tarzından optimalistinkine götürür. Yatak odasında kusurlu bir performans, hararetli bir tartışma ya da soğuk bir konuşma gibi düz çizgiden sapmalar trajik bir kusurun göstergesi değil, daha iyi ve daha yakın bir ilişkiye doğru gidecek doğal akışın bir parçasıdır. Sabit zihinsel tutumla tavır her kusurun felakete dönüştüğü ya hep ya hiç yaklaşımına yol açar. Gelişen zihinsel tutumla tavırsa aksine, kişinin kendisinde, partnerinde ve ilişkisinde kusurlu olmasına izin verir.

DÜŞÜNME MOLASI Yatak odasına daha fazla neşe getirmek için ne yapmanız gerekiyor? Neyi bırakmaya ihtiyacınız var?

Yardımcı

Daha önceki bölümlerde tartışmaya açtığım gibi mükemmeliyetçilerin en baskın özelliklerinden biri savunmada olmalarıdır. Söylemeye gerek yok, partnerlerden biri veya her ikisi eleştirildiğinde ve hemen saldırıya geçtiğinde, yakınlığı geliştirmek çok zordur. Mükemmeliyetçiler eleştiriyi kabul etmeyi reddederek kendi içgörülerini kazanma ve gelişme fırsatını kaybeder.

İbranice İncil'in Kral James versiyonunda Tanrı, ilk insanı yarattıktan sonra "insanın yalnız kalması iyi değildir, ona rağmen bir yardımcı yaratacağım," diyor. Bu bağlamda yardımcı, atletik buluşma veya zihinlerin buluşması olduğu kadar "rekabet" veya "karşılaşma" anlamına geliyor. Burada kullanılan *yardımcı* sözcüğü, kelimenin tam olarak "ona rağmen yardımcı" anlamına gelen İbranice *ezer kenegdo* ifadesinin çevirisidir.

Ezer kenegdo ifadesi İncil çevirmenlerini ve yorumcularını çok yordu. Nasıl olur da lütufkâr bir Tanrı kadını erkeğe rağmen yaratmış olabilirdi? Görünen çelişkiyi gidermek için daha sonraki çevirilerde *yardımcının (helpmeet)* yerine *yardım (help)* ifadesi kullanıldı. Bazı müfessirler bu ifadeyi, eğer bir erkek erdemli ise karısı ona yardım eder, günah işlerse karısı ona karşı olur şeklinde açıklamaktadır. Yine de ifadenin göründüğü gibi alınmasını öneririm çünkü yardım gerçekten karçı çıkma yoluyla da gelebilir. Bir yardım ve buluşma ilişkisi içinde erkek ve kadın birbirine meydan okur ve her biri diğerinin daha da yükselmesine yardımcı olur.

On dokuzuncu yüzyıl İngiliz filozofu John Stuart Mill, devrim niteliğindeki çalışması *Kadınların Köleleştirilmesi* isimli kitabında kadınların özgürleşmesi çağrısında bulundu.[4] "İki cinsiyet arasındaki toplumsal ilişkileri düzenleyen ilke, bir cinsiyetin diğerine yasal olarak tabi kılınması kendi içinde yanlış olduğu kadar, insan gelişiminin önündeki başlıca engellerden de biridir." Ancak bir erkek ve bir kadın eşit olduğunda ikisi de "diğerine saygı duyma keyfinin tadını çıkarabilir ve sırasıyla gelişme yolunda liderlik etme ve yönlendirilme zevkine sahip olabilir." Sağlıklı ilişkilerde erkek ve kadın farklı zamanlarda liderliği ele alır ve partnerlerinin gelişimini daha da ileriye götürür.

Yönetme ve yönlendirilme, yardım-buluşma ortaklığı kavramı, yalnızca bir erkek ve bir kadın arasındaki ilişki için değil, başka herhangi bir yakın ilişki için de geçerlidir. Ralph Waldo Emerson "Arkadaşlık" adlı makalesinde, muhalefet etmenin bir dostluk için gerekli bir ön koşul olduğunu kabul eder. Emerson bir arkadaşında "bir yığın taviz" veya "keyfe keder bir rahatlık," başka bir deyişle söylediği her şeye katılacak birini aramadığını yazmıştır. Bunun yerine "evcilleştirilemez,

4 Mill (1974).

yürekten saygı duyulan *güzel bir düşman*" arar.[5] Filozof Edmund Burke, Emerson'ın ilişkiler hakkındaki duygularını yineler: "Bizimle mücadele eden kişi, sinirlerimizi güçlendirir ve becerilerimizi keskinleştirir. Düşmanımız, yardımcımızdır."[6]

Yaptıklarıma ve söylediklerime asla direnmeden, meydan okumadan, sadece *"güzel"* sözler söyleyen ve bana destek olmak isteyen bir insan beni gelişmeye ve ilerlemeye zorlamaz; beni umursamadan ve desteklemeden söylediklerimle yaptıklarıma itiraz eden kişi ise düşmanca ve serttir. Gerçek bir dost hem bana karşı güzel olur hem "düşmanım" gibi davranır. Güzel bir düşman benim davranışlarımla sözlerime meydan okur ve aynı zamanda kişiliğimi kayıtsız şartsız kabul eder. Güzel düşman, fikirlerimi ve davranışlarımı sorgulayacak kadar bana saygı duyan ve beni seven kişidir. Aynı zamanda herhangi bir sözüme veya eylemime karşı çıkması, beni bir insan olarak önemsiyor olmasını gölgelemez.

DÜŞÜNME MOLASI Hayatınızdaki güzel düşmanlar kimler? Size hangi şekillerde yardımcı oldular? Başkaları için nasıl daha güzel bir düşman olabilirsiniz?

Eşim Tami ve ben anlaşmazlıklarla tartışmalardan payımıza düşeni aldık ve şüphesiz almaya da devam edeceğiz. Küçük çatışmalarla karşılaştık ve büyük kördüğümlerle uğraşmak zorunda kaldık. Ancak bu sorunlarla yüzleşmenin ve bunları çözmenin neticesinde ilişkimiz güçlendi ve hem birey hem de çift olarak olgunlaştık. Neden mi? Çünkü incinmenin, hayal kırıklığının, kızgınlığın veya korkunun altında her zaman öğrenmek, büyümek ve ilişkimizi daha iyi hale getirmek için güçlü bir istek vardı.

5 Emerson (1983).

6 Burke (1898).

Çatışmalardan hoşlanmayız ve kesinlikle bunu tercih etmeyiz fakat çatışmayla karşı karşıya kaldığımızda bir fırtınanın içine dalabiliriz. Fırtınadan önceki uğursuz sessizliğe, farkındalık ve tanıma, bilme ve net görme noktasına ulaştığımızda, birbirimize sarılırız ve önderlik ederek ya da yönetilerek birlikte daha güvenli kıyılara çıkarız. Çatışmalar ille de en iyi seçenek olmayabilir ancak ortaya çıkan çatışmalardan en iyi şekilde yararlanmayı öğrenebiliriz.

ALIŞTIRMA

Cümle Tamamlama

Aşağıdaki cümleleri olabildiğince çabuk tamamlayın; yazmadan önce fazla düşünmemeye çalışın. Sonra onları tekrar okuyun ve kendinizle ilişkiniz hakkında neler öğrenebileceğinizi düşünün. Cümlelerden bazıları belirli bir kişiye yönelik olabilir (X harfi yerine değer verdiğiniz bir kişinin adını yazın), diğer cümleler ise genel olarak ilişkilere odaklanıyor.

X ile olan ilişkimi yüzde 5 oranında geliştirmek için...
Kendimi yüzde 5 daha fazla açarsam...
İlişkimde daha fazla yakınlık kurmak için...
X'i yüzde 5 daha fazla kabul edersem...
Kendimi yüzde 5 daha fazla kabul edersem...
Kendimle olan ilişkimi geliştirmek için...
Hayatımda daha fazla sevgi olması için...
... yeni yeni görmeye başlıyorum.

3. Kısım

FİKİRLER

8

Birinci Fikir: Gerçek Değişim

Bazı insanların irade gücüne sahip olması bazılarının sahip olmadığı anlamına gelmez. Bazı insanlar değişmeye hazırdır, bazıları değildir.

–James Gordon

Ellen Langer ve öğrencisi Loralyn Thompson tarafından yürütülen bir deney, mükemmeliyetçilikten optimalizme geçişin benimle başkaları için neden bu kadar zor olduğunu anlamama yardımcı oldu.[1] Araştırmaya katılanlara katı, saf, asık suratlı gibi istenmeyen özelliklerin bir listesi verildi ve ardından bu özelliklerden hangilerini kendilerinde değiştirmeye çalıştıkları ve başarılı olup olmadıkları soruldu. Daha sonra tutarlılık, güven ve ciddiyet gibi özelliklerin önemini değerlendirmeleri istendi. Katılımcıların farkında olmadığı şey, ikinci listedeki özelliklerin genelde birinci listedeki özelliklerin olumlu eşdeğerleri olarak görülmesiydi. Tutarlılık katılığın olumlu yanı olarak düşünülebilir, güvenmek saflığın olumlu yanı olarak görülebilir.

1 Langer (1989).

Langer'ın ortaya koyduğu bulgu, belirli bir olumlu özelliğe değer verenlerin olumsuz karşılığını değiştirmekte zorlanıyor olmasıydı. Örneğin tutarlılığa değer verenler daha az katı olmakta güçlük çekiyordu çünkü derinlerde, bilinçaltlarında bunun daha az tutarlı olmak olacağından korkuyorlardı.

Benzer şekilde insanlar hassasiyetlerini kaybetmek istemedikleri için aşırı suçluluk duygusundan vazgeçemez; başa çıktıkları durumlarla ilgili orantısız bir şekilde endişelenmeye devam ederler çünkü endişelenmemenin sorumluluk almamak anlamına geleceğinden korkarlar. Sonra olumlu kazanım arıyor olmanın gerçeklikten kopmak anlamına geldiğine inandıkları için hata bulmaya devam ederler. Langer'in yazdığı gibi, "Bazı insanların davranışlarını değiştirmekte zorlanmasının nedeni, ne kadar denerlerse denesinler, o davranışa farklı bir adla gerçekten değer veriyor olmalarıdır."

DÜŞÜNME MOLASI Değiştirmeye çalışıp da değiştiremediğiniz herhangi bir özellik veya davranışınız aklınıza geliyor mu? Değer verdiğiniz ve kaybetmek istemediğiniz özelliklerinizin olumlu karşılıkları var mı?

Mükemmeliyetçiliğin üstesinden gelmenin zor olmasının nedenlerinden biri, onu belirli olumlu özelliklerle ilişkilendirmemizdir. İş görüşmelerinde birçok kişi kişisel bir zayıflığı belirtmeleri istendiğinde mükemmeliyetçilikten bahseder. Genellikle mükemmeliyetçiliği işlerin yapıldığından ve iyi yapıldığından emin olmak ve ayrıntılara dikkat etmekle eş tutarlar. Mükemmeliyetçiliği "kabul etmeleri" bir gücü ortaya çıkarmanın, "Ben detay odaklıyım, metodik bir insanım, çalışkanım ve bana güvenebilirsin" demenin dolambaçlı bir yoludur.

Peki, beni mutsuz ettiğini bilmeme rağmen mükemmeliyetçiliğimi değiştirmek benim için neden bu kadar zor oldu? Çünkü mükemmeliyetçiliği sorunlu görsem de titiz ve azimli olmakla ilişkilendirdim. Özensiz ve tembel olmak istemediğim için ödediğimi bildiğim bedele rağmen mükemmeliyetçi kalmayı seçtim ya da bilinçaltım benim yerime seçti.

Değişebilmek için tam olarak nelerden kurtulmak ve neleri korumak istediğimize dair incelikli bir idraka ihtiyacımız var. Araştırmacı Dina Nir, belirli bir niteliği alıp "iki veya daha fazla farklı ve açıkça tanımlanmış alt boyuta" ayırma süreci olan ayrıştırmanın önemi hakkında yazmıştır.[2] Mükemmeliyetçilikle bir araya gelen bir dizi özellik vardır ve değişimi gerçekleştirmek için hangilerini korumak istediğimizi ve hangilerini istemediğimizi anlamak üzere bunları ayrıştırmamız gerekir.

Ayrıştırma sürecini mükemmeliyetçilik özelliğine uygulamak için Nir'in önerdiği soruların bazılarını veya tümünü sorarak başlayabiliriz: Mükemmeliyetçilik benim için ne anlama geliyor? Mükemmeliyetçi olarak ne kazanırım? Mükemmeliyetçiliğin hangi yönleriyle gurur duyuyorum? Mükemmeliyetçi olmak için hangi bedeli ödüyorum? Başkaları benim mükemmeliyetçiliğim için hangi bedeli ödüyor? Mükemmeliyetçiliğin hangi yönlerini korumak istiyorum? Mükemmeliyetçiliğin hangi unsurlarından kurtulmak istiyorum?

Şansen kendi durumumda, psikologların olumsuz, uyumsuz mükemmeliyetçilikle ilişkilendirdiği başarısızlık korkumdan ve acı verici duyguları reddetmekten kurtulmak isterken, optimalizmle ilişkilendirdiğim dürtümü ve hırsımı korumak istiyordum. Değiştirmek istediğim ve istemediğim alanları bir kez tanımladığımda, muhtemelen daha az çelişkili ve sonuç olarak değişmeye daha hazır olacağım. Özellikleri

2 Nir (2008).

birbirinden ayrıştırdıktan sonra değiştirmek isteyip istemediğimize ve değiştirmek istiyorsak tam olarak neyi değiştirmek istediğimize karar verebiliriz. Esasen Langer'ın çalışmasının önerdiği şey, ister mükemmeliyetçiliğe, katılığa, ister hata bulma veya başka herhangi bir özellik veya davranışa uygulayalım, mükemmeliyetçinin ya hep ya hiç yaklaşımından daha incelikli, gerçekçi bir analize geçiştir.

ALIŞTIRMA

Mükemmeliyetçiliği Ayrıştırmak

Aşırı kaygılı olmak, mükemmeliyetçi olmak veya çok meşgul olmak gibi değiştirmek isteyip de şu ana kadar değiştiremediğiniz özelliklerinizden veya davranışlarınızdan bazılarını listeleyin. Her biriyle ilişkili bazı olumlu özellikler yazın. Örneğin kendinizi her şey hakkında çok fazla endişelenen biri olarak görüyorsanız bununla ilişkilendirdiğiniz olumlu özellikler "başkaları için endişelenmek" veya "gelişmiş bir sorumluluk duygusuna sahip olmak" olabilir. Ya da "azimle odaklanmak" ve "çok şey yapmak" gibi şeyleri "çok meşgul olmanın" olumlu tarafları olarak düşünüyor olabilirsiniz. Yazılı olarak neyi değiştirmek istediğinizi ve neyi korumak istediğinizi açıklayın.

