

Kadınlarda DEHB İçin Radikal Bir Rehber

Nöroçeşitliliğine sahip çık,
cesurca yaşa ve engelleri aş

SARI SOLDEN, MS ve MICHELLE FRANK, PsyD

Ellen Littman Önsözüyle

SERENAD

SERENAD

SERENAD YAYINEVİ / KİŞİSEL GELİŞİM

SARI SOLDEN, MS ve MICHELLE FRANK, PsyD
KADINLARDA DEHB İÇİN RADİKAL BİR REHBER
Orijinal İsmi: A Radical Guide for Women with ADHD

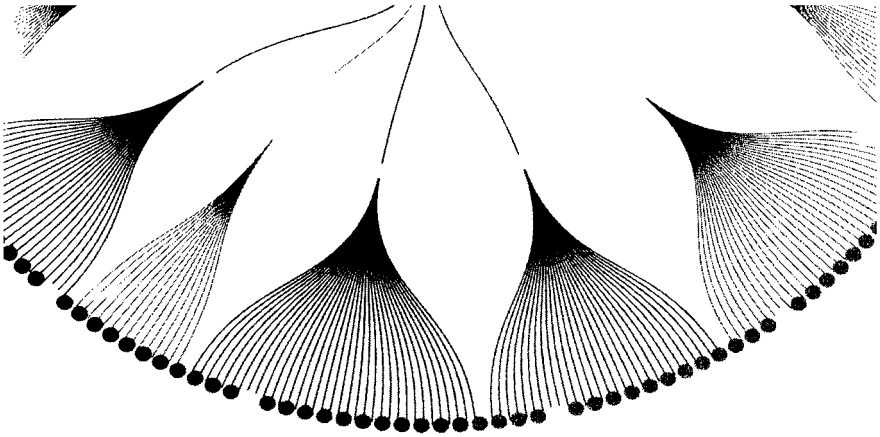
© Serenad Yayınları, 2023 © A Radical Guide for Women with ADHD 2019
Bu kitabın hakları, New Harbinger Publications ile yapılan anlaşma uyarınca basılmıştır.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yayıma Hazırlayan: Özgür Bacaksız
İngilizceden Çeviren: Maide İdil İspir
Editör: Başak Bingüler - Gözde Sayınsoy
Kapak Tasarımı: İlknur Muştu
Mizanpaj: Tuğçe Budak Kılıç

1. Baskı: Ağustos 2023
ISBN: 978-625-99025-5-5
Yayınevi Sertifika No. 52143
© Serenad Yayınevi

© Serenad Yayınevi
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sok. Osmanlı İş Merkezi 18/11
Beyoğlu/İstanbul
Tel. (0) 212 222 10 66
www.serenadyayinevi.com
facebook.com/serenadyayinevi
instagram.com/serenadyayinevi

Baskı ve Cilt
Optimum Basım San. ve Tic.Ltd. Şti.
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad.
No. 51/134295 Küçükçekmece İstanbul
Tel. (0) 212 463 71 25
Sertifika No. 41707



Kadınlarda DEHB İçin Radikal Bir Rehber

Nöroçeşitliliğine sahip çık,
cesurca yaşa ve engelleri aş

SARI SOLDEN, MS ve MICHELLE FRANK, PsyD

Ellen Littman Önsözüyle

İNGİLİZCEDEN ÇEVİREN: MAİDE İDİL İSPİR

SERENAD

"Bu kitap, yalnızca dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan kadınlara yönelik bir çalışma kitabından daha fazlasıdır. Utanç, suçlama ve 'daha az' olmanın yanlış algılanan olumsuz duygularıyla yaşayan her insanın yararlanabileceği, güzel yazılmış, ilham verici bir kaynak ve araçtır. Sari Solden ve Michelle Frank, okuyucuları içsel büyüklüklerini keşfetmeye teşvik edecek alıştırmalar, sorular ve ilham verici hikâyeler içeren dönüşümsel bir rehber oluşturdu. Bu çalışma kitabını koçlara, terapistlere, doktorlara, kim olduğunu keşfetmek isteyen ve dünyada var olmak isteyen her insana şiddetle tavsiye ediyorum."

— **David Giwerc, MCC, MCAC**, ADD Coach Academy'nin kurucusu ve başkanı; PAAC master sertifikalı DEHB koçu, ICF master sertifikalı koç ve *Permission to Proceed* kitabının yazarı.

"Sari Solden ve Michelle Frank, bu kolay okunan çalışma kitabında, DEHB'li kadınları kendi potansiyellerini tam olarak yaşamalarını gereksiz yere engelleyebilecek kendileri ve başkaları hakkındaki çeşitli varsayımları tanımaya ve bunlara karşı çıkmaya davet ediyor. Yazarlar, DEHB ile yapıcı, olumlu değişimin oldukça mümkün olduğunu göstermek için çeşitli yaşlardaki kadınlardan kısa örnekler kullanıyor. DEHB'si olan birçok kadın bu kitabı ilginç, zorlayıcı ve yararlı bulacaktır."

— **Thomas E. Brown, PhD,** Brown Dikkat ve İlgili Bozukluklar Kliniği direktörü, Manhattan Beach, CA; USC Keck Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü'nde yardımcı doçent ve *Smart But Stuck and Outside the Box* kitabının yazarı.

"Bu kitabın DEHB'li kadınlar hakkında ve onlar için olduğunu söylemek hikâyenin sadece bir parçası. Bu kitap, kendine şefkati ve DEHB ile değerli, başarılı bir hayat yaşamak için gerekli olan gerçek ruh çalışmasını sıcak bir şekilde teşvik ediyor. Bu sayfalarda kendinizi görmeye hazırlıklı olun. İçten kahkahalar atacak, onay ve bağışlama gözyaşları dökeceksiniz. Hepsinden önemlisi, yazarlar tarafından tamamen anlaşıldığınız için kendinizi yalnız hissetmeyeceksiniz."

— **Roberto Olivardia, PhD,** klinik psikolog ve Harvard Tıp Fakültesi, Psikiyatri Bölümü'nde öğretim görevlisi.

"Bu kitabı okumaya başladığımda gözyaşları içindeydim. Uzun yıllar kendi DEHB yolculuğumda olmama rağmen (ve yanlış bir şekilde, öfke, üzüntü ve kayıp duygularını geride bıraktığımı düşünmeme rağmen) yazarların danışanlarından kısa öyküleri ve kendi kişisel hikâyelerini okuduğumda o ilk acının anıları, saklanma, utanç ve olumsuz iç ses bir anda geri döndü. Bu, cesaret hakkında bir kitap. Solden ve Frank sizi -okuyucuyu- kucaklıyor ve kendinizi sadece DEHB'li bir kadın olarak **değil**, sunacak çok şeyi olan bir kadın olarak görmenin yeni yollarını paylaşarak sizinle seyahat ediyor. DEHB görünmez bir durum olabilir ancak bu, iç veya dış eleştiriden korunmak için **görünmez** olmanız gerektiği anlamına gelmez. Artık saklanmanıza **gerek** yok ve bu çok rahatlatıcı. Bu kitap artık tüm danışanlarımla paylaştığım, mutlaka okunması gerekenler listemin başında."

— **Terry Matlen, LMSW, ACSW,** psikoterapist, *The Queen of Distraction*'ın yazarı ve www.addconsults.com'un kurucusu.

"Yıllardır kadınlar ve DEHB ile çalışmanın büyük öncüsü olan Sari Solden, şimdi Michelle Frank ile birlikte, kadınların kendilerine dayattıkları her türlü sürgünden kurtulmaları için kendilerini cesaretlendirmelerine ve hak ettikleri, sevecekleri mertebelere ulaşmalarına yardımcı olacak bu dinamik, değerli çalışma kitabını yarattı."

— **Edward Hallowell, MD**, *Driven to Distraction* kitabının ortak yazarı.

"Bu harika çalışma kitabında Sari Solden ve Michelle Frank, DEHB'li kadınlara anlayışlarını ve kendilerini kabul etmeyi artırmaları, utanmayı, saklanmayı ve olumsuz mesajları dinlemeyi bırakmaları, özel yeteneklerini ve hayallerini belirleyip peşinden gitmeleri, bütünlüğü ve özgünlüğü geri kazanmaları, başkalarıyla anlamlı bir şekilde bağlantı kurmaları, profesyonel yardımı akıllıca kullanmaları ve DEHB'li kadınlar olarak güçlenmiş bir şekilde tam anlamıyla yaşamaları için etkili bir eylem planı oluşturmak konusunda hassasiyetle rehberlik ediyor. Her şeyden önce, yazarlar ilk kelimeden son kelimeye kadar DEHB'li kadınlar için benzer tüm kitapların ışık yılı ötesinde bir anlayış, empati ve yardım etme yeteneği gösteriyor."

— **Arthur L. Robin, PhD,** lisanslı klinik psikolog ve *Adult ADHD-Focused Couple Therapy* kitabının ortak yazarı.

"Nihayet! DEHB'li kadınların güçlü içsel yaşamlarına değinmek için baş döndürücü yüzeysel stratejiler dizisini aşan, DEHB dostu bir rehber kitap. Kitabın yazım formatı, son derece kişisel ve potansiyel olarak yaşamı değiştiren bir günlük yaratıyor. Dokunaklı ama pratik olan bu kitap, özgünlük için

bir işaret çağrısıdır ve bu her DEHB'li kadın için bir temeldir. Mutlaka okunması gereken bir klasik olmaya aday: Beş yıldız!"

— **Linda Roggli, PCC,** 40 yaş ve üzeri DEHB'li kadınlar için ADDiva Ağı, *Confessions of an ADDiva* kitabının yazarı ve ADHD Women's Palooza'nın kurucu ortağı.

"Bu tam anlamıyla radikal bir kitap ve DEHB için olağan çözümler veya tedaviler sunmak yerine, DEHB'li kadınlara damgalanma ve utançtan arınmış, otantik bir hayatın nasıl yaşanacağını gösteriyor. DEHB'li kadınlar ve onlarla çalışan klinisyenler mutlaka okumalı."

— **Susan Caughman,** baş editör, *ADDitude* dergisi.

"Ancak biri size inandığında kendinize inanmaya başlayabilirsiniz. Sari ve Michelle bu inancı sunuyorlar. DEHB'li kadınların potansiyeline ve gücüne olan inançları tazeleniyor. Saklanmayı bırakmak cesaret ister. Bu kitabı satın almak bir cesaret işidir. Cesaret, kendine ve kendini normal bir şekilde kamufle etmekten çok daha fazlasını yapabileceğine inanmanın ilk adımıdır.

Bu, normal görünmenize yardımcı olacak bir stratejiler kitabı değildir. Bu, DEHB stratejilerinin etkili olabilmesinden önce gelen önemli işleri yapmanıza yardımcı olacak bir kılavuzdur. Yanlış anlamayın, DEHB ile yaşadığınızda stratejiler çok önemlidir. Hedeflerinize ulaşmanızı sağlayacak stratejiler mi arıyorsunuz? Yoksa nörotipiklerle uyum sağlamanıza yardımcı olacak stratejiler mi? Anlamadan kabullenemezsiniz. Kabullenmeden ise, DEHB ile yüksek sesle yaşamanın bir yolu yoktur.