9

İkinci Fikir: Bilişsel Terapi

Tıpkı yavru ördeklerin annelerini takip etmesi gibi, duygularınız da düşüncelerinizi takip eder. Fakat yavru ördeklerin sadakatle annelerini takip etmesi gerçeği, annenin nereye gittiğini bildiğini kanıtlamaz

–David Burns

1960'larda başlatılan bilişsel devrim, yirminci yüzyıl psikolojisine hâkim olan iki ekole meydan okuyarak psikoloji dünyasını kasıp kavurdu: psikanaliz ve davranışçılık. Psikanalistler, hastaları anlamaya ve yaşam kalitelerini arttırmaya çalışırken öncelikle bilinçaltı dürtülere ve savunmaya odaklandı. Davranışçılar, davranışları ve deneyimleri açıklamak ve değiştirmek için ödül ve ceza gibi dış güçlere odaklandı. Sonra bilişsel psikologlar ortaya çıktı ve hem bilinçaltının hem de koşullanmanın rolünü kabul etmeye devam ederken, odaklarını bilinçli zihne, yani düşüncelerimize, fikirlerimize ve yargılarımıza kaydırdılar. Bilişsel terapistler, kendilerini, esas olarak içgüdülerimizin veya erken deneyimlerimizin kölesi olduğumuza inanan psikanalistlerden ve insanları öncelikle dış çevrelerine verdikleri tepkiler açısından değerlendiren davranışçılardan ayrı

tutarak seçim ve özne gibi kavramları psikoloji sözlüğüne soktular.

Psikanalizin ve davranışa dayalı terapinin olumlu etkisini gösteren çok sayıda kanıt olmasına rağmen, kırk yılı aşkın bir süredir yapılan araştırmalar, bilişsel terapinin en az bu iki eski terapi ekolü kadar ve genellikle onlardan daha etkili olduğunu göstermektedir. Bilişsel terapötik teknikler nispeten basittir. İdeal olarak öğrenilmesi gereken ve nitelikli bir terapistin yardımıyla uygulanan temel bilgiler, doğrudan profesyonel rehberlik olmadan bile, çoğu kişiye bazı faydalar sağlayabilir.

Bilişsel terapinin temel dayanağı, doğrudan olayların kendisinden ziyade, olaylar hakkındaki kendi yorumumuza göre tepki vermemizdir, bu nedenle aynı olay farklı insanlarda tamamen farklı yanıtlar ortaya çıkarabilir. Bir olay bir düşünceye (olayın yorumlanmasına) yol açar ve düşünce de bir duygu uyandırır. Bir bebek görür (olay), onu kızım olarak tanır (düşünce) ve sevgi hissederim (duygu). Dinleyicilerin benim dersimi (olay) beklediğini görür, bunu zorlayıcı (düşünce) olarak yorumlar ve kaygı (duygu) yaşarım.

Olay ⟶ Düşünce ⟶ Duygu

Bilişsel terapi alanında yapılan araştırmalar, çarpık düşünme ve mantıksız düşüncelerden kaynaklandığı için yaşadığımız duygusal acıların çoğunun önlenebilir olduğunu öne sürer. Birine çıkma teklif edip reddedilirseniz (olay) ve kimsenin sizi asla istemeyeceği sonucuna varırsanız (düşünürseniz), bunun nihayetinde aylarca kendinizi sarsılmış hissedebilirsiniz (duygu), mantıksız davranırsınız, duygusal yanıtınız orantısız olur ve yararlı değildir. Aynı olayda o ki-

şinin sizinle ilgilenmediği sonucuna varırsanız (düşünce) ve üzülürseniz (duygu), mantıklı davranırsınız, duygusal yanıtınız orantılı olur ve yararlıdır.

Bilişsel terapinin amacı, çarpıtılmış düşünceden kurtularak gerçekçilik algısını yeniden oluşturmaktır. Mantıksız bir düşünceyi (bilişsel bir çarpıtma) belirlediğimizde, bir olay hakkında düşünme şeklimizi değiştiririz ve böylece hissetme şeklimizi de değiştirmiş oluruz. Örneğin bir iş görüşmesinden önce beni felç eden bir kaygı yaşarsam, bu kaygıyı uyandıran düşünceyi değerlendirebilir (reddedilirsem her şey biter ve asla iş bulamam) ve olayı yeniden değerlendirip çarpıtılmış değerlendirmeyi rasyonel bir değerlendirmeyle (bu işi gerçekten istememe rağmen dışarıda cazip birçok başka iş var) yeniden yorumlayabilirim. Çarpıtma yoğun ve sağlıksız bir başarısızlık korkusunu harekete geçirir, rasyonel düşünce durumu yeniden çerçevelendirir ve o perspektife koyar.

DÜŞÜNME MOLASI Belirli bir duruma verdiğiniz yoğun duygusal tepkiyi düşünün. Tepkiniz uygun muydu? Durumu yorumlamanın başka bir yolu var mı?

İYB Süreci

İster başarısızlık korkusu ister hata yapmış olmanın ıstırabı olsun, başarısızlıkla ilgili rahatsız edici duygularla başa çıkmak için bulduğum en yararlı yöntemlerden biri İYB sürecini takip etmektir: kendime insan olma *izni vermek,* durumu *yeniden yapılandırma* ve daha geniş bir *bakış açısı* kazanmak.

İzin verme. İster rasyonel ister irrasyonel düşüncelere, ister gerçekliğin doğru bir şekilde değerlendirilmesine veya çarpık bir görüşe dayalı olsun, duygu duygudur. Bir duyguyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için atmamız gereken ilk adım, tıpkı yerçekimi kanununu kabul etmemiz gibi, duy-

guyu da gerçekliğimizin bir parçası olarak kabul etmektir. Duyguyu kabul etmenin yanı sıra duyguyu harekete geçiren olayın gerçekliğini de kabul etmemiz gerekir. Gerçekle savaşmak, hissettiklerimizi hissetmiyormuşuz gibi davranmak ya da yaşananlar gerçekten yaşanmamış gibi davranmak sadece acı verici duyguyu yoğunlaştırır. Duygularımıza var olmaları için izin verebilmek adına hissettiğimiz şey hakkında yazmak yardımcı olur. Ayrıca sadece oturup duyguyu deneyimleyebilir veya fiziksel tezahürünü gözlemleyip kabul edebiliriz.

Yeniden yapılandırma. Durumun gerçekliğini ve duygularımızı gerçekten kabul ettiğimizde, bilişsel yeniden yapılandırmaya geçmeye hazır oluruz. Bu, bir olayla ilgili yorumumuzu olumsuz/yardımcı olmayan bir yorumu olumlu/yardımcı bir yorum olarak değiştirdiğimiz yerdir.

Psikolog Joe Tomaka ve meslektaşları, aynı olayın bizim onu bir tehdit mi, yoksa merak uyandırıcı olarak mı algıladığımıza bağlı olarak farklı fizyolojik yanıtlara yol açabileceğini kanıtladı.[1] Zamanla zihnimizi olayları tehdit edici olmaktan çok zorlayıcı olarak yorumlamaya yöneltme konusunda eğitebiliriz. Bir konuşmadan önce aşırı derecede endişeli hissettiğimde, olayla ilgili değerlendirmemi genellikle bir tehditten zorlayıcı olmaya doğru yeniden yapılandırırım. Aynı şeyi diğer olaylar için de yapmaya çalışıyorum. Onlar hakkındaki değerlendirmemi bir zorunluluktan bir ayrıcalığa veya bir sınavdan bir maceraya dönüştürüyorum.

İşler tam olarak beklediğimiz veya umduğumuz gibi gitmediğinde, yorumumuzu geriye dönük olarak da değiştirebiliriz. Örneğin belirli bir başarısızlıktan ne öğrenebileceğimizi ve bunun sonucunda kendimizi nasıl geliştirebileceğimizi kendimize sorarak olayla ilgili algımızı yeniden yapılandırabiliriz. İşler umduğumuz gibi gitmediği için hâlâ hayal kı-

1 Tomaka ve diğ. (1997).

rıklığına uğramış hissetsek de nihai sonuç ne kadar başarılı olursa olsun, hiçbir önemli yolculuğun başarısızlıktan muaf olmadığını kendimize hatırlatabiliriz. Thomas Watson'ın dediği gibi, başarı oranımızı arttırmak için başarısızlık oranımızı ikiye katlamamız gerekir. Hata bulmak yerine fayda sağlayabilir ve her şeyin her zaman en iyisi olması gerekmezken bazı insanların olanlardan en iyi şekilde yararlanabileceğini kabul edebiliriz.

Bakış Açısı. Wayne Dyer ve Richard Carlson'ın küçük şeyleri dert etmeme tavsiyesi paha biçilmez.[2] Bir duruma daha geniş açıdan baktığımızda genellikle endişelerimiz ve hayal kırıklıklarımız azalır. Gerçekçi olmak gerekirse, sınavdan B almak hayatımda bir şeyler yapma şansımı yok edecek mi? Muhtemelen hayır. Bundan bir yıl sonra konuşmamı yaparken birkaç satırda takılıp kalmış olmam gerçekten önemli olacak mı? Muhtemelen hayır. Hayatımızdaki tüm harika şeyleri takdir ederek de daha büyük resme bakabiliriz ki birlikte ele alındığında, acı verici deneyimlerin gölgede kalmasına neden olur.

Bir durumu yeniden yapılandırmak veya durumla ilgili bakış açısı kazanmak tüm acı verici duygulardan kaçınmak anlamına gelmez. Bazı hoş olmayan duygular yerinde ve uygundur. Bilişsel yeniden yapılandırmayı kullanmak veya kendimize küçük şeyleri dert etmememiz gerektiğini hatırlatmak için doğru zaman, duygularımızın durumla orantısız olduğu anlardır.

İYB sürecini genel olarak acı verici duygularla, özelde ise mükemmeliyetçilikle ilgili duygularla baş etmek için kullanıyorum. Örneğin birkaç gün önce kızımı kreşe bıraktıktan sonra, derse girmeden önce bir şeyler yazmak niyetindeydim. Fakat Shirelle ile evden ayrıldığımda geç olduğunu ve

2 Carlson (1996).

o sabah yazı yazmayacağımı fark ettim. Daha verimli olamadığım, beklentilerimi karşılayamadığım için kendime çok kızdım. Bu yüzden İYB sürecini uyguladım.

Önce kendime insan olma, hissettiğim hayal kırıklığını ve hüsranı yaşama *izni verdim.* Böyle hissettiğim için kendimi cezalandırmadım ama duygularımı olduğu gibi kabul ettim. Daha sonra olumlu olanı arayarak durumu *yeniden yapılandırdım,* bu durumda deneyim genel olarak çok meşgul olduğumu fark etmeme yardımcı oldu. Kızımla vakit geçirmek veya yazmak gibi benim için önemli olan şeylerin tadını çıkarmak adına yükümlülüklerimi sınırlandırmam gerektiğini anladım. Sonunda *bakış açımı* değiştirdim ve kendime bundan bir yıl sonra veya büyük olasılıkla bundan sadece bir hafta sonra bu fazladan yazma saatinin pek bir önemi olmayacağını hatırlattım. Bir şeyler yazmak için eve koşturmak yerine, kızımla zaman geçirdim: Onu bırakmadan önce kreşinin önünde beraber sakince yürüdük.

İYB sürecini uygulamak bir beceridir ve her beceri gibi pratik gerektirir. Başlangıçta üç aşamadan geçmek yapay görünebilir. Bununla birlikte bir süre sonra süreç daha doğal hissettirir ve hem hafif hem de yoğun duygular, hem mantıklı hem de mantıksız düşüncelerin söz konusu olduğu durumlar için yardımcı olabilir. Bazı yoğun duyguları deneyimlediğinizde izin verme modunda çok fazla zaman geçirmeniz gerektiğini fark edebilirsiniz. Diğer durumlarda, sadece duyguyu kabul etmeniz yeterli olabilir ve hemen bir sonraki aşamaya geçebilirsiniz.

ALIŞTIRMA

İYB Süreci

Yakın zamanda sizi duygusal olarak üzen veya yaklaşmakta olan ve sizi endişelendiren bir olayı düşünün. Kendinize insan olma *izni vererek* başlayın: hem olan şeyi hem de bunun sonucunda hissettiğiniz duyguyu kabul edin. Nasıl hissettiğiniz hakkında yazabilir veya konuşabilirsiniz ya da tercih ederseniz deneyimi deneyimlemek için kendinize zaman ve alan tanıyabilirsiniz. Bu aşama beş saniye veya beş dakika ya da daha uzun sürebilir.

Durumu *yeniden yapılandırın.* Kendinize bu durumun ne gibi olumlu sonuçları olabileceğini sorun. Bu, bundan memnun olduğunuz anlamına gelmez, sadece elde edilebilecek faydaların olduğu anlamına gelir. Bu konuda yeni bir şey öğrenebilir misiniz? Kendiniz veya başkaları hakkında yeni bir fikir edinebilir misiniz? Hayatta sahip olduklarınıza karşı daha çok empati ile bakabilir veya daha tatmin olmuş hissedebilir misiniz?

Son olarak bir adım geri durun ve duruma daha geniş bir *bakış açısı* ile yaklaşın. Deneyimi daha geniş bir resimde görebiliyor musunuz? Bundan bir yıl sonra durumu nasıl göreceksiniz? Ufak şeyleri mi dert ediyorsunuz?

İYB sürecinde ilerlemenin doğrusal olması gerekmez: izin vermekten bakış açısına, ardından yeniden yapılandırmaya, ardından tekrar izin vermeye geçebilirsiniz.

Yaşanan bir deneyim üzerinde aktif olarak düşünerek ya da deneyimlere olduğu gibi yanıt vererek bu alıştırmayı düzenli olarak tekrarlayın. Ne kadar çok pratik yaparsanız bu çalışmadan o kadar çok fayda elde edersiniz.

10

Üçüncü Fikir: Kusurlu Tavsiye

Profesyonelliğimin ilk yıllarında şu soruyu soruyordum: Bu kişiyi nasıl tedavi edebilir, iyileştirebilir veya değiştirebilirim? Şimdi artık bu soruyu şöyle ifade edebilirim: Bu kişinin kişisel gelişimi için kullanabileceği bir ilişkiyi nasıl sağlayabilirim?

–Carl Rogers

Ben bir problem çözücüyüm. Lisede en sevdiğim ders matematikti. Bir matematik problemini çözdüğümde sahip olduğum netlik, kesinlik ve bitirme duygusu, tüm bunlar beni sayılarla çalışmaya çeken unsurlardı. Üniversitede mükemmeliyetçiliğim ve stresimden dolayı karşı karşıya kaldığım kişisel zorluklar beni rakamlardan uzaklaştırıp insan ruhunu, başlangıçta özellikle kendi ruhumu çözmeye yönelttikçe ilgi alanlarım değişti. Ancak çalışmalarımın içeriği değişirken (sayılardan insanlara) metodoloji değişmedi ve ben yine aynı netliği ve sonuçlandırma sürecini aradım.

Amacım kendimi ve başkalarını daha mutlu etmekti ve benim için tüm mesele sorunlara çözüm bulmaktı. Bir gün yüksek lisans öğrencisiyken bir arkadaşım beni öğle yemeğine çıkardı ve zor bir dönemden geçtiğini söyledi. Artık doğru alanda olduğundan emin olamıyor, kendini motive edemiyor

ve zamanının çoğunu çalışmak yerine işleri erteleyerek geçiriyordu. Onu birkaç dakika dinledim ve ardından sorununu analiz ettiğim bir monolog başlattım, sonra kesinlik ve inançla ona açık ve basit bir çözüm sağladım.

Ona tutkularını ve potansiyel olarak alternatif bir kariyer yolunu belirlemesine yardımcı olabilecek bazı yazma alıştırmalarından bahsettim. Onunla bazı motivasyon teorilerini paylaştım ve ardından ona ertelemenin üstesinden gelmesi için birkaç yıldır üzerinde çalıştığım ve ders verdiğim için çok bilgili olduğum bu konuda akılcı, çok bilimsel, aydınlatıcı birkaç adım önerdim.

Sohbet boyunca deneyimlerimi ve uzmanlığımı paylaşırken, onun gerçekten dinlemediğini, sözlerimin anlaşılmadığını hissettim. Daha çok çaba gösterdim, daha detaylı açıkladım, önerilerimi yeniden ifade ettim ve daha pratik alıştırmalarla yaratıcı fikirler ürettim, fakat bu gayret boşuna oldu. Ancak o günün ilerleyen saatlerinde, konuşmamız üzerine düşünecek zamanım olduğunda, ihtiyacı olan şeyin benim çözümüm değil, benim varlığım olduğunu anladım. Teorilerime ihtiyacı yoktu, sadece anlayışlı bir dinleyiciye ihtiyacı vardı.

Carl Rogers'a göre, terapistin veya destek ilişkisindeki herhangi birinin rolü, danışan için koşulsuz olumlu bir saygı ortamı yaratmaktır. Rogerian terapisinde psikolog, danışanın söylediklerini geri yansıtmaktan ve danışanın kabul edildiğini hissettiği ve bu nedenle kendisinin rahat olduğu güvenli bir ortam sağlamaktan biraz daha fazlasını yapar. Danışan zamanla terapistin koşulsuz olumlu saygısını içselleştirir ve güçlenir, zorluklarla ve sorunlarla kendi başına daha iyi başa çıkabilir hale gelir. "Amacım," diye yazmıştır Rogers, "Gerçekten şahsen tam olarak verebileceğim güvenli, sıcak ve empatiye dayalı anlayışın olduğu bir ortam sağlamak olmuştu."[1]

1 Rogers (1961).

Robyn Dawes, *House of Cards* adlı kitabında, temel bilgi ve becerilere sahip bir terapistin etkinliğinin, eğitim derecelerinin sayısına veya türüne göre değil, sahip olduğu empati derecesine göre belirlendiğini göstermek için terapi alanındaki önemli araştırmalardan yararlanmıştır. Empati, kendimizi diğer kişinin yerine koymamızı ve o kişinin gerçekten neye ihtiyacı olduğunu anlamamızı sağlar. Ona nasıl tavsiyede bulunacağıma dair düşüncelerle dikkatim dağılmadan, onu gerçekten dinlediğimde karşımdaki kişiye karşı empatik olma olasılığım daha yüksektir. Etkili terapinin temeli yalnızca entelektüel gelişmişlik ve bilgi değil, aynı zamanda kabul etme ve empati kurma yeteneğidir.

Bir arkadaşın sorunlarına çözüm bulmak kendimizi yardımsever ve yetkin hissetmemizi sağlarken çoğu zaman arkadaşımız üzerinde tam tersi bir etki yaratır. Birincisi, çözüm önermek iki kişi arasında mesafe yaratır: biri bilgi sahibidir (yukarıda), diğeri ise başı belada olan kişidir (aşağıda). İkincisi, destek sunulan kişi, özellikle zaten zayıf hissederken kendini yetersiz hisseder. Niyetimiz ne olursa olsun, çözümler sunduğumuzda, mesaj genellikle küçümseyici ve ataerkil olarak algılanır.

Ancak kucakladığımızda ve kabul ettiğimizde farklı bir dizi mesaj iletiriz. Birincisi ve en önemlisi, kişiye vermiş olduğumuz, "Ben seninleyim. Seni önemsiyorum ve bana güvenebilirsin," mesajıdır. İkincisi, ona "Sana güveniyorum. Bunu atlatacak kadar zeki ve yeteneklisin," mesajıdır. Kabul etme modunda, bir kişinin destek sunduğu ve diğerine destek sunulduğu açık olsa da ikinci kişinin anlaşıldığını ve güçlendiğini hissetmesi daha olasıdır. Özellikle değer verdiğimiz insanlarla birlikteyken tavsiye vermekten kaçınmak her zaman kolay değildir ancak tavsiye her zaman sunabileceğimiz en iyi şey değildir. Genellikle sadece orada olmak yeterlidir.

Bir çözüm önermenin uygun olduğu zamanlar vardır. Örneğin arkadaşım erteleme ile mücadele ediyorsa, bu alandaki uzmanlığımı paylaşmam benim için yararlı olabilir fakat bunu ancak onu dinledikten sonra yapabilirim. Kişiler arası alanda, tıpkı içsel alanda olduğu gibi aktif olarak kabul etmeye ihtiyacımız var: önce kabul et, yanında ol ve ancak o zaman tavsiyelerde bulunup çözüm önerileri sun. Ne yazık ki bize ne zaman kucaklayacağımızı ve ne zaman aktif olarak destek olmaya çalışacağımızı söyleyen basit kurallar yoktur. Empatinin devreye girdiği yer burasıdır. Empatiyle yaklaşan bir terapist veya arkadaş, kabul etmenin ne zaman uygun olduğunu ve önerilerde bulunmanın ne zaman yararlı olabileceğini hisseder.

Mükemmeliyetçiler işleri tekrar mükemmel hale getirmek için tavsiye vermeye ve bir şeyleri düzeltmeye eğilimli olsalar da tavsiye veya herhangi bir destek istemek konusunda aynı derecede isteksizdirler. Aslında mükemmeliyetçilerin optimalist olmaya doğru ilerlemesinin en iyi yollarından biri yardım istemek, ihtiyacı ifade etmek, açık olmak gibi aktif olarak destek istemektir. Başlangıçta garip ve zor gelebilir ancak her yeni davranışta olduğu gibi, kişi buna alışır.

Şahsen karşılıklı güvene dayalı, uzun süreli ve yakın bir ilişki içinde olmanın bana sağladığı en önemli faydalardan biri, destek istemeyi öğrenmek ve bu sayede zayıf olma gücünü elde etmek oldu. Bu anlayışı hayatımdaki diğer ilişkilere ve durumlara da taşıdım.

DÜŞÜNME MOLASI Yardıma ihtiyaç duyduğunuz bir şey var mı? Destek için güvendiğiniz birinden yardım isteyebilir misiniz?

İnsan belirli bir değişkenin yerine doğru sayıyı koyabileceğimiz ve sorunun çözülebileceği bir dizi matematiksel formül

değildir. İnsan ruhu, özellikle sıkıntıda veya zayıf olduğunda, çözüm ve tavsiyeden çok hassasiyete ve ilgiye ihtiyaç duyar. Çünkü bu yumuşak kucaklamadan, kabul etmenin besleyici toprağından kişinin tam direnci, güç ve kuvveti ortaya çıkar.

ALIŞTIRMA

Başka Birinden Öğrenmek

Zor zamanlarınızda size yardım etmiş veya etmekte olan belirli bir kişiyi düşünün. Bu kişi hakkında ve özellikle onun yardımcı olmak için ne yaptığı hakkında yazın. Bu kişiyle yaptığınız size yardımcı olan belirli bir konuşma veya bu kişinin size güç verdiği belirli bir olay hakkında yazın.

O kişinin davranış veya konuşma şeklinden ne öğrenebilirsiniz? Bu öğrendiklerinizden başkalarına yardım etmek için kendiniz adım attığınızda nasıl faydalanabilirsiniz? Onun gibi bir veya iki kişiyi daha düşünerek ve ardından yardım eden kişilerde ortak olan noktaları belirleyerek bu alıştırmayı tekrarlayabilirsiniz.

11

Dördüncü Fikir: Mükemmel Bir Yeni Dünya

Tam bir mutluluk toplumu geliştirmek, bir korku kültürü oluşturmak demektir.

–Eric Wilson

Aldous Huxley, *Cesur Yeni Dünya* isimli kitabında, duygusal acının harika bir ilaç olan Soma'nın kullanımıyla ortadan kaldırıldığı bir geleceği anlatır. 1932'de yayımlanmasının üzerinden bir asırdan kısa bir süre sonra, Huxley'in duygusal açıdan kısır bir dünyaya dair tüyler ürpertici açıklaması o kadar da abartılı görünmüyor.

Zevk aramak ve acıdan kaçınmak bünyemizin doğal ve sağlıklı bir parçasıdır ancak bizim cesur yeni bir dünya görmemizi sağlayan teknolojik gelişmeler bu sağlıklı dürtüyü sağlıksız bir uç noktaya taşıyor. Kusursuz zevk takıntılı bir kültür haline geldik ve mutlu, tatmin edici bir hayatın acı verici duygulardan arınmış olduğuna inanıyoruz. Olumlu duyguların kusursuz akışını bozan veya bozmakla tehdit eden herhangi bir rahatsızlık, hızlı bir şekilde düzeltilmesi gereken içsel bir kusurun işareti olarak algılanıyor.

İnsan mutluluğunun ne anlama geldiğine dair bu yanlış anlamanın suçu en azından kısmen tıp kurumundadır. Tıp mesleğinde pek çok kişi "zevki ara ve acıdan kaçın" kavramını basitçe aşırılığa götürdü ve en ufak bir duygusal rahatsızlık belirtisinde ilaç dağıttı. Bugün psikiyatrik ilaçların dağıtılmasının kolaylığı, tüm acı verici duyguların ortadan kaldırılması gerektiğine dair yaygın inancı sözden çok eylemlerle ifade ediyor.

İlaç tedavisinin uygun olduğu durumlar kesinlikle olsa da ki psikiyatrideki gelişmeler sayesinde pek çok hayat kurtarılmıştır, uygun olmadığı çok daha fazla durum söz konusudur. Geçen sömestr öğrencilerimden biri hayatında ilk kez B aldıktan sonra yıkıldı ve doktorun muayenehanesinde otuz dakika kaldıktan sonra, hayatında ilk kez bir psikiyatriste gittiğinde kendisine bir antidepresan reçete edildi.

Oysa intihar düşünceleriyle duygularının söz konusu olduğu aşırı durumlar dışında, acı verici duygular bu kadar kolay ilaçla ortadan kaldırılmamalıdır. Sınavda başarısız olduğu için mutsuz olan bir öğrencinin ilaç tedavisine ihtiyacı yoktur; başarısızlıkla veya algılanan başarısızlıkla başa çıkmayı öğrenmesi gerekir. Yeni bir ayrılık yaşamış bir kişinin antidepresanlara ihtiyacı yoktur, sadece üzülmesi gerekir. İşini yeni kaybetmiş bir çalışanın duyguları kimyasallar tarafından bastırılırsa uzun vadede bir faydası olmaz fakat acı verici duygularının üzerinde çalışırsa daha fazla fayda sağlar. Duygular bir bakıma ruhun çıktısıdır. Zamanla bunları okumayı, içerdikleri mesajı anlamayı ve uygun eylemi yapmayı öğrenebiliriz.

Kişisel bir örnek vermek gerekirse yıllar içinde fark ettim ki görünürde hiçbir sebep yokken derin bir üzüntü ve anlamsızlık duygusu yaşadığımda, bunun nedeni genellikle çok yoğun olmamdı. Kendi sınırlarımı zorluyor, çok fazla sorumluluk alıyor ve bir şeyleri kaçırırım korkusuyla hiçbir şeyi bırakamıyordum. Sonra duygularım aracılığıyla bana dur-

mamı, yavaşlamamı, hayatımı basitleştirmemi, dinlenmemi söyleyen bir tür mesaj alıyordum. Tabii ki üzüntüyü ilaçla yok edebilir ve aynı oranda veya daha fazla çalışmaya devam edebilirdim, bugün birçok insan bunu yapmayı seçiyor. Fakat duygularımın sesi çok önemli ve bunu susturmak nihayetinde bana ve çevremdekilere zarar verir.

DÜŞÜNME MOLASI Şu anda yaşamakta olduğunuz veya son zamanlarda deneyimlediğiniz acı verici bir duyguyu düşünün. Bu duygudan ne öğrenebilirsiniz?

Matrix'te, filmin kahramanı Neo'ya kırmızı ve mavi hap arasında seçim yapma seçeneği sunulur. Kırmızı hap, insan var oluşu hakkındaki acı verici bir gerçeği ortaya çıkaracaktır. Mavi hap ise Neo'yu aslında dünyamızı ele geçirmiş güçler tarafından sakinleştirildiği hayali bir dünyada yaşadığını bilmeden mutlu bir unutkanlıkla bırakacaktır. Neo kırmızı hapı seçer, acı gerçekle net bir şekilde yüzleşir, keder ve başarısızlığın acısını olduğu kadar keşif ve gelişmenin neşesinin de olduğu bir maceraya atılır.

Bir atlet, bir öğrenci, bir yazar, bir eş olarak ödediğim bedelin ilk farkına vardığımda bana bu seçenek sunulsaydı, mükemmeliyetçiliğin olmadığı bir hayatı seçer miydim? Muhtemelen. Peki, mükemmeliyetçiliğin olmadığı bir hayatı, mücadele ederek ne kazanacağımı bilseydim, büyümenin yanı sıra gerçek duygusal acıyı seçer miydim? Kesinlikle hayır.

Bugün psikofarmasötiklerin geliştirilmesindeki ilerlemeler bu tür bir seçimi gerçeğe dönüştürüyor. *Against Happiness* isimli kitabın yazarı Eric Wilson şöyle belirtiyor: "Yakında belki de psikofarmasötiklerin yardımıyla ülkemizde mutsuz insan kalmayacak. Melankolikler bilinmez hale gelecek."[1]

1 Wilson (2008).

Çok uzak olmayan bir gelecekte bir gün bize, çocuklarımız veya torunlarımıza başarısızlık korkusunu ortadan kaldırmak, acı verici duyguların üstesinden gelmek için hap şeklinde veya genetik yeniden programlama yoluyla hızlı ve kolay bir seçenek sunulacak ve hayatımıza bir başarı duygusu aşılanacak. Umarım gelecek nesiller kırmızı hapı seçer ya da daha da iyisi hiç hap kullanmaz.

ALIŞTIRMA

Odaklanarak Günlük Tutma

İkinci fikir olarak bilişsel terapiyi ve potansiyel faydalarını tartıştım. Araştırmalar, mükemmeliyetçiliğin kaygı veya depresyon gibi psikolojik sonuçlarıyla başa çıkmak söz konusu olduğunda, bilişsel terapi müdahalelerinin bazen ilaçtan daha etkili olduğunu gösteriyor. Aşağıdaki basit alıştırma, düzenli olarak yapılırsa olayları yorumlama şeklimizi ve dolayısıyla olaylara karşı duygusal tepkimizi değiştirebilir.