Okurken kendimi etkileşimden zevk alırken buldum. Sari ve Michelle'in sıcak, sohbet havasında bir üslubu var. Her zaman ilgili ve bazen de esprili bir şekilde fikirlerini paylaşıyorlar. DEHB'li kadınların hikâyelerine yer vererek yalnız olmadığınızı hissettiriyorlar. Baştan sona, kendinizi daha iyi tanımanız için sizi cesaretlendiren sorular soruyorlar. Kimse bütün cevaplara sahip değil. Kesinlikle SİZİN cevaplarınıza sahip değiller! Sari ve Michelle asla tüm cevaplara sahipmiş gibi davranmıyorlar. Doğru soruları sormaya yardımcı olmalarını seviyorum. Keşke bu kitabı yirmi yıl önce alsaydım. Kendinizi yirmi yıl kurtarın; bugün alın."

— **Duane Gordon**, Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği (ADDA) başkanı.

"Sari ve Michelle, sizden önce orada olan ve sizi gereksiz ıstıraplardan kurtarmak isteyen süper zeki, empatik arkadaşlarınız. Size ne yapmanız gerektiğini söylemezler ama her iyi arkadaş gibi ne yapmak istediğinizi anlamanıza yardımcı olurlar. DEHB belirtileriniz bu bilgece, anlayışlı kitabı okuduktan sonra daha iyiye gidebilir veya gitmeyebilir ama hayatınız kesinlikle iyileşecektir."

— **Ari Tuckman, PsyD, CST**, *ADHD After Dark*'ın yazarı.

"DEHB'li kadınların insani farklılıklarını damgalamaktansa meşrulaştırmayı öğrenmelerine yardımcı olan harika bir rehber yazdığınız için tebrikler Sari ve Michelle. Görüşleriniz, güçlükler karşısında anlamlı ve üretken hayatlar süren dayanıklı bireylerden öğrendiğimiz dersleri destekliyor ve ayrıca onlara katkıda bulunuyor. İnsan anlayışının zor bir geçmişi aşmada oynayabileceği önemli rolü ve insanın yanlış

anlamasının geçmişi uzatmada oynayabileceği rolü bize hatırlatmakla da mükemmel bir iş çıkardınız. Sayısız DEHB'li kadın, yeni kitabınızın bir sonucu olarak daha güçlü ve daha dayanıklı büyüyecek."

— **Mark Katz, PhD**, San Diego, CA'da klinik ve danışman psikolog ve *Children Who Fail at School But Succeed at Life* ve *On Playing a Poor Hand Well* kitaplarının yazarı.

"İster yeni teşhis edilmiş olsun ister onlarca yıldır yaşadığı zorluklarla uğraşıyor olsun, bu kitapta DEHB ile yaşayan her kadın için bir şeyler var. Michelle ve Sari'nin DEHB ile yaşama konusundaki derin anlayışları ve özgün, bazen acı veren anlatımları kendi deneyimlerinin kanıtıdır ve okuyucuya cesaret ile güvence duygusu verir. Düşünme ve keşfetme alıştırmaları, kendimiz hakkında bilgi edinme, güçlü yönlerimizi kutlama ve gerçekten de en parlak, en cesur benliğimiz haline gelme fırsatı sunar. Bu kitap, her yaştan DEHB'li kadının okuması gereken yeni bir kitap."

— **Evelyn Polk Green, MEd, MSED**, DEHB savunucusu; Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği (ADDA) ve DEHB'li Çocuklar ve Yetişkinler (CHADD) eski başkanı.

"Sari Solden, kelimenin tam anlamıyla kadınlar ve DEHB üzerine ilk büyük kitabı yazdı ve Michelle Frank ile yaptığı bu 2019 sunumunda, her şeyi güncel hale getiriyor. İster DEHB'li bir kadın olun ister bir arkadaş, dost veya aile üyesi, bu sayfalarda hem ilham hem de güvence bulacaksınız."

— **Thom Hartmann,** *Attention Deficit Disorder and Adult ADHD* kitabının yazarı.

Yayıncının Notu

Bu yayın, kapsanan konuyla ilgili doğru ve yetkili bilgiler sağlamak için tasarlanmıştır. Yayıncının psikolojik, finansal, yasal veya diğer profesyonel hizmetleri vermediği anlayışıyla satılmaktadır. Uzman yardımına veya danışmanlığına ihtiyaç duyulursa yetkin bir profesyonelin hizmetine başvurulmalıdır.

Bu kitabı, hikâyelerini, hayallerini paylaşma ayrıcalığıyla birlikte bize her gün ilham veren danışanlarımıza ithaf ediyoruz. DEHB'li kadınlar olarak nasıl parlak ve cesur hayatlar yaşayacağımıza dair bildiklerimizin çoğu onlardan geliyor.

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....17

Okuyucularımıza Bir Not.....21

1. KISIM: **Daha Cesur**

1. Aramıza Hoş Geldin.....29
   Farklılıklar Dünyası Yaratmak
2. Daha Cesurca Başlayın 47
   Özdeğerinizin Karşılaştığınız Zorluklarla Nasıl Karıştırıldığına Dair Farkındalık Kazanmak
3. Keşfetme Cesareti 63
   Farklılıklarla İlgili Zarar Veren Mesajların Nereden Geldiğini Ortaya Çıkarmak
4. Saklandığın Şeyle Yüzleş 85
   Saklanmanıza Neden Olan, Kadınlar İçin Geçerli, Söylenmemiş Kuralları Kabul Etmek

2. KISIM: **Daha Parlak**

5. Parlaklığı Ayarlayın 113
   Olasılıklarla Oynamak
6. Bütünlüğü Geri Getirin..... 137
   Özgün Bir Vizyona Doğru İlerlemek

7. Olduğunuz Gibi Parlayın 161
Görülmek, Duyulmak ve Bilinmek Konusunda Rahat Hissetmek

3. KISIM: **Daha Atılgan**

8. Sahnenin Ortasına Çıkın..... 187
Dikkat Çekmek

9. Gerçekçi Olun..... 207
Aktif Olarak Özgün Olmak

10. Gerçek Bir Eylem Planı Oluşturun 225
DEHB ve Benlik Kavramınızı Eşsiz Yaşamınıza Entegre Etmek

Kapanış Mektubu..... 249

Teşekkür..... 253

Kaynaklar 255

Önsöz

1995 yılında, Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocuklar ve Yetişkinler (CHADD) tarafından düzenlenen konferansta bir konuşmaya katılmak için sırada bekliyordum. Önümdeki kadının elinde *Women with Attention Deficit Disorder* (Dikkat Eksikliği Bozukluğu (DEB) Olan Kadınlar) adlı bir kitap tuttuğunu fark ettim. Nöropsikiyatri camiasının bırakın kadınları, kız çocuklarına DEHB teşhisi konulabileceğini düzenli olarak reddettiği bir zamanda, şansıma inanamadım. Ona, "O kitabı kim yazdıysa bir dahi!" dedim ve "Ben yazdım" diye yanıtladı. Sari Solden ile tanışmam böyle oldu.

Tarihsel olarak, DEHB, hiperaktif genç erkeklerin kontrol edilemez davranışlarını tanımladı. Kadınların çoğu bu davranışları sergilemediğinden tanı için erkek temelli kriterleri karşılamadılar. Aslında, tam da o konferansta, bir açılış konuşmacısı bu kızları ve kadınları küçümseyen bir tavırla "DEB özentileri" olarak adlandırdı.

DEHB'li kadınlar mülteci gibi yaşıyorlardı: İlk olarak, toplumun empati, düzenleme ve uyum gibi cinsiyet rolü beklentilerine uymadıkları için marjinalleştirildiler. İkincisi, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*'da (Mental Bozuklukların Teşhisi ve İstatistiği El Kitabı) belirtilen kriterleri karşılamadıkları için marjinalleştirildiler. Toplumun ölçütüne göre ölçülemeyecek kadar farklı ancak nörolojik bir açıklamanın rahatlamasına izin verecek kadar da farklı olmayan DEHB'li ka-

dınlar, farklılıklarını en büyük korkularına bağlamak zorunda kaldılar. Kabul görmeyen ve yanlış anlaşılan birçok kişi, en sert eleştirileri içselleştirdi.

Mevcut bakış açımızdan, Solden'in cesur ve dürüst sözlerinin DEHB manzarasını sonsuza dek değiştirdiğini görebiliriz. DEHB'li kadınları izole eden psişik hapishanenin kilidini açtığını söylemenin abartı olacağına inanmıyorum. Bunun doğru olduğunu biliyoruz çünkü tepki çok şiddetliydi; dünyanın dört bir yanındaki kadınlar, yalnız olmadıkları ve mücadelelerinin bir adı olduğu bilgisiyle güçlendiklerini hissetti. Şimdi, Sari Solden ve eşyazar Michelle Frank, sohbeti bir kez daha ilerletiyor. Onların kitapları, kadınları dünyadaki yerlerine sahip çıkmaya ve kendilerini görmeye, duymaya, bilmeye teşvik ediyor.

Bu kitabın teşvik ettiği radikal fikrin kendini kabul etme olması hem rahatsız edici hem de ironik. Sürekli değişen zamanın ruhuna rağmen, kadınlar ellerinden geldiğince uyum sağlamaya çalışıyor; DEHB'li kadınlar klinisyenlere, "Beni normal yapın" diye yalvarıyor.

Benlik saygısı düşük olanlar için yaygın olan başa çıkma mekanizması, sahte bir benlik inşa etmektir. Bu, bireylerin çoğunun sahip olduğu empati ve onaylanmadan yoksun kalınan yıkıcı bir dinamiktir. Defalarca reddedildikten sonra, toplum tarafından değer verilen türden olmadıkları sonucuna varırlar. Umutsuz bir çözüm ortaya çıkar: Nörotipikleri taklit eden ve onların «normal» olarak kabul edilmelerine izin verebilecek sahte bir benlik tasarlamak.

İlk bakışta, zekice bir kılık değiştirme gibi görünebilir ancak Solden ve Frank, DEHB'li kadınların zorluklarını telafi ettiklerinde, bunun yüksek bir duygusal bedeli olduğunu açıkça ortaya koyuyor: Aşırı tetikte ve tükenmiş olan bu kadınlar, hâlâ damgalanma ve utançla boğuşuyor. DEHB'li kadınlar dışarıdayken herhangi bir semptom göstermiyor gibi göründükle-

rinde, bunu bir başarı olarak kutlayabilirler. İronik olarak, iyi bir şekilde başa çıkmanın sonucunda, içinde bulundukları kötü durum gizli kalır ancak bu, daha az zarar verici değildir. Destek istemek yerine, kendilerini bir sahtekâr olarak ifşa edebilecek cephedeki kaçınılmaz çatlaktan korkarlar. Aslında Leonard Cohen'in yazdığı gibi, "Her şeyde bir çatlak vardır; ışık içeri böyle girer". Böylece, cephedeki bu çatlakların onarılmasına gerek yoktur; bu ışık dilimleri onların parlak gerçek benliklerini aydınlatır.

Utandırılan, itibarsızlaştırılan, susturulan binlerce kadın arasındaysanız, bırakın Sari Solden ve Michelle Frank acımasız ama merhametli rehberleriniz olsun. Onlarca yıl saklandıktan sonra onlar, korkuların felç edebileceğini anlıyorlar. Yazarlarınız sabırla dayanıklılığı ve cesareti besliyor. Dünyadaki rolünüzü, kabullenme ve şefkat konumundan görerek anlama fırsatı sunuyorlar. Empati ile dolup taşarak, kadınların kendi değerlerini beyin kablolarından ayırma sürecine başlamalarının güvenli olduğu bir vaha sunuyorlar. Solden ve Frank'in kitabı, bu nefes kesici çeşitlilikteki dünyamızda, tüm büyüleyici ve benzersiz bireyleri kutlama cesaretini gösteriyor.

— Ellen B. Littman, PhD
New York'ta bağımsız çalışan klinik psikolog, *Understanding Girls with ADHD* kitabının ortak yazarı.

Okuyucularımıza Bir Not

Çıkmak üzere olduğunuz bu heyecanlı yolculukta size rehberlik etmekten mutluluk duyuyoruz. İşte bu kitapta kullanılan bazı terim ve kavramlara ilişkin birkaç önemli, kısa açıklama.

Yolculuğun keyfini çıkarın!

Bazı DEHB Temelleri - Çünkü Kafa Karıştırıyor!

Bu çalışma kitabı, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan, onlara yardım eden ve onları seven kadınlara yöneliktir. DEHB hakkında bildiğimiz her şeyi dahil edemeyeceğimiz için bu kitap DEHB'nin temel ilkelerinin çoğuna aşina olduğunuzu varsayar. Bununla birlikte, bu kitap boyunca DEHB'nin belirli yönleriyle ilgili tartışmamızı takip etmenize yardımcı olmak için DEHB ve çeşitli sunumları hakkında konuşurken ne demek istediğimiz de dahil olmak üzere, birkaç temel arka plan bilgisini açıklamak istiyoruz. Bu kitapta "DEHB" genel terimini yaygın bir şekilde kullansak da bazen önemli olduğunda bir sunum türü belirtiyoruz.

Evet, Bugünlerde Buna DEHB Diyorlar

DEHB teşhisinin adı ve belirteçleri hakkında çok fazla kafa karışıklığı var çünkü teşhis etiketinin kendisi onlarca yıl boyunca birkaç kez değişti. Günümüzde doğru teşhis terminolojisi dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu veya DEHB'dir ve

teşhis kılavuzu tarafından üç alt tipe ayrılmıştır: *ağırlıklı olarak dikkatsiz sunum, ağırlıklı olarak hiperaktif/dürtüsel sunum ve kombine sunum.* Bazen "DEHB" ve "DEB" adlarının birbirinin yerine kullanıldığını duyacaksınız. Bunun nedeni, dikkat eksikliği bozukluğu veya DEB'in, teşhis kılavuzunun 1980 baskısında kullanılan önceki teşhis terimi olması ve insanların bu isme alışmasıdır. Ara sıra insanlar, DEHB'yi hiperaktivite veya ağırlıklı olarak dikkatsiz sunum olmadan belirtmek için DEB terimini gelişigüzel bir şekilde kullansalar da bu terminoloji demode ve yanlıştır.

Ağırlıklı Olarak Dikkatsiz Sunum. DEHB'nin ağırlıklı olarak dikkatsiz sunumuna sahip kişiler, öncelikle bir şeyleri yapmak için harekete geçmekte zorluk (istedikleri veya ihtiyaç duyduklarında bile), dağınıklık, unutkanlık, dikkat dağınıklığı, dalgınlık, zamanı yanlış algılama ve duygusal düzensizlik gösterirler. Durumun diğer alt tiplerine sahip olanlar kadar hiperaktivite ve dürtüsellik ile mücadele etmezler. Bunun yerine, bazıları hiperaktif olmak yerine az aktif olma eğilimindedir.

Ağırlıklı olarak Hiperaktif/Dürtüsel Sunum. DEHB'nin ağırlıklı olarak hiperaktif/dürtüsel sunumuna sahip kişiler, hiperaktivite ile büyük ölçüde mücadele eder. Dikkatsiz özelliklerle mücadele etmelerinin yanı sıra asıl zorlukları aşırı uyarılma ve "frene basma" sorunuyla ilgilidir. Bu alt tipe sahip kişiler, hareketsiz oturmakta, sırada beklemekte, hareket etme ve konuşma dürtülerini zapt etmekte güçlük çekerler. Kıpır kıpırdırlar ve sürekli "hareket halinde" olma ihtiyacı hissederler veya içsel bir huzursuzluk duygusuna sahiptirler. Ayrıca dürtüsellikle de mücadele ederler; kontrolsüz davranışlardan, düşüncesizce yapılmış yorumlardan ve acele karar vermeden dolayı birçok olumsuz sonuç alma eğilimindedirler. Erkeklere ağırlıklı olarak hiperaktif/dürtüsel sunum teşhisi konması daha olasıdır.

Birleşik Sunum. DEHB'nin birleşik sunumuna sahip kişiler hem dikkatsiz hem de hiperaktif/dürtüsel sunumların yönlerine sahiptir. Birleşik sunuma sahip kadınlar, aşırı konuşkanlık, konuşmaları bölmeye yatkınlık, fevri kararlar verme, fiziksel veya zihinsel hiperaktivite ile genellikle dikkatsiz sunumdakine benzer deneyimler tanımlar.

DEHB ve Yönetici İşlevsellik

Çoğu insanın DEHB hakkında bildiği şey, büyük resmin yalnızca küçük bir pikselidir. DEHB, bilişin, duygunun ve davranışın çeşitli yönlerini düzenleyen bir sorun olduğu kadar, tam olarak bir dikkat eksikliği değildir. Ayrıca mutlaka birinin hiper olduğu anlamına gelmez. Peki, nedir?

DEHB, beyinde yapısal, kimyasal, iletişim ve uyarılma farklılıklarına yol açan ve daha sonra beynin "yürütücü işlev" sistemi olarak adlandırılan şeyi etkileyen, ömür boyu süren, nörodavranışsal, genetik bir sendromdur.

Dr. Thomas Brown DEHB'yi, yerinde bir şekilde, şöyle tanımlar:

> "DEHB, beynin kendi kendini yönetme sistemi olan ve çoğunlukla bilinçsiz işlemlerden oluşan yürütme işlevinin gelişimsel bozukluklarından oluşan karmaşık bir sendromdur. Bu bozukluklar duruma göre değişkendir, kroniktir ve kişinin günlük yaşamının pek çok alanında işlevselliğini önemli ölçüde engeller." (2013, 20)

Brown'ın atıfta bulunduğu operasyonlara *yürütücü işlev becerileri* denir ve Brown, bunları birkaç küme halinde gruplandırır: görevlerin etkinleştirilmesi ve başlatılması, odaklanma ve sürdürülen dikkat, uyanıklığın düzenlenmesi, çaba ve işlem hızı, duygusal düzenleme, işleyen bellek yetenekleri ve davranışların öz düzenlemesi. Brown, bu kümelerin mükemmel bir tanımını ve bunların DEHB ile günlük yaşam için ne anlama

geldiğini, *A New Understanding of ADHD in Children and Adults* (Çocuklarda ve Yetişkinlerde Yeni Bir DEHB Anlayışı) kitabı da dahil olmak üzere bazıları bu kitabın sonunda alıntılanan çeşitli kitap ve makalelerinde sunuyor. Henüz yapmadıysanız, çalışmalarını gözden geçirmenizi umuyoruz; doğrulayıcı ve aydınlatıcı olacağı kesin!

İlerleyen sayfalarda, DEHB'nin zorluklarının sıklıkla yönetici işlev sisteminden ve il'gili becerilerin düzensizliğinden kaynaklandığını söylediğimizi duyacaksınız. Bu terimlerin derinlemesine açıklaması bu projenin kapsamı dışında olsa da beynin bu yönetim işlevleriyle ilgili zorluklarının kadınlar için pek çok mücadeleye neden olduğunu ve DEHB'yi nasıl deneyimleyebileceğinizin çok açıklayıcı olduğunu anlamanızı istiyoruz.

Ya Bana DEHB Teşhisi Konulmadıysa Ama Bende Olduğunu Düşünüyorsam?

DEHB'niz olduğundan şüpheleniyorsanız, durumu teşhis ve tedavi etmesi için deneyimli bir profesyonelle görüşmeniz faydalı olacaktır. http://www.add.org adresinde, tamamlayıp ilk ziyaretinizde yanınıza alabileceğiniz, DEHB'nin yaygın semptomlarının varlığını tarayan ücretsiz bir kontrol listesi bulunuyor. Bir psikiyatr, doktor, psikolog, klinik sosyal hizmet uzmanı veya terapist DEHB'yi teşhis edebilir. Böyle bir uzman bulduğunuzda, DEHB'li kadınlarla çalışıp çalışmadığını, son yıllarda DEHB ile ilgili herhangi bir eğitime veya konferansa katılıp katılmadığını ve DEHB'i bir yürütücü işlev bozukluğu olarak tanıyıp tanımadığını sormayı unutmayın.

Ben mahkûm muyum?

Hayır! DEHB, ortadan kalkmayan beyin temelli bir farktır ancak bu bir ölüm cezası değildir. DEHB'li bir kadın olarak

mutlu, sağlıklı ve tatmin edici bir hayat yaşayabilirsiniz ve yaşayacaksınız; söz veriyoruz. Sizi önemsiyoruz ve size yardımcı olacağını düşündüğümüz bazı fikirler var. O yüzden lütfen okumaya devam edin!

Karışık Karakterler

Bu kitaptaki hikâyeler, tanıdığımız ve yıllar boyunca birlikte çalıştığımız büyük bir kadın grubunun karma tasvirleridir. Bu hikâyeleri, yolculuğun her aşamasında diğer kadınların deneyimlerinde ortak noktalar bulmanız umuduyla paylaşıyoruz. Kullanılan tüm isimler kurgusaldır. Kadınların hikâyelerinin detayları, gizliliği korumak için büyük ölçüde değiştirilmiş ve diğer benzer hikâyelerle birleştirilmiştir.

1. KISIM

Daha Cesur

"Ve bir tomurcukta sımsıkı kalma riskinin, çiçek açma riskinden daha acı verici olduğu gün geldi."

— Anaïs Nin

DEHB'ye sahip olmanın, içinizde harika bir şey varmış gibi hissettirebileceğini söylediğimizde muhtemelen ne demek istediğimizi anlıyorsunuz, keşke sizi engelleyen her şeyden kurtulabilseydiniz. Zorluklarınızı yönetmek ve DEHB ile yaşamanın getirdiği incinme, kayıp ve kafa karışıklığıyla başa çıkmak için elinizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırken kendinizi giderek daha da saklanırken bulmuş olabilirsiniz. Defalarca kendinizi düzeltmeyi denemiş, daha çok başka biri gibi -DEHB'si olmayan biri gibi- olma özgürlüğünü ummuş da olabilirsiniz. Ancak sizi siz yapan ihtişama son vermeden veya yorucu bir cephenin arkasında yaşamadan zor şeylerden kurtulamazsınız.