Üç sütundan oluşan bir tablo yapın. İlk sütunda acı verici ve yoğun bir duygusal tepkiye neden olan bir olayı kısaca tanımlayın. İkinci sütuna olayın mükemmeliyetçi yorumunu ve yanına parantez içinde bu yorumun uyandırdığı duyguyu yazın. Üçüncü sütunda bir optimalistin olayı yorumlayacağı şekilde alternatif, daha uygun veya rasyonel bir yorum yazarak olayı bilişsel olarak yeniden yapılandırın. İşte bir örnek:

Olay	Mükemmeliyetçinin Yorumu	Optimalistin Yorumu
Bir sınavda başarısız oldum.	Ben başarısız bir insanım ve asla başaramayacağım. (Hayal kırıklığı ve yetersizlik)	Bu sadece bir sınav ve bir dahaki sefere daha fazla çaba göstereceğim. (Umut)
Üç haftada üç kilo aldım.	Fazla kiloluyum ve gün geçtikçe daha da kilo alıyorum. (Depresyon)	İnsan olduğum için kilom değişkenlik gösteriyor. Bir aydır spor yapmıyorum ama tekrar başlayacağım. (Kararlılık)

Bu alıştırma hızlı bir düzeltme değildir ve bazen kaygıdan umuda veya depresyondan kararlılığa geçmek için bir olayı bilişsel olarak yeniden yapılandırmaktan çok daha fazlasına ihtiyacımız vardır. Bununla birlikte düzenli olarak yapılırsa bu alıştırma mükemmeliyetçilikle ilişkili duygusal acıyı önemli ölçüde azaltabilir ve ilaçlar yerine sağlıklı bir alternatif sağlayabilir.

12

Beşinci Fikir: Acı Çekmenin Rolü

Tarifsiz derin ıstıraba pekâlâ bir vaftiz, bir yenilenme, yeni bir durum için inisiyasyon denilebilir.

–George Eliot

Optimalist olma yolculuğuna başladığımda umudum; hayatımdaki acıyı, üzüntüyü, kaygıyı ve ıstırabı ortadan kaldırmaktı. Hedefimi belirleyen, elbette mükemmeliyetçiliğimdi. Aydınlanmak, dışarıda ne olursa olsun, içimde her zaman mutlu olabileceğim bir yer bulmak istiyordum. Ben böyle bir yer bulamadım. Bununla birlikte acı çekmenin yararları olduğunu keşfettim ve sonuç olarak acıyı kabul etmenin önemini fark ettim.

Zevk aramak ve acıdan kaçınmak evrensel doğamızın bir parçası olsa da kültür acıyla nasıl başa çıktığımız konusunda merkezi bir rol oynar. Batı'da biz genellikle acı çekmeyi reddederiz. Bunu mutluluk arayışımızın istenmeyen bir kesintisi olarak görürüz. Bu yüzden onunla savaşır, bastırır, ilaç alır veya ondan kurtulmak için hızlı çözümler ararız. Bazı kültürlerde, özellikle Doğu'da insanların yaşamında

aydınlanmaya giden dolambaçlı yolda oynadığı önemli rol nedeniyle acı kabul edilir.

Bir aydınlanma durumuna veya nirvanaya, yani mükemmel ve kalıcı bir iç huzur durumuna ulaşmanın mümkün olduğuna ikna olmama rağmen, hayatın geçiciliğine ve kusurlarına, yenilgilerine ve hayal kırıklıklarına dair Budist yaklaşımından öğrenebileceğimiz çok şey var.

Tibetli Keşiş Khenchen Konchog Gyaltshen Rinpoche, ıstırabın dört faydasını ele alır: bilgelik, esneklik, şefkat ve gerçekliğe derin saygı.[1]

Bilgelik, acı çekme deneyiminden doğar. İşler iyi gittiğinde, nadiren durup hayatımız ve içinde bulunduğumuz durum hakkında sorular sorarız. Ancak zor bir durum çoğu kez bizi düşüncesiz durumumuzdan çıkmaya zorlar ve deneyimlerimiz üzerinde derinlemesine düşünmemize neden olur. Derinlemesine görebilmek, Kral Süleyman'ın bilge bir kalp olarak adlandırdığı şeyi geliştirmek için fırtınadan önceki sessizliğe göğüs germeliyiz.

Bilge bir adam olan Nietzsche, ünlü bir sözünde, bizi öldürmeyen şeyin bizi daha güçlü kıldığını söylüyor. Acı çekmek bizi daha dirençli ve esnek, zorluklara karşı daha dayanıklı bir hale getirebilir. Tıpkı bir kasın gelişmesi için biraz acıya katlanmasının gerekmesi gibi, duygularımızın da güçlenmesi için acıya katlanması gerekir. Yaşamı boyunca neşe kadar acıyı da tadan Helen Keller, "Karakter rahat ve sakin bir şekilde geliştirilemez. Yalnızca sınanarak ve ıstırabı deneyimleyerek ruh güçlendirilebilir, vizyon netleştirilebilir, hırs uyandırılabilir ve başarıya ulaşılabilir," demiştir.

Bazen herkes incinir ve bu evrensel duyguyu hissetmek için kendimize izin vermek, bizi bir şefkat ağıyla birbirimize bağlar. Sözlükler *şefkat* kelimesini "bir başkasının ıstırabına dair derin

1 Gyaltshen Rinpoche (2006).

bir farkındalık ile onu dindirme arzusu" olarak tanımlar. Fakat başkalarının ıstırabına dair derin bir farkındalık kazanmamızın tek yolu ıstırap çekmiş olmamızdır. Acı çekmenin teorik olarak anlaşılması, kör bir insan için mavi rengin teorik olarak tanımlanması kadar anlamsızdır. Bunu bilmek için deneyimlememiz gerekir. Papaz Fritz Williams'ın belirttiği gibi, "Acı ve neşe, eğer izin verirsek bizi başka bir kişinin ruhuna ve kalbine götüren empatiye nasıl ulaşacağımızı bize öğretir. O şeffaf anlarda, diğer insanların sevinçlerini ve üzüntülerini bilir ve onların endişelerini kendi endişelerimizmiş gibi önemseriz."

Acı çekmenin en önemli faydalarından biri, gerçekliğe, olanlara karşı derin bir saygı uyandırmasıdır. Neşe deneyimi bizi sonsuz olasılıklar âlemine bağlarken, acı deneyimi bize sınırlarımızı hatırlatır. Tüm çabalarımıza rağmen incindiğimizde, çok mutlu ve çok başarılı olduğumuz dönemlerde bazen fark edemediğimiz kısıtlamalar bizi aşağılanmış hissettirir. Coşku halindeyken sık sık başımızı göklere, sonsuzluğa doğru kaldırmamız ve ıstırap içindeyken bakışlarımızı yere, sonlu olana çevirme eğiliminde olmamız bana sembolik olmaktan çok daha fazlası gibi geliyor.

Pshischa'dan Haham Bunim, hepimizin cebinde iki kâğıt parçasıyla dolaşması gerektiğini söylüyor: ilk kâğıtta *Talmud*'dan "dünya benim için yaratıldı" sözleri ve ikinci kâğıtta *Yaratılış*'tan "Ben sadece toz ve külüm" sözleri yer almalıdır. Sağlıklı psikolojik durum, kibir ve alçakgönüllülük arasında bir yerde, bu iki mesaj arasında bulunur. Nasıl ki kibir ve alçakgönüllülük arasındaki denge psikolojik sağlığı besliyorsa, coşku ve ıstırabı dengelemek de gerçeklikle sağlıklı bir ilişki kurar.

Aşırı sevinç beni yenilmez hissettirir: Kaderimin efendisi olduğumu, kendi gerçekliğimi yarattığımı hissettirir. Ancak ıstırap muhtemelen kendimi savunmasız ve aşağılanmış his-

setmeme neden olur: İçinde bulunduğum koşulların kölesi olduğumu, kendi gerçekliğim üzerinde çok az kontrole sahip olduğumu hissettirir. Tek başına aşırı sevinç ise mesafeli bir kibre yol açar. Tek başına acı çekmek teslimiyeti doğurur. Hayatın iniş çıkışları bizi Aristoteles'in altın ortasına yaklaştırır.

DÜŞÜNME MOLASI Hayatınızda acı çektiğiniz bir dönemi düşünün. Ne öğrendiniz? Hangi açılardan geliştiniz?

Gerçekliğe derin bir saygı duymak potansiyelimizin, sınırlarımızın ve insanlığımızın, yani ne olduğumuzun kabulü anlamına gelir. Istırabın hayatımızın ayrılmaz bir parçası olduğunu ve acının bilgelik ve şefkat geliştirmek gibi başka faydaları olduğunu kabul ederek ıstırabımızı daha fazla kabul eder hale geliriz. Acıyı ve ıstırabı gerçekten kaçınılmaz olarak kabul ettiğimizde, aslında acı çekmeyiz.

Nathaniel Branden, bilincin bağışıklık sistemi olarak kendini kabul etmenin merkezi olan öz saygıdan söz eder. Güçlü bir bağışıklık sistemi hastalanmamamız anlamına gelmez, aksine daha az hastalanmamız ve hastalandığımızda daha hızlı iyileşmemiz anlamına gelir. Benzer şekilde ıstırabın tamamen kaybolması pek olası değildir ancak bilincimizin bağışıklık sistemi güçlendikçe, daha az ıstırap çekeriz ve ıstırap çektiğimizde iyileşmemiz daha hızlı olur.

Hastalığın aslında bağışıklık sistemimizi güçlendirmesinin hasta olmak için fırsatlar aramamız gerektiği anlamına gelmemesi gibi, acı çekmenin fayda sağladığı gerçeği de onu aktif olarak aramamız gerektiği anlamına gelmez. Doğal olarak hayatımızda zevk ararız ve katlandığımız acıyı en aza indirmeye çalışırız. Kusurlu ve geçici olan bu dünya zaten biz aktif olarak aramadan, bağışıklık sistemimizi güçlendirmemiz için bize bol bol fırsat sunar.

Buddha'nın *Dört Yüce Gerçeği*'nden ilki acı çekmektir. İnsan olmanın kaçınılmaz bir parçası olarak ya reddedebileceğimiz ya da kabul edebileceğimiz bir gerçektir bu. Zor deneyimleri kabul etmeyi, hatta benimsemeyi öğrendiğimizde, çektiğimiz acı büyümemiz için bir vasıta, bir araç haline gelir.

ALIŞTIRMA

Acı Üzerine Düşünmek

Hayatınızda acı çektiğiniz bir dönemi yazmak için en az yirmi dakikanızı ayırın. Ne olduğunu, o zaman nasıl hissettiğinizi ve şimdi ne hissettiğinizi anlatın. Bu deneyimin üzerinizde nasıl bir etkisi oldu? Deneyimden hangi dersleri çıkardınız? Hangi yönlerden büyüdünüz? Bu deneyim size başka ne öğretebilir? Netlik veya dilbilgisi konusunda endişelenmeden serbest çağrışımsal bir şekilde yazmaya çalışın.

Daha fazla fayda elde etmek için bu alıştırmayı tekrarlayın, aynı deneyim hakkında ya da başka bir acı verici deneyim hakkında yazın.[2]

2 Pennebaker (1997).

13

Altıncı Fikir: Platin Kural

Kendini sevmeyi unutma.

–Søren Kierkegaard

Kendimize yapmayacağımız şeyi başkalarına yapmamamızı hatırlatan altın kuralın bazı versiyonları, laik veya dini olsun, çoğu ahlaki kuralda kendine yer bulur. Altın kural çevremizdekilere karşı tavrımızla ilgilidir. Peki, ya kendimiz? Altın kural, benlik sevgisini sorgusuz sualsiz kabul eder. Kendimize duyduğumuz sevgi, başkalarına olan sevgimizin standardıdır, "kendimize" nasıl davrandığımız, kadın erkek yakın çevremize nasıl davranmamız gerektiğinin standardıdır. Bununla birlikte bilgeler hepimizin kendimizi sevmediği gerçeğini görmezden geldiler ya da daha doğrusu eleştirel dürtümüzü, hata bulan yönümüzü içimize çevirecek kadar büyüdüğümüzde, kendimize olan sevgimiz tükendi.

Başkalarını yanılabilir olması nedeniyle nadiren suçlarız ancak genel olarak kendi beşeri halimizi kabul etmeyi reddederiz. Diane Ackerman'ın işaret ettiği gibi, "Hiç kimse mükemmel yaşayamaz ve çoğumuz bunu başkalarından pek bek-

lemeyiz fakat kendimize karşı daha talepkâr oluruz."[1] Neden bu çifte standart? Neden çevremize karşı cömert ve kendimiz söz konusu olduğunda cimriyiz? Durum bu olunca ahlaki yasalarımıza platin kural diyebileceğimiz yeni bir kural eklemeyi öneriyorum: "Başkalarına yapmayacağın şeyi kendine yapma."

Başkalarına karşı davranışlarımızı bir standart olarak almak kendimize karşı olan mantıksız, yıkıcı tutumlarımızı fark etmemize yardımcı olabilir. Eşinizi mükemmel olmayan bir konuşma yapsa eleştirir miydiniz? Bir sınavda başarılı olmazsa en iyi arkadaşınızı daha aşağı görür müsünüz? Kızınız veya babanız bir yarışmada birinci olmazsa bu durum onlara olan sevginizi azaltır mı? Muhtemelen hayır. Yine de yetersiz kaldığımızda, kendimizi yeterliliği olmayan tam bir başarısızlık abidesi olarak görürüz.

Dalai Lama ve ekibi Batılı bilim insanlarıyla çalışmaya başladıklarında, öz saygının bir sorun olduğunu, pek çok Batılının kendini sevmediğini ve hatta kendinden nefretin yaygın olduğunu görünce şaşırdı. Kendini sevme ile başkalarını sevme, yani kendimize karşı cimri olmak ile çevremizdekilere karşı cömert olmak arasındaki tutarsızlık, Tibet düşüncesinde kesinlikle yoktur. Dalai Lama'nın sözleriyle, "Şefkat veya *tsewa,* Tibet geleneğinde anlaşıldığı şekliyle kendiniz ve başkalarıyla olan ilişkinizi genişlettiğiniz bir ruh hali veya var olma biçimidir."[2] Dalai Lama'ya şefkat nesnesinin gerçekten de kişinin kendisine dönük olup olmadığı sorulduğunda, şu yanıtı verdi:

> Önce kendini sevmek, başkalarını kavuşma isteğiyle kucaklamanın yolunu açar. Bir bakıma yüksek düzeyde şefkat, o kişisel çıkarın ileri bir durumundan başka bir şey değildir. Bu nedenle güçlü bir kendinden nef-

1 Ackerman (1995).

2 Davidson ve Harrington (2001).

ret etme duygusuna sahip insanların başkalarına karşı gerçek bir şefkat duyması zordur. Başlamak için çapa atamıyorsanız bir temel yoktur.