Bu kitabı aldıysanız, eski mücadelenizi bırakmaya, enerjinizi yeni ve cesur bir şeye harcamaya hazırsınız demektir; çünkü muhtemelen fark ettiğiniz gibi kim olduğunuzu -olduğunuzu sandığınız kişiyi ve en derinden olmayı arzuladığınız kişiyi- feda etmenin, görülmek, duyulmak ve olduğunuz her şeyle bilinmek korkusuyla yüzleşmekten daha acı verici olduğu bir zaman gelir. Bu yüzden beklemeyi bırakın, bu an herhangi bir an kadar güzel. Çiçek açmak için risk alma zamanı. Öyleyse başlayalım... Cesurca!

BÖLÜM 1

Aramıza Hoş Geldin

Farklılıklar Dünyası Yaratmak

Kitabımız, DEHB'li kadınların kendisini değiştirmeye ve düzeltmeye çalışmak yerine sadece kendisi olmayı öğrenebileceği şeklindeki basit ama "radikal" fikri vurgulayan, "sıradışı" bir rehber olarak adlandırılıyor. Bu kılavuz, herhangi bir olağandışı stratejiyi, şifalı bitkiyi, diyeti teşvik etme veya DEHB'nin beyin temelli zorlukları için etkili, geleneksel tedaviyi bir kenara bırakma anlamında radikal değildir. Açık olmak gerekirse, bu kitap ilaç karşıtı veya strateji karşıtı da değildir.

Bu kitap DEHB hakkındadır. Ancak gerçek şu ki tamamen veya yalnızca DEHB ile ilgili de değildir, çok daha fazlası hakkındadır. Özünde bu rehber kitap, tüm zorluklarıyla beraber, gerçekte olduğunuz kişiye değer vermenize yardımcı olmak için var. Bu nedenle yaklaşımımız, beyin farklılıklarını kucaklamaya ve DEHB'li kadınlara yardım etme sürecinin inanılmaz derecede incelikli ve karmaşık olduğunu kabul etmeye yönelik.

Beyin temelli farklılıkları olan insanların patolojik hale getirilme ve karşılaştırılma biçimleri, daha görünür farklılıklara sahip olanların, çoğunluğun altın standardına göre yargılanmasına benzer. Thomas Armstrong (2010), nöroçeşitlilik kavramı ile beyin temelli farklılıklara sahip olanları aşağı görmek

yerine onları övmenin ve anlamanın çok daha sağlıklı ve geniş bir yolunu ele alıyor: "Bir kasada, diğer tüm beyinlerle karşılaştırılabilecek tamamen 'normal' bir beyin olduğunu iddia etmek yerine, standart bir çiçek, standart bir kültürel veya ırksal grup olmadığı gibi standart bir beyin olmadığını ve aslında beyinler arasındaki çeşitliliğin de biyolojik çeşitlilik ve kültürler ile ırklar arasındaki çeşitlilik kadar harika bir şekilde zenginleştirici olduğunu kabul etmemiz gerekir."

Danışanlarımıza, bu benzersiz beyin temelli zorluklarla nöroçeşitliliklerini kucaklamalarına yardımcı olmak için tüm bu utanç, damgalama ve karışıklık katmanlarının altında, özünde kim olduklarıyla uzlaşmaya vardıkları bir çözüm sürecinde rehberlik ediyoruz. DEHB'li kadınların sonunda, kültürel, içsel ve ilişkisel engelleri aşarak "hayatta kalmanın" ötesine geçip, benzersiz beyinleri olan güçlü kadınlar olarak gerçekten cesur hayatlar sürmeye başlamalarına tanıklık ediyoruz.

Birlikte Daha İyiyiz

Bu gezegende bir uzaylı ya da bu yaşamınızda bir yabancı değilsiniz. Başa çıkabileceğinizi düşündüğünüzden daha fazla mucize ve kaosla dolu bir DEHB'li yaşam yolculuğunda sıradışı kadınlardan, akraba gibi arkadaşlardan oluşan bir topluluğun parçasısınız. (Bu arada başa çıkabilirsiniz, zaten çıkıyorsunuz!) Bu toplulukta birbirinizin hikâyelerinde teselli bulacaksınız.

Bizler profesyonel yaşamlarımızda psikoterapistiz ama aynı zamanda sizinle aynı yolculukta olan kadınlarız. Yıllar boyunca dünyanın her yerinden kadınlara bu heyecan verici keşif yolculuğunda eşlik etme, rehberlik etme ayrıcalığına ve zevkine sahip olduk. Bu çılgın yolculukta yalnız olmadığınızı unutmayın.

Nerede olmanız gerektiğinden tam olarak emin değilken yola devam etmek cesaret ister. (Biz de bu yoldan geçtik.) Her ne ka-

dar belirsiz hissetseniz de bir noktada farklılıklarınızı ve zorluklarınızı kucaklamanız ve sizi olduğunuz kişi yapan yeteneklerinize ve niteliklerinize sahip çıkmaya devam etmeniz gerekiyor. Bunun için çalışmak ve mücadele etmek zorunda kalacaksınız.

DEHB'den kaynaklanan gizemli ve görünmez farklılıklara sahip kadınlar için kıvılcımı canlı tutmak ve çiçek açana kadar yavaş ama emin adımlarla açılmaya devam etmek, artık kim olduğunu saklamamak özel bir cesaret gerektirir.

Bir noktada, DEHB muhtemelen tanınmanıza izin verme, ne düşündüğünüzü söyleme veya kim olduğunuzu gösterme yeteneğinizi etkilemiştir. Gerçek şu ki DEHB'li bir kadın olarak cesurca yaşama yolculuğu tamamen DEHB ile ilgili değil. Bu aynı zamanda, diğer insanların dışarıdan göremediği zorluklarla birlikte görünmez farklılıklara sahip bir kadın olarak gerçek benliğinizi nasıl gördüğünüz ve ifade ettiğinizle de ilgilidir.

Kendiniz ve DEHB zorluklarınız hakkında düşünme şekliniz; farklılık, çoğunluğun dışında yaşamanın -*nörotipik*[1] olarak veya başka türlü- ima edilen sonuçları ve bu inanç sistemlerinin şu andaki içsel ve dışsal deneyimlerinizi nasıl şekillendirmeye devam ettiği hakkında tekrarlanan mesajların kademeli ve nihai olarak içselleştirilmesiyle derinden yontulur. *Farklı olmak* fikriyle ilişkinizi anlamak önemlidir çünkü bu tam olarak biz DEHB'li kadınların yaşadığı dünyadır: Bir farklılıklar dünyası...

DEHB Tedavisini Yeniden Tanımlamak

DEHB tedavisinin karmaşıklığı şudur: Farklılıklarınızı tam olarak tanımlayabilene, kabul edebilene ve saygı duyana kadar, değişim sürecine gerçekten tam anlamıyla dahil olamazsınız. O zamana kadar kendinizi, kendinize karşı çetin, kazanılamaz bir savaş verirken bulacaksınız. Başka bir psikoterapistin sözleriy-

1 Nörotipik: Nörolojik olarak «tipik» kabul edilen.

le: "Tuhaf paradoks şu ki kendimi olduğum gibi kabul ettiğimde değişiyorum." (Rogers 1961, 17)

DEHB'nin genetik, kronik, beyin temelli bir durum olduğu ve bilişleri, duyguları, davranışları, özellikle de beynin yürütücü işlevleri olarak bilinen işlevlerini etkileyen yapısal, kimyasal ve iletişim farklılıklarını içerdiği sürekli olarak gösterilmiştir.

Thomas E. Brown (2005), beynin yürütücü işlev sistemini bilişsel işlevlerin yöneticisi olarak tanımlamak için bir senfoni orkestrası metaforunu kullanır:

> "Her müzisyenin enstrümanını çok iyi çaldığı bir senfoni orkestrası düşünün. Orkestrayı organize edecek ve enstrümanları birlikte başlatacak, üflemelilerin başlamasını veya tellilerin durmasını işaret edecek veya müziğin genel bir yorumunu tüm çalgıcılara iletecek bir şef yoksa, orkestra iyi müzik üretmeyecektir. DEHB'nin belirtileri bireysel müzisyenlerdeki değil, orkestra şefindeki bozukluklarla karşılaştırılabilir."

Beynin bu yönetim işlevleri, bir göreve başlamak için kendinizi yeterince harekete geçirme, göreve başladığınızda odaklanmayı sürdürme ve enerjiniz veya ilginiz azaldığında buna bağlı kalma yeteneğinizi etkileyebilir ve bu sadece başlangıçtır! Yürütücü işlevi anlamakla ilgili daha fazla bilgi için sizi bu kitabın web sitesindeki kapsamlı kaynak listemize yönlendiriyoruz: http://www.newharinger.com/32617 (Bu siteye nasıl erişeceğinize ilişkin bilgiler için bu kitabın en arkasına bakın.)

Yürütme işlevini anlamak, kadınlar için organize etme, koordine etme, öncelik verme, rutinleri sürdürme, zamanı yönetme ve ayrıntıları hatırlama ile ilgili zorlukların içselleştirilmiş "iş tanımımız" ile nasıl çatışabileceğini, kendimiz ve zorluklarımız hakkında hissettiklerimizi nasıl altüst edebileceğini görmeye başlamamıza yardımcı olur. (Solden 2005, 58-59)

Tedavinin Gerçek "Radikal" Hedefi

Şimdi, DEHB'niz hakkında ne hissettiğinizi, DEHB tedavi hedefleri hakkında size ne söylendiğini veya neye inandırıldığınızı düşünün.

DEHB tedavisi hakkındaki düşüncelerinizi değiştirmenizi istesek? Ya tedavi hedeflerinizi tamamlama şeklinizde ve DEHB'li bir kadın olarak kendinizle olan ilişkinizde bir değişiklik yapmanız, tedavinin gerçekten işe yaraması için eksik anahtarsa? Bunu denemek ister miydiniz?

DEHB tedavisinin amacının kim olduğunuzu aşmak, temelden değiştirmek veya başka bir şekilde çarpıtmak değil, umutlarınıza ve hayallerinize doğru ilerlemek, gerçek benliğinizle ilişkinizi derinleştirmek, sizin için işe yarayan alanlar ve ilişkiler yaratmak için güçlü yönlerinizi ve sesinizi kullanmak olması gerektiğine inanıyoruz.

Ya tedavinin amacı, gerçekte kim olduğunuza daha fazla erişmenizi kolaylaştırmaksa, kim olduğunuzu değiştirmek değilse?

Kendinizi ve zorluklarınızı kabul etmeyi düşünmenizi istiyoruz. Pes etmenizi değil, edilgen olmanızı değil, yaşamınızda anlam bulmaya ve bağlantı kurmaya doğru gerçek ve tatmin edici bir değişim sürecini başlatmanızı istiyoruz.

DEHB zorluklarınızı ele almak için orada bulunan tüm etkili stratejileri kesinlikle öneriyoruz. Kendinize bir hayat kurmanıza izin vermeden önce mükemmel bir şekilde organize olana kadar beklemenizi istemiyoruz! İlaç tedavisi, terapi, koçluk ve diğer DEHB dostu müdahaleler, şu ankinden daha fazlası olmanızı çok daha kolaylaştıracaktır. Bu, herhangi bir tedavinin gerçek amacıdır.

Ya tedavinin amacı, kim olduğunuzu unutmak değil, gerçekte kim olduğunuza erişmeyi kolaylaştırmaksa?

Stratejiler ve organizasyonel yardım, hayatı sizin için kolaylaştırmalı ve iç sıkıntılarınızı yatıştırmalı ancak "hasarlı malları" düzeltmenin veya sizi kendinizden başka birine dönüştürmenin bir yolu olarak ele alınmamalıdır.

DEHB'si olan kişiler için utanç sorununu çözmenin kesinlikle zorunlu olduğunu şüphesiz biliyoruz. Aslında birçok tanınmış DEHB uzmanı ve araştırmacısı, DEHB tedavisinin temel bir unsuru olarak bu daha derin çalışmanın önemini vurgulamaya başlamıştır (Hinshaw 2018; Hallowell ve Dodson 2018). Bu kitap sizi DEHB tedavisindeki bu çığır açan evrimi kucaklayan bir yolculuğa çıkaracak.

Farklılıklar konusunda kendinizi rahat hissedene kadar, hayatınızı DEHB yüzünden rol yaparak, kendinizi yatıştırarak, saklanarak ve utanarak geçireceksiniz. Daha önceki deneyimlerinize bağlı olarak, DEHB hakkındaki fikirlerinizde değişiklik yapabileceğiniz bir noktaya gelmeniz uzun zaman alabilir. Sadece şunu unutmayın: Aldığınız ilaçların ne olduğu veya hangi tedavi yöntemini denediğiniz önemli değil; hedefiniz kim olduğunuzu aşmak olduğu sürece asıl noktaya varamazsınız.

Aşağıda, bu çalışma kitabında karşılaşacağınız birçok düşünme sorusundan ilki yer alıyor. Fikirlerinizi yazmak ve geliştirmek için daha fazla alana ihtiyacınız olduğunu fark ederseniz, bir günlük tutabilirsiniz.

Düşünme: Tedavi Hedefleri

DEHB tedavisi denilince aklınıza hemen ne geliyor?

Hedeflerinizden bazıları şunları içeriyorsa nasıl görüneceğini düşünün:

- Umutlarıma ve hayallerime doğru ilerliyorum.
- Kendimle ilişkimi derinleştiriyorum.
- Güçlü yönlerimi kullanıyorum.
- Sesimi kullanıyorum.
- Kendim için daha iyi alanlar yaratıyorum.
- Karşılıklı ve tatmin edici ilişkiler kuruyorum.
- Gerçekte kim olduğumun daha fazlasına erişiyorum.

Sadece Köpeklerin ve Mobilyaların Düzelmesi Gerekir

DEHB'si olan birçok kadının umudu, birkaç seans DEHB odaklı terapinin onları "düzeltmesidir" Ne kadar erken o kadar iyi, diye düşünürler.

Sorunların çabuk çözüldüğü bir kültürde yaşıyoruz. Yavaş yavaş gelişen bir sürecin belirsizliğiyle oturmak hiç kimse için kolay değildir ve çok az kişi için makuldür. Ancak durumun gerçeği, çözülmesi gereken bir sorun olmadığınızdır.

Hızlı ve kesin bir çözüm sunmuyoruz; çünkü DEHB'nin sıkıntılı olduğu anlarda bile eksiklik değil, fırsat görüyoruz. Emin olun, bu düşüncelere, korkulara ve sorulara sahip olmanızda bir sorun yok. İlerlemek için DEHB'yi bir «hediye» olarak görmeniz gerekmez. Düzeltilmeye ihtiyacınız olmadığı fikrini içselleştirmek ve kendinizi rahat hissetmek sizin için biraz zaman alabilir. Yazarlar olarak bizlerin, DEHB ile yaşamanın doğasında var olan mücadeleleri geçersiz kıldığımızdan endişelenebilirsiniz. Biz endişeli değiliz.

Biz klinisyenler ve DEHB'li kadınlar olarak mücadelenizi kesinlikle biliyoruz. Kendinizi, yaşamınızı ve beyninizi temelden

"düzeltme" arzusuyla işbirliği yapmanın, nihayetinde en çok arzu ettiğiniz huzuru ve neşeyi bulmak için inanılmaz derecede zararlı olduğunu gördük. Aslında, "onar ve değiştir" hedefi, DEHB belirtilerinizi daha iyi yönetme girişimlerinizi tamamen sabote edebilir. Bu yüzden başlangıçta sizi biraz rahatsız hissettirse de kendinizi düzeltmeye çalışmanın asla işe yaramadığını söylediğimizde bize güvenin. Bu kadar çabalamayı ve mücadeleyi bırakabileceğinizi düşünün. (Hiçbir şey olmayacağına söz veriyoruz ve hiçbir şey kaçırmayacaksınız!) Sizi durduran ne? Utanç, şüphe ve kendini küçümseme dışında kaybedecek pek bir şeyiniz yok!

Şimdi, DEHB'li kadınların yaygın olarak görülen deneyimlerine örnekler sunan birçok keşif egzersizinden ilkine geliyoruz. Bu alıştırmaların çoğu, sizi harekete geçirmek için ödevler veya öneriler içeriyor. Hatta bazılarına, düşüncenizi daha da genişletmenizi isteyen düşünme egzersizleri eşlik ediyor. Ortaya çıkan herhangi bir duygu veya düşünceyi not almaktan çekinmeyin.

Keşif: Hâlâ Var mıyız?

Aşağıdaki soruların bazı versiyonları, genellikle DEHB'li kadınlar tarafından terapistlere sorulmaktadır. Bunlardan herhangi birine katılıyorsanız size hitap edenleri işaretleyin ve düşüncelerinizi gözlemleyin.

- "Durum ne kadar kötü doktor?"
- "Diğerlerini sevebilmem için stratejiler öğrenmeme yardım eder misin?»
- "Bunu atlatmak için kaç seansa ihtiyacım var?"
- "Bu, daha organize olmama/daha üretken olmama/daha az unutkan olmama yardımcı olacak mı?"
- "Bu kaçınılmaz kendine münhasır olma durumunu nasıl aşabilirim?"

Farklı Olmanın Nesi Kötü?

Daha derine inmeden önce, *farklılığın* anlamı hakkında neleri içselleştirdiğinizi bilmek önemlidir.
DEHB'li kadınlar olarak derinden içselleştirdiğimiz mesajların ve sınırlayıcı inançların çoğu, farklılıklarla ilgili ilk deneyimlerimizden ve bize yakın olanların algılarından gelir. Çoğu zaman, bu mesajlar bizi utanç, suçluluk, korku ve genel olarak yeterince iyi olmama katmanlarına hapseden düğümlere büyük ölçüde katkıda bulunur. Bu düğümleri keşfetmek için, bir kişi veya bir grup insan farklı olmaya veya farklılıklarını ortaya çıkarmaya cesaret ettiğinde sistemlerde (ilişkiler, topluluklar, gruplar vb.) neler olduğunun farkında olmalıyız.

Kim'in Hikâyesi: Farklılıklar Aileyi Bozuyor

Kim, geleneksel eğitimle boğuşurken, onların izinden gitmesini ve doktor olmasını isteyen ailesi ona, "Sadece kendini gerçekleştirmen ve daha çok çabalaman gerekiyor" derdi. Tarih okumakla ilgilendiğini söylediğinde, ailesi gözlerini devirip uzaklaştı ve "Saçmalama" yorumunu yaptı. Kim için farklılığı ifade etmek garip, tehditkâr ve kabul edilemez olarak yorumlandı. Bu "küçük" mesajların çok fazla gücü vardı.

Çoğumuz için, farklılığın ifadesi en azından bir noktada engellere yol açmıştır. Kural olarak, her türlü sistem değişime direnir çünkü grup üyeleri "işlerin her zaman kendi yolunda" ilerlemesine aşinadır ve bu yolda rahattır; bu yol her zaman sağlıksız olmuş olsa bile. Değişim ve sapmaya karşı direnç, yararlı, adil veya iyileştirici olsun ya da olmasın, bir tür bilinçsiz hayatta kalma mekanizması olarak hareket eder.

Bu çalışma kitabında özetlenen hedefler, organize olmayı öğrenmeyi büyük ölçüde değiştirir. Bu kitap şunları öğrenmenize yardımcı olacaktır:

Temel kimliğinizi, beyin temelli zorluklarınızdan ayırın.
Küçümsenmeye izin vermeyin.
Kendi teninizde, beyninizde ve hayatınızda tamamlanmış hisseden bütün bir insan olun.
Kendinizi korurken diğerlerine yakın olun.
Belirtilerinizi yönetebilmek için DEHB sorunlarınıza eğilin.
Her şeyi boş vermek yerine kendinizi geliştirmenin yollarını bulun.

DEHB'nize karşı savaşmak yerine onunla rahatça yaşayabileceğiniz bir yere geçmek için, dünyada farklı bir şekilde var olan bir kadın olmanın ne anlama geldiğine dair bazı derin, belki de zar zor fark edilen inançların ve korkuların farkına varın. Farklılıkları ifade etmenin ne anlama geldiğine dair ilk yıllarınızda neler öğrendiğinizi keşfedelim.

Brianna'nın Hikâyesi: Kendinizi Aşın!

Yirmi yedi yaşındaki Brianna, DEHB'si olan ve beyaz olmayan bir kadın olarak kimliğinin hem görünen hem de görünmeyen yönleriyle ilgili birçok mesajı ve kötü muameleyi hatırlıyordu. Bu mesajlar, bir ayrılık duygusunu, haklarının ve ihtiyaçlarının reddedildiğini ve sesini susturduğunu tescilliyordu. Brianna, başarılı kişilerle dolu olan ailesinde bile zorluklarını en aza indirmesi ve zorlukların üzerine gidilmesi değil aşılması gerektiğine dair mesajların son derece farkındaydı. Onun ne kadar zeki olduğunu fark eden öğretmenleri, o yardım istediğinde talimatları tekrarlayarak veya başka makul kolaylıklar sağlayarak onu "şımartmayı" reddettiler. Brianna hayatı boyunca aldığı mesajlarla mücadele etmeye devam etti: "Herkes mücadele ediyor, bu yüzden bununla tek başına

ve sessizce başa çık.", "İhtiyaçlarınız bir öncelik değil ve sesinize önem verilmeyecek.", "Sana, özel muamele gördüğünü düşündüren nedir?"

Keşif: Farklılıkları İfade Etmek

Cümleyi tamamlayan sıfatlardan size tanıdık gelenleri işaretleyin veya kendinizinkini ekleyin.

Bir kadın olarak, farklılığı ifade etmek...

- Tehlikelidir.
- Aykırıdır.
- Tehditkârdır.
- Kabadır.
- Acımasızdır.
- Saygısızlıktır.
- Amaçsızdır.
- Alakasızdır.
- Utanç vericidir.
-

Veya...

- Saygınlıktır.
- Cesaretlendiricidir.
- Yaratıcı ve bağımsızdır.
- İyi bir şeydir.
- Güçlü bir şeydir.
- Gereklidir.
- Özgürleştiricidir.
-

Düşünme: Farklılıkları İfade Etmek

Tekrar düşünün ve farklı şeyleri ifade etmenin tehlikeleri hakkında size öğretilenleri hatırlamanıza izin verin.