Zor deneyimlerle başa çıkma konusunda kendine saygının önemine işaret eden çok sayıda araştırma var. Ancak son dönemde psikolog Mark Leary ve meslektaşları, özellikle zor zamanlarda, kendine yönelik şefkatin aslında öz saygıdan daha yararlı olduğunu ortaya koydu.[3] Leary şöyle açıklamıştır: "Öz şefkat, insanların başına gelen kötü şeylerin üstüne bir de kendini suçlama katmanını dahil etmemelerine yardımcı oluyor. İnsanlar sadece kendilerini daha iyi hissetmeyi öğrenip başarısız olduklarında ya da hata yaptıklarında kendilerini hırpalamaya devam ederlerse, karşılaştıkları zorluklara karşı savunmasız kalır ve bunlarla başa çıkamazlar."

Öz şefkat, kendine karşı anlayışlı ve nazik olmayı, acı verici düşünce ve duyguları dikkatli bir şekilde kabul etmeyi ve zor deneyimlerin insan olmanın bir parçası olduğunu kişinin fark etmesini içerir. Aynı zamanda bir sınavda kötü performans gösterdiğimizde, işte bir hata yaptığımızda veya yapmamamız gerektiği halde moral olarak bir çöküntü yaşadığımızda kendimize karşı bağışlayıcı olmakla ilgilidir. Leary, "Mutluluğun çok daha önemli bir bileşeni öz şefkatken, Amerikan toplumu insanların öz saygısını geliştirmek için çok fazla zaman ve çaba harcadı," diyor.

Leary'nin öz şefkat vurgusu önemli olsa da kendisiyle diğerlerinin öz şefkat ile öz saygı arasında yaptığı ayrım çok da önemli olmayabilir. Nathaniel Branden, öz saygının temel dayanaklarından biri olarak Leary'nin öz şefkat kavramına çok benzeyen kendini kabul etmenin altını çizer. Öz şefkat ve öz saygı ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır.

3 Leary ve diğ. (2007).

DÜŞÜNME MOLASI Kendinize karşı şefkatli misiniz? Kendinize daha şefkatli olabilir misiniz?

Fedakârlık -kendini düşünmeme, benliğin yadsınması- Batı dünyasının ahlaki ideali olarak baş tacı edildiğinde, kendini sevme düşman ilan edildi ve onu kökünden kazımak için mümkün olan her girişimde bulunuldu. İnsan doğasına -kendini sevmeye ve bunun doğal sonucu olan kişisel çıkara yönelik- bu saldırı, hem siyasi (örneğin komünist toplumlarda) hem de bireysel (düşük öz saygı salgınıyla birlikte) olarak korkunç sonuçlara yol açtı.

Fedakârlık çağrısı, altın kuralı alıp çarpıttı, başkalarını sevmeyi bağlamın dışında, duygusal kökü olan kendini sevmeden uzaklaştırdı. Başkalarını daha çok sevmenin bir yolu olarak kendini daha az sevmeye çalışmak, tam tersi sonuçlara yol açar. Başkalarını sevmek, kendini sevmeyi gerektirir. Filozof ve yazar Ayn Rand'ın dediği gibi, "'Ben seni seviyorum' demek için kişi önce 'ben' diyebilmelidir."

ALIŞTIRMA

Cümle Tamamlama

Aşağıdaki cümleleri tamamlayın. Bunları çok fazla düşünmeden yapmaya çalışın, daha sonra yanıtlarınız üzerine düşünüp değerlendirme yapmayı unutmayın.

Kendimi yüzde 5 daha fazla seversem...
Öz saygımı arttırmak için...
Kendime karşı yüzde 5 daha şefkatli olmak...
Başkalarına karşı yüzde 5 daha şefkatli olmak...
'yi görmeye başlıyorum

14

Yedinci Fikir: Evet Ama...

Dünyayı ileriye taşımak için atılması gereken en önemli adımlar, mükemmel insanlar tarafından yapılmayı beklemez.

–George Eliot

Geçen hafta yemekli bir davete katıldım. Sohbet gönül meselelerinden güncel siyasi meselelere, yemek ve yemek pişirmekten spor ve edebiyata kadar uzanıyordu. Belli bir noktada masanın etrafında dolaştık ve bizi etkileyen kitaplardan bahsettik. Sıra bana geldiğinde, güçlü değerleri ve güçlü kültürleriyle dünyamız üzerinde önemli bir etkiye sahip olan vizyoner şirketleri masaya yatıran *Build to Last* hakkında tutkuyla konuştum. Walt Disney'i topluma hatırı sayılır katkılarda bulunan bir vizyoner lider örneği olarak gördüğümde, katılımcılardan biri lafımı kesti: "Evet ama çalışanlarına kötü davrandığını duydum." "Evet ama" sözleri büyük bir dönüşe neden olan bir tokmak gibi sohbete damgasını vurdu.

İnsanlar Bill Gates hakkında konuştuklarında, onun teknolojik katkılarından veya parlak iş becerilerinden bahsede-

bilir ve ardından neredeyse her zaman o tokmak vurur: "Evet ama rekabeti engelledi." Evet, John Piermont Morgan ABD hükümetine birkaç kez yardım etti ve iş yapmak için yüksek standartlar belirledi ama bazı şüpheli anlaşmalar yaptı. Büyük siyasi figürler de "Evet ama" muamelesinden kurtulamaz. Evet, Lincoln köleleri serbest bıraktı ama Amerikan İç Savaşı'ndan önce Charleston'da yaptığı bir konuşmada beyaz ırkın üstünlüğünü savundu. Evet, Gandhi, Hindistan'ı özgürlüğe kavuşturmuş olabilir ama bazen karısına karşı acımasızdı. Bu liste böyle devam eder.

Lincoln'ın köleliğe karşı kişisel kayıtsızlığı (eğer doğruysa) en hafif tabirle hayal kırıklığına neden oluyor ancak biliyoruz ki eylemleri milyonlarca insanı kölelikten özgürlüğe götürdü. J. P. Morgan bir aziz olmayabilir ancak yine de ekonomide güven ve itimadın gelişmesinde önemli bir rol oynadı ve Amerika Birleşik Devletleri'ni dünyanın en müreffeh ülkesi yaptı. Yine de insanlar bu kahraman kişilikleri, hikâye kitaplarıyla masalların dışında kalan bir kahramanın her şeyden önce bir insan olduğunu kabul etmek istemeyerek gelişigüzel bir yorumla reddeder. Soru, mükemmel bir kahramanın var olup olmadığı değil, kişinin temel özelliklerine, başarılarına ve katkılarına odaklanmayı mı, yoksa aktif olarak bir kusur aramayı (ve kaçınılmaz olarak bulmayı) mı seçtiğimizdir.

Olumluya mı, yoksa olumsuza mı odaklanacağımız konusundaki seçimimiz başkalarında ve kendimizde ne gördüğümüzü belirler. Olumsuza odaklanan bir kişi -hata bulan mükemmeliyetçi- kötüyü dünyadaki aktif güç, iyiyi de edilgen güç ve kötünün yokluğu olarak görür. Olumlu bir bakış açısına sahip bir kişi -fayda bulan optimalist- iyiyi gerçekte üretici güç olarak ve kötüyü iyinin yokluğu olarak algılar.

Çoğu din ve inanç sisteminin metafiziğinin iyiyi ışık, kötüyü karanlık olarak tanımlaması tesadüf değildir. Işık

etkin bir güçtür; karanlık, yani ışığın yokluğu pasiftir. Tek bir mum karanlık bir alanı aydınlatırken hiçbir karanlık aydınlık bir odaya karanlık getirmez. Edmund Burke, "Kötülüğün zafer kazanması için gereken tek şey, iyi insanların hiçbir şey yapmamasıdır" sözüyle gerçekte olumlu ve olumsuz güçler arasındaki uygun ilişkiyi fark etti: kötülük, iyinin yokluğudur.

Olumsuz bir odaklanmanın -iyinin ancak kötünün tamamen yok olduğunda var olabileceği inancı ile- ima ettiği şey, yalnızca herhangi bir kara lekesi, kusuru olmayan bir kişinin iyi olabileceğidir. Hiç kimse bu sınavı geçemez ve bu nedenle hiç kimse bizim hayranlığımıza layık olamaz.

Olumlu bir odaklanmanın -kötünün pasif, iyinin aktif olduğu inancı ile- çıkarımı ise dünyamızın ancak iyilik yapan, harekete geçen cesur insanlar tarafından daha iyi hale getirilebileceğidir. İnsanlar bu dünyada harekete geçtiklerinde ister istemez hata da yapar, aldıkları risk ve ödedikleri bedel budur.

Başkalarını nasıl değerlendirdiğimizi belirlemenin ötesinde, yaklaşımımızın -ister olumluya ister olumsuza odaklanalım- yaşamımızı sürdürme şeklimiz üzerinde doğrudan etkisi vardır. Neye odaklandığımız aktif mi, yoksa pasif bir yaşam mı süreceğimizi belirler. Hayatımızı mutsuzluktan kaçarak mı (olumsuz) yoksa mutluluk peşinde koşarak mı (olumlu) geçiriyoruz? Pasif olarak depresyondan kaçınıyor muyuz, yoksa aktif olarak neşe mi arıyoruz? Zamanımızın çoğunu ışık üreterek mi harcıyoruz, yoksa günlerimizi karanlıktan kaçınarak mı geçiriyoruz? Riskli de olsa (iyiyi teşvik ederek) aktif bir hayat mı sürüyoruz, yoksa (kötüden kaçınarak) güvenli sularda yüzüp hiçbir şey yapmıyor muyuz?

Olumsuz bir odaklanma birincil itici güç olarak hata yapma korkusu, kusurlu olma korkusu, cezalandırılma korku-

su gibi korkulara neden olur. Ne de olsa hiç kimse, kültürel ikonlarımız bile kendi gözümüzde veya başkalarının gözünde saf kalamaz, öyleyse biz kimiz ki deneyelim ve hatta neden bu zahmete girelim?

Olumsuza odaklanan mükemmeliyetçiler yanlış bir şey yapmaktan o kadar korkarlar ki genellikle eylemden kaçınırlar, statükoya uyarlar ve sonunda hiçbir şey yapmazlar. Aksine olumluya odaklanan optimalistler, harekete geçmenin bazen hata yapmak olduğunu ancak iyiyi yaratanın hata yapmaktan kaçınmak değil, iyinin aktif olarak daha çok peşinde koşmak olduğunu anlarlar. İyiye odaklanmak; kötüyü görmezden gelmek değil, kötülüğü yok etmenin en etkili yolunun iyilik yapmak olduğunu anlamaktır.

DÜŞÜNME MOLASI Kültürel ikonlarla olan ilişkinizde veya yakın ilişkilerinizde "evet ama" tokmağını genel olarak nerede kullanıyor olabileceğinizi düşünün. Bu reddetme şekli için nasıl bir bedel ödüyorsunuz?

Kendi kişisel tarihimizde, kahramanlarımızda ve dünyamızda her zaman kara lekeler, saflığı bozan sevimsiz noktalar bulacağız. Bu kusurlarla nasıl başa çıkmayı seçtiğimiz kişisel ve kolektif geleceğimizi belirleyecektir. Elimizi daha fazla kirletiriz korkusuyla kendimizi bir fıçıya mı kapatacağız, yoksa ölümlülere ateş verip yanmayı göze alan Prometheus'un riskli yolunu mu takip edeceğiz? Onay vermeyen pasif sosyaller olarak mı kalacağız, yoksa gelişen sosyal aktivistler mi olacağız?

Tarihe geçen kadın ya da erkek, kim olursa olsun, yanlışları, hataları için eleştirmek kolaydır çünkü hiç kimse mükemmel değildir. Theodore Roosevelt 1910'da bu konuda şunları söylemiştir:

> Önemli olan eleştiren, güçlü adamın nasıl tökezlediğini veya iş bitiren kişilerin neyi daha iyi yapabileceğini gösteren adam değildir. Bu kredi, fiilen arenada bulunan adama aittir; yüzü toz, ter ve kanla lekelenmiş; yiğitçe çabalayan; hata ve eksiklik olmadan deneyim kazanmadığı için tekrar tekrar hata yapan; büyük hevesleri, büyük fedakârlıkları bilen ve değecek bir amaç için kendini harcayan; en iyi ihtimalle sonunda büyük başarının zaferini bilen ve en kötü ihtimalle başarısız olursa, en azından büyük ölçüde bunu göze alırken başarısız olanındır. Öyleyse onun yeri asla zaferi de yenilgiyi de bilmeyen o soğuk ve ürkek ruhların yanında olmamalı.

Bir adım atmayarak, bir şey yapmayarak zarar vermemek kişiyi aziz değil, korkak yapar. Gerçek kahramanlar; iyilik yapmanın başarısızlık riskini almak, hareket etmenin kirlenme riskini almak olduğunu anlayan, insan olmak için kendilerine izin verenlerdir. Yemek masasının etrafında oturan bizler, o cesur, kusurlu ölümlülere şükran duyup teşekkür etmeliyiz.

ALIŞTIRMA

Bir Farklılık Yaratmak

Dünyayı daha iyi bir yer haline getirmek için ne yapabilirsiniz? Kişisel olarak anlamlı bir konu hakkında yerel gazetenize bir köşe yazısı yazmak, çocuklarınızın okulunda gönüllü olmak veya ihtiyacı olan bir arkadaşınızla fazladan zaman geçirmek gibi, bir şekilde başkalarına katkısı olacak bir veya iki aktivite gerçekleştirin.

Beklemeyin. Kusursuz yapmasanız bile sadece yapın. Verdiğiniz zaman alırsınız. Toplum yanlısı davranışın artan mutluluktan iyileşen fiziksel sağlığa kadar çok sayıda faydası vardır.[1]

1 Lyubomirsky (2007).

15

Sekizinci Fikir: Yaşlanma Yanlısı Endüstri

Genç ya da ince ve güzel olmak için kendimizi mücadeleye zorlamaktan vazgeçtiğimiz gün, ne keyifli bir gündür.

–William James

Yale Üniversitesi Halk Sağlığı Okulu'ndan Becca Levy, yaşlı erkekler ve kadınlar üzerinde yaptığı bir çalışmada, insanların yaşlanma algısının yaşam sürelerini önemli ölçüde etkilediğini buldu. Yaşlılıkla ilgili olumlu görüşe sahip olanlar, olumsuz görüşe sahip kişilere göre ortalama yedi yıl daha uzun yaşıyor.[1] Levy'nin araştırması ayrıca yaşlılığa ilişkin olumlu bir algının yaşam kalitesini etkilediğini, yaşlılığı ve yaşlanma sürecini kabul edenlerin önemli ölçüde daha yüksek fiziksel ve zihinsel sağlık seviyesine sahip olmasına yol açtığını ortaya koyuyor. Levy'nin araştırmalarından biri, yaşlanmaya ilişkin olumlu yargı kalıplarını (bilgelik gibi) etkinleştirmenin yaşlı insanların hafızasını iyileştirdiğini, olumsuz yargı kalıplarını (güçsüzlük ve bunama gibi) etkinleştirmenin ise hafızalarını kötüleştirdiğini

1 Levy (2003) ve Levy ve diğ. (2002).

gösteriyor. İnançlar kendi kendini gerçekleştiren kehanetlere dönüşüyor.

Kültürler yaşlılık algısı açısından farklılık gösterir; bu algılar da o kültür içindeki bireylerin inançlarını ve dolayısıyla ruh ve beden sağlığını etkiler. Örneğin Amerikan kültürü yaşlanma karşısında genel olarak olumsuz bir bakış açısı benimser ve Amerikalılar yaşlandıklarında, genellikle yaşlanmaya olumlu bakılan kültürlerden gelen Asyalılara göre önemli ölçüde daha fazla hafıza kaybı yaşar. Görünüşe göre Çinli bir bilge olmak Amerikalı olmaktan daha kolaydır.

Yaşlanmayla ilgili inançlarımız gençken de bizi etkileyebilir. Yaşlanmayı kaçınılması gereken bir şey olarak algılarsak bizi bekleyen kaderden kaçmak için daha fazla zaman harcamamız muhtemeldir. Öte yandan yaşlılığı takdir edip değer verirsek dört gözle bekleyecek ve peşinden koşacak çok şeyimiz olur. Özellikle yaşlanma gibi kaçınılmaz bir konuda, zamanımızı olumsuzdan kaçınmak yerine olumlunun peşinden koşmak için harcadığımızda, daha fazla zihinsel ve fiziksel sağlığın tadını çıkarırız.

Amerika'da ve yaşlanmayı geciktirmeye dönük bir yaklaşımı benimseyen diğer kültürlerde milyonlarca insan doğanın gidişatını tersine çevirmek için aşırı önlemler alıyor; aşırı miktarda zaman, enerji ve para harcıyor. Daha genç görünmeye çalışmanın özünde yanlış olan hiçbir şey bulunmasa ve yaşamımız boyunca fiziksel zindeliğimizi korumanın pek çok doğru yanı olsa da bunu kabul etmeyi reddetmekte ve doğal yaşlanma süreciyle saplantılı bir şekilde mücadele etmekte yanlış olan çok şey var.

Daha mutlu, daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşam sürmek için gerçeği olduğu gibi kabul ederek yaşlanma algımızı değiştirmeliyiz. Hoşumuza gitsin ya da gitmesin, zamanla bazı açılardan daha iyiye, bazı yönlerden daha kötüye doğru

değişiriz. Yaşlanmanın dezavantajının, özellikle de fiziksel dezavantajının hepimiz gayet iyi farkındayız. Ancak daha az odaklandığımız şey, yaşlanmanın bize gelişme ve olgunlaşma için muazzam entelektüel, duygusal ve ruhsal bir fırsat sağlamasıdır.

Niyetim yaşlılığı romantikleştirmek değil, onu hem iyisiyle hem de kötüsüyle gerçek kılmak. Elbette, yaşlanmanın zaman zaman sağlık sorunları gibi zorluklara yol açabileceği, yaşlı kişiyi beklenmedik ve istenmeyen şekillerde etkileyebileceği doğrudur.

Ancak yaşla birlikte gelen potansiyel faydaların olduğu da aynı derecede doğrudur. Altmış ya da seksen yaşında görüp anlayabildiğimiz, bilip takdir edebildiğimiz şey, yirmi ya da otuz yaşında yapabildiğimizden farklıdır. Zihinsel ve duygusal olgunluğa giden kestirme yollar yoktur. Bilgelik, sağduyu, zekâ ve bakış açısı potansiyel olarak zaman ve deneyimle gelişir. Sağlıklı yaşlanma, yaşlandıkça ortaya çıkan gerçek fırsatları takdir ederken, yaşla birlikte gelen gerçek zorlukları aktif olarak kabul etmekle ilgilidir.

Yaşlılığa dair olumsuz algıları olanlar için hayat, gençliklerini kaybetmeye karşı kazanamayacakları bir savaşa dönüşür. Sadece yaşlandıklarında değil, henüz gençken de sonuç kaçınılmaz olarak hayal kırıklığı ve mutsuzluktur. Aksine yaşlılığı takdir edenler, doğal yaşlanma ve gelişme sürecinden çok fayda sağlayabilirler. Oliver Wendell Holmes'un sözleriyle, "Yetmiş yaşında olmak bazen kırk yaşında olmaktan çok daha keyifli ve umut doludur."

DÜŞÜNME MOLASI Zaman içinde yaşla birlikte hangi yönlerden geliştiniz ve ilerlediniz? Bunu nasıl sürdürmeyi düşünüyorsunuz?

Bazılarının yaşlanmaya karşı sahip olduğu olumsuz algının nedenlerinden biri, genel olarak bugünün genç kuşağının artık öğüt almak için yaşlı kuşağa saygı duymamasıdır. Sonuç olarak gençler ve bazen yaşlılar, yaşla birlikte gelen bilgeliği göremez ve takdir edemez. Teknoloji, en azından kısmen suçlanabilir. Günümüzde teknolojik bilgi daha mürekkep kurumadan eskidiği için doğanın düzeni tersine dönmüş durumda ve artık gençler yaşlılara öğreten konumunda. "Teknolojik bilgi"den "tüm bilgi"ye genelleme yapan pek çok genç, tüm cevapları bildiğine inanarak büyüklerinin bilgeliğine saygı duymuyor veya yaşam deneyiminin değerini takdir etmiyor.

Genellikle gençlik yıllarında başlayan bir süreç olan bağımsız bir benlik duygusu geliştirmenin önemli bir parçası; eski neslin bilgeliğini bir kenara bırakmak, o yenilmezlik hissinin ve hayatı kendi şartlarına göre yaşama arzusunun tadını çıkarmaktır. Bu bir genç için doğal ve doğru olsa da olgun bir yetişkin başkalarından, özellikle de daha fazla deneyime sahip olanlardan bir şeyler öğrenmeyi deneyimler. Mark Twain, reddedilmekten takdir etmeye kadar olan bu doğal süreci o ünlü sözüyle şöyle anlatmıştır: "Ben on dört yaşında bir çocukken, babam o kadar cahildi ki bu yaşlı adamın ortalıkta dolaşmasına tahammül edemiyordum. Fakat yirmi bir yaşıma geldiğimde, yaşlı adamın yedi yılda ne kadar çok şey öğrendiğine şaşırdım kaldım."

Kadim kitaplarda bile, babaya ve anneye saygı duyma yer alır. İster ebeveynlerimiz ister başkaları olsun, yaşlı insanların bilgeliklerine saygı duyup onları onurlandırdığımızda, onları dinleyerek ve onlardan bir şeyler öğrenerek zaman harcadığımızda, onları ve dolayısıyla yaşlanmayı daha çok takdir ederiz. Araştırmaların da gösterdiği gibi, yaşlılığa olumlu bir bakış açısı hem daha uzun hem de daha iyi yaşamamızı sağlar.

Toplumsal düzeyde şu anda yaşlanma karşıtı anti-aging endüstriye yatırılan bütçenin bir kısmını yaşlanma yanlısı endüstrinin yaratılmasına veya iyileştirilmesine yönlendirmemiz iyi bir seçim olur.[2] Bu, örneğin parayı kozmetik ve plastik cerrahi yerine yaşam boyu öğrenme için eğitim programlarına yönlendirmemizin daha iyi olacağı anlamına gelir.

Oscar Wilde "Gençlik, gençlikte harcanır" diyor. Biz de yaşlanmanın faydalarını takdir etmeyenler söz konusu olduğunda, "Yaş, yaşlılıkta harcanır" diyebiliriz.

İster yirmi ister seksen yaşında olalım, hemen şimdi hayatımızın kalanını doğanın gidişatıyla savaşarak mı geçirmek, yoksa onu kucaklayarak mı geçirmek istediğimiz arasında seçim yapabiliriz, bu elimizde.

ALIŞTIRMA

Yaşlılardan Öğrenmek

Sizden daha yaşlı veya bir konuda sizden daha fazla deneyime sahip kişilerle sohbet edin. Onlardan ne öğrenebilirsiniz? Onlara yaşam deneyimlerini -hatalarını ve başarılarını- ve bunlardan ne öğrendiklerini sorun. Söyleyeceklerini dinleyin, gerçekten dinleyin.

Genç ya da yaşlı diğer insanların tavsiyelerini özümserken eleştirel yetimizi bir kenara bırakmayı kesinlikle savunmasam da yalnızca deneyimle gelebilen bilgeliğe açık olmayı kesinlikle savunuyorum. Sadece hayatımız hakkında çok şey öğrenmekle kalmayacak, aynı zamanda yaşlıları daha çok takdir edeceğiz ve böylece yaşlılık hakkında daha olumlu bir görüş geliştireceğiz.

2 Kişisel bakım ürünleri üreticisi Dove, anti-aging hareketine meydan okuyan çok başarılı yaşlanma yanlısı bir kampanya başlattı.

16

Dokuzuncu Fikir: Büyük Aldatma

Sahtekâr olduğumuzu hissediyoruz. Duygularımızı bir sır olarak saklayarak dünyadaki hiç kimsenin bu kadar nevrotik, benzersiz derecede bu kadar kusurlu olmadığını kabul ediyoruz.

–Diane Ackerman

On dokuzuncu yüzyıldan ve Kraliçe Victoria'nın hükümdarlığından bu yana çok fazla değişiklik olurken gelişmeler yaşandı. Devrimler gelgit dalgaları gibi, sadece politik olarak değil, gündelik alışkanlıklarımızda da -giyinme ve konuşma biçimimizde, seks ve sanata yaklaşma biçimimizde- yeni bir dünya düzeni yarattı. Genel olarak konuşursak son bir veya iki yüzyıldaki değişim, dar görüşlü ve aşırı ahlakçı bakış açısından birçok kişinin iddia edebileceği yeni fikirlere aşırı açık olan bir bakış açısına doğru kaydı.

Atalarımızdan daha az ölçülü ve baskılanmış olduğumuz için kendimizle gurur duyuyoruz ancak ilerleme en hafif tabirle sadece yüzeysel oldu. Bedenimizi teşhir etmeyi öğrenmiş olsak da kalbimiz gömülü kaldı. Sert seks söylemine izin verilirken şefkatli aşktan bahsetmek tabu oldu. New

York sokakları yaz aylarında çıplak tenlerle dolup taşarken ruhlarımızı yalnızca terapist ofisinin mahremiyetinde ortaya koyabiliyoruz. Duygusal erdem düşkünleri olduk ya da belki de öyle kaldık.

On dokuzuncu yüzyıl İngiltere'sinde, New England'da ve ötesinde, gerçek bir hanımefendinin özelliği duygularını gizleme ve arzularını bastırma becerisiydi. Gerçek bir beyefendinin işareti, duygularını aşma yeteneğiydi. Bugün çoğumuz, özellikle de mükemmeliyetçiler, duygusal rahatsızlığımızı bastırmamız ve mutlu olmamız ya da en azından mutlu görünmemiz gerektiğini hissediyoruz.

Bu mükemmeliyetçi beklenti, olumlu duyguların kesintisiz bir akışını sergilemek pek çok mutsuzluğa yol açar. Bize acımızı saklamamız, sahte bir gülümseme ve cesur bir ifade takınmamız öğretildi. Gördüklerimizin çoğu, diğer insanların mükemmel şekilde bronzlaşmış yüzlerinde sergilenen mükemmel gülümsemeler olduğunda, garip olanların biz olduğuna inanmaya başlarız çünkü bazen üzgün veya yalnızızdır. Herkesin göründüğünün aksine, eskisi kadar mutlu veya uyumlu hissetmeyiz.

Garip olmak, neşe içindeki sirki bozmak ve utanç verici duygularımızı ortaya çıkarmak istemediğimizden, kendi palyaço maskemizle mutsuzluğumuzu saklıyoruz. Nasıl olduğumuz sorulduğunda, göz kırpıp gülümseyerek "Harika" diye yanıt veriyoruz. Sonra psikiyatrın ofisine koşuyoruz ve ona üzüntümüzü dindirmesi için -hiçbir komuta gerek olmamasına rağmen- emir veriyoruz. Deliliğin yürüyüşüne katılırken, insanlığın insanlığını inkâr eden bu büyük aldatmacasının suç ortağı oluyoruz.

Brad Blanton, *Radical Honesty* adlı kitabında, "Hepimiz deli gibi yalan söylüyoruz. Bu bizi yıpratıyor. Yalan insanın yaşadığı stresin ana kaynağıdır. Yalan insanı öldürür," di-

yor.[1] Çoğu insan için (psikopatlar istisna olmak üzere) yalan söylemek streslidir. Bu yüzden yalan dedektörleri genellikle işe yarar. Kendimizin bir parçasını sakladığımızda, nasıl hissettiğimiz hakkında yalan söylediğimizde, yalanla ilgili normal stres duyguları bu bastırmanın stresiyle birleşir. Tersine, kendimize ve yakınlarımıza karşı hissettiklerimizi kabul ettiğimizde, dürüstlükten kaynaklanan sakinlikle kendimize insan olma izni vermenin getirdiği iç rahatlaması ve sükûneti deneyimleme olasılığımız daha yüksektir.

Almanya'da yayınlanan yakın tarihli bir rapor, geçimini sağlamak için gülümsemek zorunda olan insanların (satış görevlileri ve uçuş görevlileri gibi) depresyona, strese, kardiyovasküler sorunlara ve yüksek tansiyona daha yatkın olduğunu ortaya koydu.[2] Çoğu insanın günün en azından bir bölümünde bir maske takması gerekiyor. Temel nezaket kuralları bazen öfke, hüsran veya tutku gibi duygularımızı dizginlememizi gerektiriyor.

Bu sorunun çözümü, ister günün büyük bir bölümünde hizmet sektöründe çalışıyormuş gibi davranmak gereksin, ister başka insanlarla etkileşim halinde olan herkesin yapması gerektiği gibi günün sadece bir kısmında olsun, Brian Little'ın "güçlendirici konum" dediği şeyi bulmaktır. Bu konum güvendiğimiz bir arkadaşla duygularımızı paylaşmayı, aklımıza ne gelirse kişisel bir günlüğe yazmayı veya sadece odamızda yalnız vakit geçirmeyi içerebilir. Yapımıza bağlı olarak duygusal aldatmacadan kurtulmak için bazılarımızın on dakikaya, bazılarımızın ise saatlere ihtiyacı olabilir. Güçlenme döneminde anahtar; rol yapmaktan vazgeçmek, gerçek olmak ve ortaya çıkan herhangi bir duyguyu hissetmek için kendimize izin vermektir.

1 Blanton (2005).

2 dw-world.de/dw/article/0,2144,3333396,00.html. Erişim tarihi 13 Ekim 2008.