Farklılık kavramını düşündüğünüzde, -görünen veya görünmeyen farklılıklar, kendinizin veya başkalarının farklılıkları- hangi duygu veya düşünceler ortaya çıkıyor?

Geriye dönüp baktığınızda, ailenizden büyük ve küçük açılardan nasıl farklıydınız?

Farklılıklarınız ne ölçüde takdir edildi veya tolere edildi?

Ailenizde, çevrenizde veya yaşadığınız kültürde diğerlerinin farklılıkları -görünen veya görünmeyen- hakkında hangi görüşlerin ifade edildiğini duydunuz?

Kendi fikrinizi söylemeniz için cesaretlendirildiniz mi yoksa bu tehdit edici miydi? Üzerinizde nasıl bir etkisi oldu? Sizi nasıl etkilemeye devam ediyor?

Farklılıkla İlgili Fikirlerin Temeli

Farklılıkta yanlış olan hiçbir şey yoktur; bu güzel bir şey. Bununla birlikte farklılık, sıkı bir şekilde örülmüş sosyal kalıplar, roller ve güç hiyerarşi ağları için de tehdit oluşturabilir. Grup normları farklılıklardan korkmayı teşvik ettiğinde, bu inançlar nesiller, topluluklar ve aileler arasında sinsice akar. Bu görünmez korku zincirlerinden kurtulmak için büyük bir farkındalık, iç gözlem, cesaret ve kararlılık gerekir.

Hepimiz ayrılmaz bir şekilde sosyal, tarihsel ve ailevi bağlamlarımıza bağlıyız. Örneğin, annenizden aldığınız bir mesaja dönüp bakarsanız, fikri ilk başta nereden aldığını hızlı bir şekilde belirleyebilirsiniz. Belki de bu fikirleri ailesinin ırk ayrımcılığı, ekonomik ayrıcalık veya kıtlık, dini zulüm, aile sırlarının gölgesi, nesiller boyu alkolizm travması gibi deneyimler yaşayan veya sadece diğerlerine ayak uydurmaya çalışan annesinden almıştır.

Düşünme: Kuşak Deneyimleri

Aklınıza kendi aile geçmişiniz hakkında birkaç düşünce geldi mi? Bunları kısaca buraya not edin.

Sosyal beklentiler, kültürler, topluluklarda ve aileler içinde sistemik ve çok kuşaklı olarak aktarılır; kamu politikaları ve kurumları tarafından güçlendirilir. Objektif olarak bakıldığında bazıları artık bize gülünç gelse bile, belirli bir normlar dizisinin neden ortaya çıktığını anlamaya başlayabiliriz. Farklılıklarımız ve zorluklarımız ışığında kendimizi nasıl gördüğümüze dair bizi etkilemeye ve işlemeye ne kadar güçlü bir şekilde devam edebileceklerini de fark edebiliriz. Brianna'nın durumunda, "tek başına yap, daha çok dene" zihniyetinin nasıl geliştiğini anlamak, ne zaman tükendiğini ve yardım istemeye ihtiyaç duyduğunu anlamasına yardımcı oldu.

DEHB'yi Kabul Etmek

Tanı konduktan sonra muhtemelen DEHB ile "uzlaşmaktan" söz edildiğini duymuşsunuzdur. İnsanların hayatlarını değiştiren durumlarla yüzleşirken geçirdikleri yaygın aşamaları tanımlayan "yas döngüsü"ne okuyarak veya deneyimlerle aşina olabilirsiniz (Kübler-Ross 1969). İnkâr, öfke, pazarlık, depresyon ve kabullenmeden oluşan yas süreci, DEHB'li yetişkinlerin tanı sonrası yolculuğuyla kesinlikle ilgilidir (Solden 2005).

Ancak pratikte, "kabul etme" kelimesinin genellikle göz ardı edildiğini ve bu nedenle onunla gelen aşamanın, hayal ettikleri bütünleşmeye ulaşmak hedefiyle mücadele eden kadınlar için merkez olmak yerine yalnızca odak noktalarına girip çıktığını fark ettik.

"Kabul" kelimesi yüklü ve ağır bir kelime gibi görünüyor. Ancak bir yandan, "Artık bu şekilde hayatınıza devam edin" cümlesinde olduğu gibi hafifçe de kullanılabilir. Öte yandan, gerçek kabul süreci, "Kendinden vazgeçme, daha çok dene" örneğinde olduğu gibi, çok hızlı bir şekilde göz ardı edilebilir.

O halde size bir sorumuz var: DEHB ile yaşamak için kabul süreci geldiğinde direniyor musunuz?

Hâlâ, "Sadece daha çok çabalamam gerekiyor. Hayatı bu kadar zorlaştıran bu şeyi nasıl kabul edebilirim?" fikrine mi tutunuyorsunuz? Daha sıkı çalışma zihniyetinin verimsiz olduğunu düşünmenizi istiyoruz. DEHB sizin bir parçanızdır. Onunla doğdunuz ve onunla öleceksiniz. Onu küçümsemek ve onunla mücadele etmek şimdiye kadar sizin için nasıl sonuçlandı? Hayatınızın ne kadarını kendi parçanızla mücadele ederek, hatta ondan nefret ederek geçirmek istiyorsunuz? Bu sabit zihniyet sizin için gerçekten ne yaptı? Sizi olmak istediğiniz yere yaklaştırdı mı?

Keşif: Kabullenme Konusunda Tutumlarınız

Kabullenmeye geçmeden önce, süreçle ilgili kendi tutumlarınızı incelemenizde fayda var. Kabul etmenin aşağıdakilerden herhangi biri anlamına geldiğini düşünüyor musunuz? Geçerli olanları işaretleyin.

- Pes etmek
- Zayıflık
- Vazgeçmek
- Pasif olmak
- Başarısızlığı kabul etmek
- Daha düşük hedefleme
- Diğer: _____

Deneyiminizin bir parçasına karşı savaşmak, bataklıktan çıkmaya çalışmak gibidir. Ne kadar çok savaşırsanız, batmaya o kadar mahkûmsunuz. Sizi üzen şeyle mücadeleyi bırakıp kabullenmeye yönelmek, sıkıntıdan kurtulmaya çalışmaktan daha etkili, kalıcı sonuçlar doğurur. Rahatsızlık veren şeyden ne kadar kaçınırsak, o rahatsızlığı yaşamaya devam etme olasılığımız o kadar artar (Hayes, Strosahl ve Wilson 2016).

Kabul kavramı karmaşıktır. Temel kabul seviyesinin ötesinde, radikal kabul denilen bir şey vardır. Tara Brach, *Buda'nın Kalbi Korkuyu ve Utancı İyileştiren Şefkati Uyandırmak* adlı kitabında (2003) şöyle yazmıştır:

> Radikal kabullenme, yıllarca kendimizi ihmal ettiğimiz, kendimizi yargıladığımız ve kendimize sert davrandığımız, bu anın deneyimini yıllarca reddettiğimiz için gerekli panzehirdir. Radikal kabul, kendimizi ve hayatımızı olduğu gibi deneyimleme isteğidir.

Kabul, edilgenlik ve boyun eğme değildir; kendinize ve içinde bulunduğunuz duruma şu anda ne şekilde sunulursa sunulsun, devamlı saygı duymayı seçme sürecidir. Aslında, yaşadığınız zorlukları "kökten bir şekilde kabul etmek" için özellikle kucaklamanız (veya beğenmeniz) gerekmez. Kendinizi onurlandırdığınız bu cesur yerden, güçlenme ve benzersiz ihtiyaçlarınızı, arzularınızı dikkatli bir şekilde ayırt etme temelinde yeni eylemler yapmaya başlayabilirsiniz.

Kısacası kabul, üzerinde değişiklik inşa etmenin mümkün olduğu zemindir. Yazar Cheryl Strayed'in çok güzel bir şekilde ifade ettiği gibi, «Kabullenme küçük, sessiz bir odadır.» Aynı zamanda kabullenme attığımız her anlamlı adımın da başlangıcıdır, özellikle de hepimiz -evet, hepimiz- DEHB olsun ya da olmasın hayatımızın bir noktasında zorluklarla ve mücadeleyle karşılaşacağımız için…

Düşünme: Kabullenme Konusunda Tutumlarınız

Özellikle DEHB ile yaşam hakkında düşünürken «kabullenme" sizin için ne anlama geliyor?

Kabul etmeyi düşündüğünüzde hangi korkular ortaya çıkıyor?

"Daha çok dene" zihniyeti sizin için ne ifade ediyor? Aynı hedeflere veya işleve giden başka yollar neler olabilir?

Kabullenmek, kim olduğunuzu tamamen bilmek ve bu farkındalığı, sizin için ne anlama gelirse gelsin, başarılı ve tatmin edici bir hayat inşa etmek için kullanmak anlamına gelir.

Paula'nın Hikâyesi: Kabul Bulmak

Paula için kabullenme, hâlâ evini, zamanını ve görevlerini (ilaçlara ve stratejilere rağmen) düzenlemekte mücadele etse de hayatının odağını yazılarına yönlendirebilmesi anlamına geliyordu ve bu ona büyük bir huzur veriyordu. İlham verici blogunda okuyucularına yardım ederek büyük bir başarı ve memnuniyet elde etti. Hâlâ ödenmemiş fatura yığınları, dağınık arabası, cevapsız mesajlar ve e-postalar, sağlık sigortası talepleri, gecikmiş doğum günü kartları vb. ile uğraşmak zorunda mı? Evet, evet, evet! Ama hayatının belli bir bölümünü gücünün peşinden gitmeye odaklamayı seçmemiş olsa bile, yine de tüm bunları yapmak zorunda kalacaktı!

Paula şimdi görev listesine geri döndüğünde, hâlâ DEHB ile ilgili stres yaşıyor olsa da özünde kendisi hakkında çok daha iyi bir duyguya sahip. Bu huzurlu duygu, anlam, amaç ve değer duygusu, DEHB zorluklarını daha

az yargılayıcı bir bakış açısıyla görmesine yardımcı oluyor ve böylece ihtiyaç duyduğu desteği arama olasılığı daha yüksek oluyor. Paula artık DEHB ile ilgili sorunları nedeniyle sürekli kendini azarlamıyor ve bu onun sağlığında ve günlük hayatında büyük bir fark yaratıyor.

Özetle, kötü haber şu ki kendinizi «düzeltemezsiniz». İyi haber ise buna gerek yok. (Evet gerçekten.)

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

» DEHB'li kadınlar genellikle çocukluklarında farklılıkları olan bir insan olmakla ilgili aldıkları mesajlarla ilgili utanç beslerler.
» Bir noktada, DEHB'li kadınlar kendi farklılıklarını kabul etmeye başlamak zorundadır.
» Bu, üzerinde çalışılması gereken bir süreçtir ve birdenbire alınan bir karar değil, kademeli olarak gelişen bir şeydir.
» Kabullenmek pes etmek anlamına gelmez. Yargılamayı ortadan kaldırmak, kendine saygı duyulan bir yere geçmek ve eldeki gerçeklikle bütünleşmek anlamına gelir. Bu da DEHB'li kadınları yaşamlarına ve zorluklarına karşı güçlü ve şefkatli yaklaşma konusunda özgür kılar.