Kendimizi kötü hissettiğimizde "Ben harikayım," zorlu bir dönemden geçerken "Güçlüyüm" veya "Her gün daha iyiye gidiyorum" diye her sabah aynanın karşısına geçip tekrar edilen olumlamalar yaparak kendi kendine konuşma hakkında çok şey yazıldı ve söylendi. Bu tür bir olumlu konuşmanın işe yaradığına dair kanıtlar zayıf kalırken, aslında yardımcı olabileceğinden daha fazla zarar verebileceğini öne süren psikologlar da var. Maalesef belirli bir noktada ne hissettiğimizi dürüstçe kabul ettiğimiz kendi kendine gerçek konuşma hakkında çok az şey yazıldı. Kötü hissettiğimizde, kendimize veya güvendiğimiz birine "Gerçekten üzgünüm" veya "Kendimi çok bölünmüş hissediyorum" demek, "Güçlüyüm" veya "Mutluyum" demekten çok daha faydalıdır.

DÜŞÜNME MOLASI Hayatınızın hangi noktalarında duygusal bir maske takmanız gerekiyor? Hayatınızın neresinde ve kiminle onarıcı ve güçlendirici konumlar yaratabilirsiniz?

Duyguları bastırdığımızda, rol yaptığımızda sadece kendimizi değil, başkalarını da mutsuz ederiz. Bu şekliyle büyük aldatmaca (mutlu olmadığımız halde gerçekten mutluymuşuz gibi davranmak) büyük depresyona (dünyada artış gösteren mutsuzluk seviyesine) neden olur. Aldatıcı bir görünüme bürünürken başkalarına, onlar dışında herkesin harika olduğunu iletiriz, bu da onların kendisini daha kötü hissetmesine ve acılarını gizleme konusunda daha da kararlı olmasına neden olur. Sürekli olarak duygularımızı saklayınca başkalarına da kendi duygularını paylaşma izni vermeyiz. Karşılığında, gülümseyen yüzleri bize diğer herkesin çok iyi durumda olduğunu gösterir ve sonuç olarak kendimizi daha da kötü hissederiz. Böylece hepimiz, sözlerin ve jestlerin sa-

mimiyetsiz dansıyla gülümseyerek, aldanma ve depresyonun sarmalına girerek aşağı doğru gitmeye devam ederiz.

Başkaları acılarını ifade ettiğinde, daha iyi hissetme eğiliminin karanlık yanımızı açığa çıkardığına inananlar var. Almanca *Schadenfreude* kelimesini *Avenue Q*'dan Gary Coleman "başkalarının talihsizliğinden duyulan mutluluk" olarak tanımlıyor. Ancak başkalarının acılarını paylaşmasının neden bizim kazancımıza yol açabileceğine dair daha cömert bir yorum var: Normal olduğumuzu ve yalnız olmadığımızı fark ettiğimiz için daha iyi hissediyoruz.

Duygusal olarak daha fazla açık olma çağrısı, her zaman uygun veya yardımcı olmayan hislerimizi belli etmek değildir. Ancak tamamen ortaya çıkarma ile tamamen gizleme arasında sağlıklı bir orta yol vardır. Gerçek bir "Nasılsın?" sorusuna bazen "biraz üzgün" veya "biraz endişeli" gibi dürüst bir yanıt vermek, bize ve çevremizdekilere biraz daha az üzgün ve biraz daha umutlu hissettirebilir. Tam olarak açık olmayı yatak sohbetlerine, terapistin koltuğuna veya şifre korumalı bilgisayar ekranımıza bırakmamız gerekse de mükemmel maskemizi belki fazla resmi bir kurul toplantısında veya bir Cadılar Bayramı partisinde takarak sınırlandırmamız iyi olur.

Duygusal dünya için konuşursak Viktorya döneminden bu yana gerçekten gerilediğimizi iddia edenler var. Duyguları ifade etmenin modern dönemde küçümsemesini eleştiren Psikiyatrist Julius Heuscher, efsanevi Fransız şovmen Maurice Chevalier'den bir alıntı yapar: "Kızlar eskiden utandıklarında kızarırlardı, şimdi ise kızardıklarında utanıyorlar." Bu nedenle Viktorya dönemine ait gelenekler hakkında yargıda bulunurken şu an yaptığımız gibi ilerleme kaydetmiş gibi davranmak yerine, gerçek bir ilerleme kaydetmemiz gerekiyor ve bu da gerçek olmayı gerektiriyor.

ALIŞTIRMA

Cümle Tamamlama

Aşağıdaki cümlelerin her birini olabildiğince çabuk, çok fazla analiz etmeden veya üzerinde düşünmeden en az altı farklı şekilde tamamlayın. Bunları tamamladıktan sonra yanıtlarınıza bakın, üzerinde düşünün ve yazılı olarak eyleme geçme taahhüdünde bulunun.

Duygularım konusunda yüzde 5 daha açık olmak...
Eğer duygularım hakkında daha açık olursam...
Korkularıma yüzde 5 daha fazla farkındalık getirirsem...
Duygularımı sakladığımda...
Yüzde 5 daha gerçek olmak...

17

Onuncu Fikir: Bilmek ve Bilmemek

Bilgeliğin değişmez işareti, sıradanlıkta mucizevi olanı görmektir.

–Ralph Waldo Emerson

Bilinmeyenden korkarız. Geçen yaz, dün gece ya da tarih öncesi çağlarda neler olduğunu umutsuzca bilmek isteriz. Gelecek hafta ne olacağını ve bundan on ya da bin yıl sonra dünyanın nasıl görüneceğini bilmek isteriz. Şu anda hayatımızın gerçekte ne hakkında olduğunu bilmek için şimdiki zamanda kesinlik ararız. Kötü haber almaktan daha çok hiçbir haber alamamaktan korkarız. Belirsiz bir teşhis bize genellikle olumsuz da olsa kesin bir teşhisten daha kötü gelir. Salt merakın ötesinde, bilme arzumuz derin bir varoluşsal ihtiyaç çünkü eğer bilgi güçse, yokluğu zayıflık anlamına gelir.

Tanrı'nın keşfi bilmemenin getirdiği kaygıyı hafifletir. Kesinlik vaat eden ölümlüler, taçlandırılmış krallardır. Savaş zamanlarında olduğu gibi, geleceğimiz tehdit edildiğinde, bize kesin bilginin rahatlığını vaat eden lideri takip ederiz.

Hasta olduğumuzda, doktoru baş tacı ederiz. Çocuklar olarak endişemizi azaltmak için görünüşte her şeyi bilen yetişkinlere bakarız. Daha sonra ebeveynlerimizin kusurları ortaya çıktığında, onların yerini Tanrı, guru veya rehber alır.

Yine de derinlerde bir yerde kaygı yaşarız çünkü derinlerde bir yerde bilmediğimizi biliriz. Tarih, arkeoloji ve psikoloji, kolektif ve özel geçmişlerimizi tam olarak açıklayamaz. Öbür dünyanın canlı tasvirleri, gelecek ayın yıldız falı ve ne yazık ki fal kurabiyeleri bile bize yarının ya da öbür günün ne getireceğine dair net bir resim sunmaz. Bunun hakkında gerçekten düşündüğümüzde, şimdiki zamanın neyle ilgili olduğuna dair hiçbir fikrimiz olmaz.

Bu korkuyu nasıl yeneriz? Din kesinlikle yardımcı oluyor, bu da inananların genellikle neden inanmayanlardan daha mutlu olduğunu açıklıyor. Net kuralları ve sınırları olan bir gruba ait olmak da kafa karışıklığımızı biraz olsun azaltıyor. *New England Journal of Medicine, Psychological Bulletin, The European Journal of Archaeology* veya *Science Magazine*'in son sayısını okumak, geceleri daha iyi uyumamıza yardımcı olabiliyor çünkü bu bilimsel dergiler tüm cevaplara sahip olmasalar da kesinlikle bazılarına yanıt veriyor. Ancak genellikle nihayetinde bunlar yeterli olmuyor.

Öyleyse ne yapabiliriz? Bazen bilmediğimizi ve bilemeyeceğimizi kabul etmeliyiz. Varlığında daha rahat hissetmek için belirsizliği kucaklamalıyız. Sonra, cehaletimiz konusunda rahat hissettiğimiz zaman, bilinmeyenle ilgili rahatsızlığımızı korkuyla karışık saygı ve merak duygusuna dönüştürmek için daha iyi hazırlanabiliriz. Bu, dünyayı -ve yaşamımızı- gözler önüne serilen bir mucize olarak algılamayı yeniden öğrenmemizle ilgilidir.

Mucize kelimesi, Latince "merak" anlamına gelen *mirus*'tan gelmektedir. Mucizeler, "hayranlık ve korkuyla karışık

saygı uyandıran" bir olayı ifade etmek için ele alınırsa, sadece peri masallarında, geçmiş nesillerde, azizlerde -doğaüstü âlemde- gerçekleşmez. Doğanın kendisi, bütünlüğü içinde bir mucizedir. Ralph Waldo Emerson'ın bize hatırlattığı gibi, "Yıldızlar bin yılda bir gece görünse insanlar nasıl inanır ve iman eder? Gösterilmiş olan Tanrı şehrinin hatırasını nesiller boyunca nasıl korur? Fakat her gece bu güzellik elçileri çıkar ve öğüt verici gülümsemeleriyle evreni aydınlatır."

Yıldızlar, ağaçlar, hayvanlar aslında gizemli bir olgudur, bir mucizedir. Yazmamız, görmemiz, hissetmemiz ve düşünmemiz -var olmamız- bir mucizedir. Geçmişi, bugünü ve geleceği birbirine bağlayan zaman dizisi açıklanamaz, bir mucizedir. George Bernard Shaw'ın sözleriyle, "Açıklayamadığımız olgular anlamındaki mucizeler, bizi her yandan kuşatır: hayatın kendisi mucizelerin mucizesidir."

Kendimizin ve başkalarının bilmemesini kabul etmenin ve kucaklamanın yenilgiyi kabul etmek gibi bir anlamı yoktur. Örgütsel davranışçı Karl Weick, "Leadership as the Legitimation of Doubt" (Şüphenin Meşruluğu Olarak Liderlik) adlı makalesinde, en başarılı insanların belirsizliği benimsediğini ve bilmediklerini itiraf etmekten korkmadığını ifade ediyor.[1]

Belirsizliğin sağlıklı bir şekilde kabul edilmesi, "Bildiğim tek bir şey var, o da hiçbir şey bilmediğimdir," sözleriyle "yaşayan en bilge adam" olduğunu gösteren Sokrates'in yaptığı kadar ileri gitmek değildir. Elbette yüksek bir kesinlikle bildiğimiz şeyler var, çünkü yıldızlar hayranlık uyandırırken, gün geceye döndüğünde tekrar parlayacaklarını biliyoruz; nedenini gerçekten bilmesek de ağaçların güneş ışığı, su ve hava verildiğinde büyümeye devam edeceğini biliyoruz ve faniliğim üzerinde hiçbir kontrolüm olmasa da

1 Weick (2001).

şu anda yaşadığımı biliyorum, şu an kesinlikle öyle ve şimdi ve burada düşündüğümü biliyorum ve ben ben olduğumu biliyorum.

Cehaletimize yönelik yaygın ama seçici sağlıklı yaklaşım, gerçekçi bir yaklaşımdır. Bilgimizi olduğu kadar, bilmememizi de kucaklayan bir yaklaşım. Bilebildiklerimiz kadar, bilmediklerimizi de kabul etmeliyiz. Sonra, bir dahaki sefere bir yol ayrımıyla karşılaştığınızda -bu, hayatımızın her anında ve tam şu anda- önümüzde, arkamızda ya da burnumuzun dibinde ne olduğunu tam olarak bilememe korkusuyla yaklaşmak yerine, ona saygı ile yaklaşmayı öğrenin. Sonuçta bizler yaşayan mucizeleriz.

ALIŞTIRMA

Sadece Yürüyün

Pozitif psikolojinin öncülerinden Phil Stone, benim için bir öğretmen olmaktan çok daha fazlasıydı. Sosyal bilimler alanındaki engin bilgisini benimle paylaşmanın ötesinde, bana danışmanlık ve destek verme konusunda son derece cömert davrandı. O, öğrencilerime olmaya çalıştığım türden bir öğretmen olabilmem için rol modelim oldu.

1999'da Phil beni ilk Pozitif Psikoloji Zirvesi'ne katılmak üzere Nebraska, Lincoln'e götürdü. Konferansın ikinci günü sıradan bir Eylül günüydü; gökyüzü parçalı bulutlu, esinti ılık ve hoştu. Sabah derslerinin ardından Phil bana, "Hadi yürüyüşe çıkalım," dedi.

"Nereye yürüyelim?" diye sordum.

"Sadece yürü," dedi.

Şimdiye kadar öğrendiğim en önemli derslerden biriydi.

Yavaşlamak, dünyamızın zenginliğini deneyimlemek, tadını çıkarmak ve takdir etmek dışında belirli bir neden olmadan dışarıda yürüyüşe çıkın. Şehrin nabzını, bir köyün sakinliğini, okyanusun genişliğini veya ormanın zenginliğini hissederken acele etmeyin. Yürümeyi düzenli bir ritüel haline getirin.

Bebeklik çağından itibaren kör, sağır ve dilsiz olan Amerikalı pedagog ve aktivist Helen Keller'in, ormanda uzun bir yürüyüşten yeni dönen bir arkadaşı hakkında kaleme aldığı bir hikâyesi var. Keller, arkadaşına ne gözlemlediğini sorduğunda arkadaşı, "Özel bir şey yok" diye yanıtlar. Bu cevap üzerine Keller şunları yazar:

> Ormanda bir saat yürümenin ve kayda değer hiçbir şey görmemenin nasıl mümkün olduğunu merak ediyorum. Ben göremeyen biri olarak yüzlerce şey bulabilirim: Bir yaprağın narin simetrisini, gümüş bir huş ağacının pürüzsüz kabuğunu, bir çamın pürüzlü, tüylü kabuğunu. Ben körüm ve görenlere bir tavsiye verebilirim: Gözlerinizi yarın kör olacakmış gibi kullanın. Yarın sağır olacakmış gibi seslerin müziğini, bir kuşun şarkılarını, bir orkestranın güçlü tınılarını duyun. Sanki yarın dokunma duyunuz bunu yapamayacakmış gibi her nesneye dokunun. Sanki yarın bir daha asla tadamayacak veya koklamayacakmışsınız gibi çiçekleri koklayın, her lokmayı zevkle tadın. Her anlamdan en iyi şekilde yararlanın. İhtişam, dünyanın size gösterdiği tüm yönlerde ve zevklerde ve güzelliktedir.

Sonuç

Tanrım, bana değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sükûnet, değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret ve aradaki farkı anlamak için bilgelik ver.

–Reinhold Niebuhr

Benim adım Tal ve ben bir mükemmeliyetçiyim.

Mükemmeliyetçiliğin her zaman hayatımın bir parçası olacağını kabul etmek beni özgürleştiriyor. Paradoksal olarak mükemmeliyetçiliğin hiçbir zaman tamamen ortadan kalkmadığını kabul etmek beni daha çok optimalist yapıyor.