BÖLÜM 2

Daha Cesurca Başlayın

Özdeğerinizin Karşılaştığınız Zorluklarla Nasıl Karıştırıldığına Dair Farkındalık Kazanmak

DEHB'yi temel kimliğimizden çözme yolculuğu, benzersiz yaşam deneyimlerimizin farkındalığıyla başlar. Özdeğerimizin zorluklarımızla nasıl iç içe geçtiğinin farkına varmak, geçmişimize ve kendi görüntümüze derinlemesine bakmamızı gerektirir. Bu cesaret ve keşfettiğimiz şeyin faydalı olacağına dair bir inanç sıçramasıdır. Ne de olsa, "Cesaret korkunun olmaması değil, başka bir şeyin korkudan daha önemli olduğu yargısıdır." (Redmoon 1991)

Korku aç bir canavardır. Onu beslemeyi bırakmanın zamanı geldi.

Korku, yaşam kalitemiz için şiddetli bir muhalif ve rakiptir. Başarısızlıktan veya "ortaya çıkarılmaktan" korkmaktan zorunlu olarak vazgeçemesek de korkuya bizi durdurması için bu kadar çok güç vermeyi bırakabiliriz. Korkuyu inkâr ederek değil, onu körüklemeyi reddederek kazanırız. Bunun yerine varlığıyla barışabiliriz.

Bunu kavramsallaştırmanın çok yararlı bir yolu, korkuyu şehirlerarası güzel bir tren yolculuğundaki sinir bozucu bir yolcu olarak düşünmektir. Pencerenin dışındaki pitoresk inişli çıkışlı kırsal alanın, tanıştığımız insanların ve her zaman ziyaret etme-

yi hayal ettiğimiz yerlere seyahat etmenin heyecanını yaşarken, aynı zamanda can sıkıcı, sinir bozucu, bazen rahatsız edici diğer yolcuların trende bir yerlerde var olmasına izin verebiliriz. Ya da şuna karar verebiliriz: Bu can sıkıcı kişi benimle bu trende bir yerde olduğu sürece hiçbir yere gitmiyorum! Bu seçeneği tercih ederek tatsızlıktan (korku) kesinlikle kaçınırız ancak geziyi de tamamen kaçırırız! (Hayes, Strosahl ve Wilson 2016) Bunun nedeni, korkuya sevincimizi alma gücü vermemizdir.

Özünüzü Karşılaştığınız Zorlukları Çözerek Bulmak

Yolculuğunuzun en zor kısmı, görünmez farklılıkları olan bir kadın olarak yaşamınız boyunca aldığınız ve içselleştirdiğiniz sinsi, zarar verici utanç ve damgalama mesajlarının zehirli etkisini ortadan kaldırmaktır. DEHB yolculuğunun püf noktası, araç ve stratejiler eklemekle olduğu kadar kendinizle ilgili yanlış inançlarınızı bırakmakla da ilgilidir. Her şeyden önce fark etmeniz gereken şey budur çünkü zorluklarınızı değerinize bağlayan bu bağlantı, bir dikkatsizlik belirtisinden çok daha kötüdür.

Çoğumuz -çeşitli şekillerde oldukça başarılı olanlar bile- benzersiz DEHB beyin bağlantılarımızın utancıyla hâlâ kısıtlanmış hissediyoruz. Belki siz de kendinizi dünyadaki sınırlayıcı benlik duygusuna bağlayan bir ağa yakalanmış gibi hissediyorsunuz. Her şeyin farklı olup olamayacağını merak edebilirsiniz. Cevap evet, kesinlikle! Gerçekten de DEHB'li bir kadın olarak güçlü ve gururlu yaşayabilirsiniz.

DEHB yolculuğunun en önemli noktası, araç ve stratejiler eklemek kadar kendinizle ilgili yanlış inançlarınızı bırakmaktır.

Kıymetli benlik duygunuzu çarpıtan sıkı örülmüş utanç ve saklanma duvarını tanıyabilir ve çözmeye başlayabilirsiniz. Böylece sizin için en uygun olan otantik ve güçlendirilmiş yola daha emin bir adım atabilirsiniz.

Cesurca Hayatta Kalmak: Zorlukları Çözmeden Önceki Hayatımız

DEHB teşhis ve tedavi edilmediğinde, yönetilmediğinde veya yanlış anlaşıldığında, bu beyin farkına bağlı zorluklar çok fazladır. Birçoğumuz sanki suda yüzüyormuşuz veya güçlükle ilerliyormuşuz gibi hissederiz.

Teşhis edilmemiş DEHB ile yaşamanın ilk aşamalarında, kontrol edilemeyen semptomlar alevlendiğinden -"DEHB zihni" galip geldiğinden- duygusal fırtınalar bastırıldığından ve her gün sürekli bir yangınla mücadele gibi hissettirdiğinden, günü atlatmaya çalışırken bunalmış hissetmeniz muhtemeldir. Hem fiziksel hem de duygusal açıdan kronik olarak tükenmiş hissettiğinizde, gururlanmak ve güçlenmek çok zordur.

Genellikle bu aşamada, DEHB farklılıkları ve bunun sonucunda ortaya çıkan davranışlar, karakter kusurları olarak kabul edilir. Semptomları sadece bu şekilde algılamak yerine, DEHB ile ilgili zorluklar kolayca ortak utanç temelli hikâyenin bir versiyonu olarak yanlış yorumlanabilir: "Ben kötüyüm." Yolculuğun bu aşamasında yoğun ve rahatsız edici duygusal deneyimlerin yanı sıra otomatik, eleştirel, hatta düpedüz kaba denilebilecek iç konuşmalar yaşamış olabilirsiniz. Zorluklarımızı diğer insanlara açıklamaya çalıştığımızda, yargılama, işten çıkarma ve kabul görmeme gibi bizi yenen ve güçsüzleştiren deneyimlerle karşılaşmamız yaygındır. Bu tür etkileşimler olumsuz iç konuşmayı besler, cesaret kırıcı bir döngü ve daha derine yerleşmiş sınırlayıcı inançlar yaratır. Bu durumda, olumsuz dü-

şüncelerimiz, bu mercek bozuk ve bu inançlar bize engel olsa bile, içsel deneyimlerimiz ve inançlarımızla renklenen bir dünya görüşüne dönüşür.

Halihazırda inandığımız şeylerin onayını aramaya meyilli olduğumuz için, katmanlar zamanla birikir. Gelecekte reddedilme ve yargılanma beklentisiyle yaşamak, kendi kendini gerçekleştiren kehanetlere ve yararsız, kaçınmacı başa çıkma mekanizmalarına yol açabilir. Hiç, arkadaşlarla görüşmeyi bıraktığınız, video izleyerek bir haftanızı kaybettiğiniz, arama kurtarma görevinde dolapları yağmaladığınız veya bir kadeh şaraptan bir şişeye geçtiğiniz oldu mu? Bu başa çıkma davranışları bir işleve (koruma) hizmet eder ancak kaynaklarınızı tüketir ve daha yararlı, DEHB dostu düşünce ve davranış kalıplarına girme yolunda önünüzü keser.

Keşif: Cesurca Hayatta Kalıyor musunuz?

Şu anda nerede olduğunuzu görmek için hayatta kalma aşamasını biraz daha keşfedelim. Kadınların yolculuklarının bu noktasında nasıl hissettiklerine ve sizinle nasıl bir ilişki kurabileceklerine dair bu yaygın tanımlardan bazılarını düşünün. Bunları genişletmekten çekinmeyin.

- Altüst olmuş, sarsılmış.
- Başı dönüyor, kafası karışmış.
- Kaos içinde yaşıyormuş gibi.
- Kronik olarak stresli, bitkin.
- Ezilmiş.
- Çıldırmak üzere.
- Zar zor katlanan.
- Karmakarışık olmuş, sıkışmış.
- Kayıp.

- Hiç durmayan bir hız treninde gibi.
- Yerinde sayıyormuş ve boğuluyormuş gibi.
- En iyi çabalara rağmen ayak uyduramayan.
- Yalnız, yanlış anlaşılmış.
- _____
- _____

İnançlarınızın Farkına Varmak

DEHB ile ilgili zorluklarınızı anlamadıysanız veya henüz belirlemediyseniz, günden güne zorluk yaşarsınız. Bunun ardından olumsuz öz değerlendirmelerin ve endişelerin gelmesi anlaşılır bir durumdur. Bunu kişisel olarak alabileceğiniz veya başkalarından duyabileceğiniz mesajlarla eşleştirin -"Her zaman geç kalıyorsun", "O sadece kendini önemsiyor"- ve bunların sizi dibe çeken bir reçete olduğunu fark edin. Bu noktada kendinizi pek cesur hissetmeyebilirsiniz ama aslında bu zorluklar karşısında inatla ve dirençle uyanıp günlük hayatın işlerine devam etmek büyük bir cesaret ister. Hayatta kalma aşamasında bile cesaret mevcuttur.

İç Sesin Gerçekten Ne Diyor?

Dil, insan deneyiminin tanımlayıcı bir parçasıdır ve beynin bir şeyleri anlamlandırmak için kullandığı bir araçtır. Kendimizle ve kendimiz hakkında konuşma şeklimiz, başkalarıyla, dünyayla ve kendimizle nasıl ilişki kurduğumuz konusunda derin sonuçlara sahiptir. DEHB'si olan yetişkinler, olmayanlara göre daha olumsuz iç konuşmalara sahip olduklarından, kendi kendinize nasıl konuştuğunuza bir göz atmak önemlidir.

Yaygın olarak kendi kendine konuşmaya çevrilen bir dizi ortak korku, inanç ve eski kökleşmiş hikâyelerin bir versiyonunu

barındırıyor olabilirsiniz. Sık sık ve otomatik olarak aklınızdan geçerlerse, bu düşüncelerin tam olarak farkında olmayabilirsiniz. Bu düşünceler zamanla ve pratikle yeniden yönlendirilebilirken, öncelikle yargılamadan tanınmaları gerekir. (Bazen kendimizi yargılama konusunda kendimizi yargıladığımız için bile kendimizi yargılarız! Tanıdık geldi mi?)

Keşif: Kendi Kendine Konuşma Envanteri

Aşağıda, DEHB'li kadınlar arasında yaygın olan çok genelleştirilmiş ve abartılı olumsuz kişisel ifadelerin bir listesi bulunuyor. Özellikle, bu kişisel ifadeler, yalnızca görünmez farklılıklarla yaşama deneyiminizle değil, kendinizi nasıl görebileceğinizle de ilgilidir.

İlişkilendirdiğiniz veya özdeşleştirdiğiniz düşünceleri belirleyin. Hepsini okuduktan sonra geri dönün ve sizin için en yaygın olan üç tanesini işaretleyin. Bu egzersizi açıklıkla, merhametle ve kendinizi yargılamayarak yapmaya çalışın! Ve unutmayın, bu ifadeler kendi kendinize yaptığınız olumsuz konuşmaların bir parçasıdır ve kesinlikle sizin hakkınızdaki gerçekler değildir.