Hayatta mükemmeliyetçilikten optimalizme geçiş yaptığımız, başarısızlığı, acı veren duyguları ve bazen de başarıyı -geçmişte olmasını umduğum gibi- reddetmeyi bıraktığımız bir an yoktur. Bununla birlikte, yetersiz kaldığımızı kabul ettiğimiz, incinmiş duygularımızı kucakladığımız ve başarılarımızı takdir etmemize ve bundan zevk almamıza izin verdiğimiz anların sayısını arttırma potansiyeline sahibiz.

Mükemmeliyetçilik ve optimalizm, var olmanın farklı biçimleri, ya-ya da seçimi değildir, daha ziyade her insanda bir

arada bulunur. Mükemmeliyetçilikten optimalizme geçebilsek de mükemmeliyetçiliği asla tamamen geride bırakamayız ve asla ileriye doğru optimalizme tam olarak ulaşamayız. Optimalizm ideali, ulaşılması gereken uzak bir kıyı değil, bize yol gösteren ve asla ulaşılamayacak uzak bir yıldızdır. Carl Rogers'ın işaret ettiği gibi, "İyi yaşam bir süreçtir, bir var olma durumu değil. Bu bir varış noktası değil, bir yöndür."[1]

Mükemmeliyetçiliğimle başa çıkmaya karar vermemin üzerinden neredeyse yirmi yıl geçti ve bu mücadelem devam ediyor. Ancak bu mücadele bir Sisifos mücadelesi değil. Gerçek bir gelişme oldu ve mücadelenin niteliği yıllar içinde değişti. Bugün yolculuktan daha çok zevk alıyorum, iniş çıkışları kabul ediyorum. Hatta bazen hayret ediyorum. Mükemmeliyetçilik benim bir parçam, optimalizm de öyle. Bugün, Aristoteles'in *çelişmezlik ilkesini* ihlal etmeden şunu söyleyebilirim:

Benim adım Tal ve ben ayrıca bir optimalistim.

1 Rogers (1961).

Referanslar

Ackerman, D. (1995). A Natural History of Love. Vintage.

Bandura, A. (1997). Self-Efficacy: The Exercise of Control. W. H. Freeman and Company.

Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., and Simonich, H. (2007). Perfectionism and Eating Disorders: Current Status and Future Directions. Clinical Psychology Review, 27, 384–405.

Barlow, D. H., and Craske, M. G. (2006). Mastery of Your Anxiety and Panic: Workbook. Oxford University Press.

Bednar, R. L., and Peterson, S. R. (1995). Self Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice. American Psychological Association.

Bem, D. J. (1967). Self-Perception: An Alternative Interpretation of Cognitive Dissonance Phenomena. Psychological Review, 74, 183–200.

Bem, D. J. (1996). Exotic Becomes Erotic: A Developmental Theory of Sexual Orientation. Psychological Review, 103, 320–335.

Ben-Shahar, T. (2007). Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment. McGraw-Hill.

Bennett-Goleman, T. (2002). Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart. Three Rivers Press.

Blanton, B. (2005). Radical Honesty: How to Transform Your Life by Telling the Truth. SparrowHawk.

Blatt, S. J. (1995). The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. American Psychologist, 50(12), 1003–1020.

Branden, N. (1994). The Six Pillars of Self-Esteem. Bantam Books.

Burns, D. (1980, November). The Perfectionist's Script for Self Defeat. Psychology Today, 34–57.

Burns, D. (1999). Feeling Good: The New Mood Therapy. Harper.
Burke, E. (1898). Reflections on the Revolution in France. MacMillan Company.
Calhoun, L. G., and Tedeschi, R. G. (2005). The Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Lawrence Erlbaum Associates.
Camus, A. (1991). The Myth of Sisyphus and Other Essays. Vintage.
Cannon, M. D., and Edmondson, A. C. (2005). Failing to Learn and Learning to Fail (Intelligently): How Great Organizations Put Failure to Work to Innovate and Improve. Long Range Planning, 38, 299–319.
Carlson, R. (1996). Don't Sweat the Small Stuff . . and It's All Small Stuff . Hyperion.
Carson, S. H., and Langer, E. J. (2006). Mindfulness and Self Acceptance. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 24, 29–43.
Cavafy, C. P. (1992). Collected Poems. Translated by Edmund Keeley and Philip Sherrard. Edited by George Savidis. Princeton University Press.
Collins, J. (2001). Good to Great: Why Some Companies Make the Leap . . . and Others Don't. Collins Business.
Collins, M. (1990). The Marva Collins' Way. Tarcher.
Collins, M. (1992). Ordinary Children, Extraordinary Teachers. Hampton Roads.
Cooperrider, D. L., and Whitney, D. (2005). Appreciative Inquiry: A Positive Revolution in Change. Berrett-Koehler Publishers.
Craske, M. G., Barlow, D. H., and O'Leary, T. L. (2004). Mastery of Your Anxiety and Panic: Client Workbook. Oxford University Press.
Csikszentmihalyi, M. (1998). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. Basic Books.
Davidson, R. J., and Harrington, A. (2001). Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature. Oxford University Press.
Dawes, R. M. (1996). House of Cards: Psychology and Psychotherapy Built on Myth. Free Press.
Dewey, J. (1997). Experience and Education. Free Press.
Dewey, J. (2007). Democracy and Education. Echo Library.
Domar, A., and Kelly, A. L. (2008). Be Happy Without Being Perfect: How to Break Free from the Perfection Deception. Crown.

Dweck, C. S. (2005). Mind-set: The New Psychology of Success. Ballantine Books.

Edmondson, A. (1999). Psychological Safety and Learning Behavior in Work Teams. Administrative Science Quarterly, 44, 350–383.

Emerson, R. W. (1983). Emerson: Essays and Lectures. Library of America.

Emmons, R. A. (2007). Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier. Houghton Mifflin.

Emmons, R. A., and McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. Journal of Personality and Social Psychology, 88, 377–389.

Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hewitt, P. L., and Koledin, S. (1992). Components of Perfectionism and Procrastination in College Students. Social Behavior and Personality, 20, 85–94.

Flett, G. L., and Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, Research, and Treatment. American Psychological Association.

Franco-Paredes, K., Mancilla-Diaz, J. M., Vazquez-Arevalo, R., Lopez-Aguilar, X., and Alvarez-Rayon, G. (2005). Perfectionism and Eating Disorders: A Review of the Literature. European Eating Disorders Review, 13, 61–70.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., and Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research, 14, 449–468.

Gardner, H. (1994). Creating Minds: An Anatomy of Creativity as Seen Through the Lives of Freud, Einstein, Picasso, Stravinsky, Eliot, Graham, and Gandhi. Basic Books.

Gibran, K. (1923). The Prophet. Knopf.

Ginott, H. G. (1995). Teacher and Child: A Book for Parents and Teachers. Collier Books.

Ginott, H. G. (2003). Between Parent and Child. Three Rivers Press.

Goleman, D., Boyatzis, R. E., and McKee, A. (2002). Primal Leadership: Realizing the Power of Emotional Intelligence. Harvard Business School Press.

Gottman, J. M. (2000). The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert. Three Rivers Press.

Gyaltshen Rinpoche, K. K. (2006). Transformation of Suffering. Vajra.

Hackman, J. R. (2002). Leading Teams: Setting the Stage for Great Performance. Harvard Business School Press.

Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism. Psychology, 15, 27–33.

Hewitt, P. L., and Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60, 456–470.

Hurley, R. F., and Ryman, J. (2008). Making the Transition from Micromanager to Leader. Organization Dynamics, manuscript under review.

James, W. (1890). Principles of Psychology. Henry Holt and Co.

James, W. (1988). William James: Writings 1902–1910. Library of America.

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. Clinical Psychology, 10(2), 144–156.

Koch, R. (2005). Living the 80/20 Way: Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More. Nicholas Brealey Publishing.

Kosslyn, S. M. (2005). Reflective Thinking and Mental Imagery: A Perspective on the Development of Posttraumatic Stress Disorder. Development and Psychopathology, 17, 851–863.

Kuhn, T. S. (1996). The Structure of Scientific Revolution. University of Chicago Press.

Langer, E. J. (1989). Mindfulness. Addison-Wesley.

Langer, E. J. (2005). On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity. Ballantine Books.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., and Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. Journal of Personality and Social Psychology, 92, 887–904.

Levy, B. R. (2003). Mind Matters: Cognitive and Physical Effects of Aging Self-Stereotypes. Journal of Gerontology, 58, 203–211.

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., and Kasl, S. V. (2002). Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. Journal of Personality and Social Psychology, 83, 261–270.

Locke, E. A., and Latham, G. P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey. American Psychologist, 57(9) 705–717.

Loehr, J., and Schwartz, T. (2001, January). The Making of a Corporate Athlete. Harvard Business Review, 120128.

Loehr, J., and Schwartz, T. (2004). The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Time. Free Press.

Luthar, S. S., Shoum, K. A., and Brown, P. J. (2006). Extracurricular Involvement Among Affluent Youth: A Scapegoat for "Ubiquitous Achievement Pressures"? Developmental Psychology, 42, 583–597.

Lyubomirsky, S. (2007). The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. Penguin Press.

Mancini, M. (2007). Time Management: 24 Techniques to Make Each Minute Count at Work. McGraw-Hill.

Maslow, A. H. (1993). The Farther Reaches of Human Nature. Penguin.

McEvoy, G. M., and Beatty, R. W. (1989). Assessment Centers and Subordinate Appraisals of Managers: A Seven Year Longitudinal Examination of Predictive Validity. Personnel Psychology, 42, 37–52.

Mill, J. S. (1974). The Subjection of Women. MIT Press.

Montessori, M. (1995). The Absorbent Mind. Holt Paperbacks.

Morling, B., and Epstein, S. (1997). Compromises Produced by the Dialectic Between Self-Verification and Self-Enhancement. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 1268–1283.

Nash, L., and Stevenson, H. (2005). Just Enough: Tools for Creating Success in Your Work and Life. Wiley.

Newman, L. S., Duff, K. J., and Baumeister, R. F. (1997). A New Look at Defensive Projection: Thought Suppression, Accessibility, and Biased Person Perception. Journal of Personality and Social Psychology, 72, 980–1001.

Nir, D. (2008). The Negotiational Self: Identifying and Transforming Negotiation Outcomes Within the Self. Dissertation, School of Business, Hebrew University.

Pacht, A. R. (1984). Reflections on Perfection. American Psychologist, 39, 386–390.

Pennebaker, J. W. (1997). Opening Up. Guilford Press.

Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. Oxford University Press.

Pinker, S. (2006, Spring). The Blank Slate. The General Psychologist, 41, 1–8.

Rathunde, K., and Csikszentmihalyi, M. (2005a). The Social Context of Middle School: Teachers, Friends, and Activities in Montessori and Traditional School Environments. Elementary School Journal, 106, 59–79.

Rathunde, K., and Csikszentmihalyi, M. (2005b). Middle School Students' Motivation and Quality of Experience: A Comparison of Montessori and Traditional School Environments. American Journal of Education, 111, 341–371.

Ray, R. D., Wilhelm, F. H., and Gross, J. J. (2008). All in the Mind's Eye? Anger Rumination and Reappraisal. Journal of Personality and Social Psychology, 94, 133–145.

Reivich, K., and Shatte, A. (2003). The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles. Broadway.

Ricard, M. (2006). Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill. Little, Brown and Company.

Rogers, C. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Constable.

Scheine, E. H., and Bennis, W. (1965). Personal and Organizational Change via Group Methods. Wiley.

Schnarch, D. (1998). Passionate Marriage: Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships. Owl Books.

Seligman, M. E. P. (1990). Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Pocket Books.

Seligman, M. E. P. (2004). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. Free Press.

Seligman, M. E. P., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist, 60, 410–421.

Siegle, D., and Schuler, P. A. (2000). Perfectionism Differences in Gifted Middle School Students. Roeper Review, 23, 39–45.

Smiles, S. (1958). Self-Help. John Murray.

Sowell, T. (2007). A Conflict of Visions: Ideological Origins of Political Struggles. Basic Books.

Swann, W. B., Pelham, B. W., and Krull, D. S. (1989). Agreeable Fancy or Disagreeable Truth? Reconciling Self-Enhancement and Self-Verification. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 782–791.

Thoreau, H. D. (2004). Walden and Civil Disobedience. Signet Classics.

Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., and Ernst, J. M. (1997). Cognitive and Physiological Antecedents of Threat and Challenge Appraisal. Journal of Personality and Social Psychology, 73, 63–72.

Wegner, D. M. (1994). White Bears and Other Unwanted Thoughts: Suppression, Obsession, and the Psychology of Mental Control. Guilford Press.

Weick, K. E. (1979). The Social Psychology of Organizing. McGraw-Hill.

Weick, K. E. (2001). Leadership as the Legitimation of Doubt. In W. Bennis, G. M. Spreitzer, and T. Cummings (eds.), The Future of Leadership: Today's Top Thinkers on Leadership Speak to the Next Generation, 91–102. Jossey-Bass.

Wenzlaff , R. M., and Wegner, D. M. (2000). Thought Suppression. Annual Review of Psychology, 51, 59–91.

Williams, M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., and Kabat-Zinn, J. (2007). The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. Guilford Press.

Wilson, E. G. (2008). Against Happiness: In Praise of Melancholy. Farrar, Straus, and Giroux.

Winnicott, D. W. (1982). Playing and Reality. Routledge.

Winnicott, D. W. (1990). Home Is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst. Norton & Company.

Worden, J. W. (2008). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner, Fourth Edition. Springer Publishing Company.

Yerkes, R. M., and Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18, 459–482.

"Bu kitap, mükemmeliyetçilik tuzağından ve egonun gerçekçi olmayan taleplerinden kaçınırken, mutluluk için doğuştan gelen potansiyelinizi fark etmeniz ve gerçek değişim arzusunu uyandırmanız için size ilham verecek."

—Matthieu Ricard, *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill* kitabının yazarı

* * *

Hepimiz her yönden mükemmel olmak için hem kendimizin hem toplumun beklentileri doğrultusunda çabalıyoruz: Daha genç görünmek, daha fazla para kazanmak, her zaman mutlu olmak. Ancak Tal Ben-Shahar'a göre, mükemmelin peşinde koşmak aslında mutluluğa ulaşmanın önündeki en büyük engel.

Ben-Shahar, bizi esasında imkânsız olan mükemmellik arayışından uzaklaştırarak mutluluğa, zenginliğe ve gerçek tatmine giden bir yola yönlendiriyor. Her zaman her şeyi doğru yapmaya çalışmadan hem özgürlüğü hem de acı verici duyguları deneyimleyebileceğimiz gerçeğini gözler önüne seriyor. *Mükemmelin Peşinde* ile hayatta gerçekten ne istediğinizi yeniden keşfedeceksiniz.



ISBN 978-605-72727-1-3

9 786057 272713

/stabilkitap

/stabilkitap

/stabilkitap

www.stabilkitap.com