- Bende bir sorun var.
- Kırıldım ve düzeltilmeye ihtiyacım var.
- İstediğim hayata sahip olabilecek miyim bilmiyorum.
- Potansiyelime asla ulaşamayacağım.
- Olduğum gibi kabul edilemezim.
- Ben bir karmaşayım.
- İnsanların gerçek beni bilmesine izin veremem.
- Deli olmalıyım.
- Yapmam gereken basit şeyleri yapamam.
- Ben bir hayal kırıklığıyım, başarısızlığın kendisiyim.

- Ben tembel bir salağım.
- Ben bir yüküm.
- Ben sorumsuzum.
- Yetişkin olmak konusunda berbatım.
- Yalnızım.
- Ben bir sahtekârım, bir dolandırıcıyım.
- Ben istenmeyen biriyim.
- Diğer insanlar için fazlayım.
- Ben yeteri kadar iyi değilim.

Düşünme: İç Sesinizi Deşifre Etmek

Bu örnekleri ve ipuçlarını okuduktan sonra, deneyiminize özgü başka örnekler aklınıza gelmiş olabilir mi? Öyleyse, genişletin ve burada daha fazla keşfedin.

Bu düşüncelerin ortaya çıktığını ne zaman fark ettiniz?

En çok hangi durumlar tetikleyici oluyor?

Bu düşünceleri düşündüğünüzde ve doğru olduklarını hissettiğinizde, vücudunuzda ne fark ediyorsunuz?

Hangi üç DEHB sorunu, olumsuz iç sesiniz için en büyük tetikleyici olma eğilimindedir?

Sizi aşağılanmış, korkmuş veya aklınıza her geldiğinde saklanmak istiyormuş gibi hissettiren bir durumu tarif edin veya çizin.

Peki ya bu durum neden özellikle acı vericiydi?

Kimlik Üçlünüzü Anlamak

DEHB kaçınılmaz olarak bu üç alanda kimlik duygunuzu etkiler:

- Temel benlik duygunuz.
  Beyniniz hakkındaki hisleriniz.
  Dünya ile ilişkiniz.

DEHB'yi anlamadan veya güçlü yönlerimizi ve farklılıklarımızı takdir etmeden büyüdüğümüzde, benlik duygumuz, eşsiz beynimizle ve başkalarıyla olan ilişkimiz yıllar içinde birbirine karışır. Bu üç alan ne kadar birbirine dolanırsa, utanç o kadar çoğalarak uzun, ağırlıklı bir gizlilik ve kendini sınırlama düğümü haline gelir.

Tersine, kimliğimizin bu üç yönünü (çekirdek benlik, beyin ve dünya) ne kadar çok çözümlersek, utancımızın gücünü azaltmaya başlamak ve onu özgüvenle, daha güçlü, daha dolu bir benlik duygusuyla değiştirmek o kadar kolaydır.

Göremediğiniz veya açıklayamadığınız karmaşıklıklardan kurtulmak zor olduğu için, benlik algınız, beyin farklılıklarınız hakkındaki duygularınız ve başkalarıyla olan ilişkileriniz arasındaki etkileşime ışık tutarak başlayacağız.

Temel Benlik Duygunuz

Burada kastettiğimiz şekliyle temel *benlik duygunuz,* olduğunuz her şeyin - tüm nitelikleriniz, tuhaflıklarınız ve deneyimlerinizin- benzersiz, incelikli bileşimine atıfta bulunur. DEHB kesinlikle ilgi alanlarınız, inançlarınız, değerleriniz, güçlü yönleriniz, zorluklarınız, yaşam deneyimleriniz ve sosyal rolleriniz gibi öz benliğinizin bir parçasıdır. Bu, bütün bir kişi olarak sizsiniz, büyük resim sizsiniz.

Kim olduğunuza dair temel duygunuz her şeyin merkezinde yer alır. Bu, otantik benliğinizin özüdür, elinden gelenin en iyisini yapan karmaşık bir insan olarak gerçekliğinizdir. Göreviniz, eğer kabul etmeyi seçerseniz, öz benliğinizle şefkatli, ilgi çekici, onu her şeyiyle kabul eden, koşulsuz sevgi dolu bir ilişki oluşturmaktır. (Ya da gerçekçi olalım, kendinizle bu ilişkiyi hiç olmadığı kadar uzun süre yaşamaktır. Ama olsun, hedeflerinizi yüksek tutun!)

Siz ve Beyniniz

DEHB'li bir kadın olarak kimliğinizin iç içe geçmiş ikinci katmanı, gerçek DEHB kısmıdır: Benzersiz beyin bağlantınız. Bu, beyninizle olan ilişkinizde veya benzersiz güçlü yönlerinizi, zorluklarınızı ve ihtiyaçlarınızı algılama ve destekleme yollarınızda kendini gösterir. Utanmadan, yargılamadan ve gerçekçi olmayan beklentiler olmadan uygulandığında beceri ve stratejilerin son derece yararlı olduğu yer burasıdır. Bu yolculuk, utanç ve yargılama katmanlarını üzerinizden atmanıza yardımcı olacak. Böylece yönetme zorlukları yaşayan bir kadın olarak ihtiyaçlarınızı dürüstçe, hızlı ve şefkatle tanımlayabilir, değerlendirebilir ve destekleyici eylemlerde bulunabilirsiniz. Bu, DEHB ile yaşamanın duygusal mirasından kurtulduktan sonra oldukça basittir.

Siz ve Dünya

DEHB ile yaşamak zor olabilir ve içsel zorluklar içinde ya kendini gerçekleştirme ya da kendini kısıtlama tohumları vardır. Görünmez farklılıklara sahip kadınlar olarak yaşadığımız deneyimlere utanç, korku ve damgalanmanın yarattığı gizlilik sızdığında daralma meydana gelebilir. Bu, gerçekçi olmayan cinsiyet rolü beklentilerine uymaya yönelik baskılara ek olarak, görünür veya görünmez farklılıkların ve kültürel baskıların varlığıyla daha da şiddetlenir.

Yıllar boyunca biriktirdiğiniz içselleştirilmiş mesajların derinliklerine dalmak için görünmez farklılıklara sahip bir kadın olmak konusunda bir inanç sıçraması yapmalı; kişisel güç ve gururla dolu otantik bir hayat yaşamanın, sizi geride tutan korku ve acıdan daha önemli olduğuna inanmalısınız.

Karışıklıklar Nasıl Gelişir?

Kimlik üçlüsünün nasıl birbirine karışabileceğini göstermek için, DEHB'si olan birçok kadının karşılaştığı ortak bir zorluğu ele alalım: Düzensizlik. Bu DEHB sorununu, bir kadının temel kimliğiyle iç içe olma süreci boyunca takip edebiliriz.

Karışıklık #1: Utanç Döngüsü

Dağınıklık sizin için hayatın bir gerçeği olabilir. Ancak, resmin tamamı olması gerekmez. Çoğu zaman sorunlar, düğümlerin kendisinde yatar. Kronik dağınıklıkla mücadele ediyorsanız, en azından bazı durumlarda, zorluklarınızı otomatik olarak özeleştiriye veya utanca çevirebilirsiniz. DEHB'si olan birçok kadın bu özeleştiri ve utanç döngüsüne o kadar alışmıştır ki bunun gerçekleştiğini nadiren fark ederler ya da olumsuz iç konuşmalarındaki yargılarının sıklığı ve otomatikliği karşısında şaşırırlar.

Diyelim ki DEHB beyniniz düzensiz olmanıza neden oluyor. Beyninize dayalı zorluklarınızın (bu durumda düzensizlik) basit bir tanımını otomatik olarak, kendinizle ilgili genel özeleştirel bir şeye mi çeviriyorsunuz? Ya da belki kendinizi utandırırsınız ki bu, dışsal bir şeyi kim olduğunuza dair içsel, acı verici bir temel inanca dönüştürmeyi içerir. Bu durumda, "*Dağınık bir masam/mutfağım/arabam var*" (adını siz koyun!), cümlesi "*BEN BİR DAĞINIĞIM!*" haline gelir. Bu da kolaylıkla "*BEN KÖTÜYÜM!*" şekline dönüşür.

Bu otomatik düşüncelerin farkında olabilirsiniz. Bununla birlikte, farkında olmayabileceğiniz şey, bu anlık kişisel ifadelerin, daha derin özdeğer duygunuzu ve şimdiki anda şefkat ve niyetle etkili eylemde bulunma yeteneğinizi nasıl tuzağa düşürebileceği ve azaltabileceğidir. Aslında, bu döngü sizi DEHB semptomlarını yönetmekten uzaklaştırır. Bunalmış,

içine kapanık, çekingen ve hatta mükemmeliyetçi olabilirsiniz; aslında bu tükenmişlik için bir reçetedir. İçsel özeleştiri, sizin için gerçekten benzersiz bir şekilde neyin işe yaradığını, neyi kabul edebileceğinizi veya bırakabileceğinizi, nerede yardım istediğinizi şefkat ve özgürlükle düşünmek yerine, sizi defalarca «Herkes gibi yapmak için daha çok çalış" zihniyetine geri götürebilir. Zamanla, bu düğümler birikir ve benlik duygunuzu tehdit eder.

Karışıklık #2: İzolasyon ve Saklanma Döngüsü

Başkalarıyla ve dünyayla ilişkiniz kaçınılmaz olarak "Yeterince iyi değilim" gibi düşüncelerden etkilenecektir. Bu tür dahili mesajlar, başkalarının size nasıl davranmasına izin verdiğinizi, başkalarıyla nasıl konuştuğunuzu, onların sizinle nasıl konuşmasına izin verdiğinizi ve genel olarak dünyayla nasıl ilişki kurduğunuzu etkileyebilir. Bazı kadınlar, "Başkaları için pek değerli değilim" gibi genel bir inanca nüfuz eden dağınık olmanın (veya DEHB ile ilgili başka bir zorluk yaşamanın) utancı nedeniyle kendini izole etmeye ve tamamen saklanmaya başlar. Bu tür inançlar, düşüncelerimizin ne kadar güçlü olduğunu; dünyayla ve kendimizle etkileşimimizi ne kadar hızlı etkileyebileceğini gösterir. O halde bu noktada, "Ben dağınığım" düşüncesi, ilişkiler hakkındaki fikirlerinizle iç içe girmiş ve yine yararsız bir anlam kazanmıştır:

"Dağınık bir masam/mutfağım/arabam var, bu yüzden kötüyüm ve sosyal ortamlardan çekilmeliyim."

Bu karışık inancın yaşayabileceğiniz diğer bazı yaygın versiyonlarını aşağıda listeledik. Bazen bu inançların bilinçli farkındalığınızın altında işlediğini unutmayın. O kadar kökleşmiş hale gelebilirler ki onları sorgulama zahmetine bile girmezsiniz.

Dağınık bir masam/mutfağım/arabam var, bu yüzden:

Bir şeye pek işe yarar bir katkım yok.
Bana saygısız davranabilirler.
Diğer insanlar için zorum ve kabul edilmeyeceğim, öyleyse neden deneyeyim?
Başkalarının yanında kendim olamıyorum.
Yakın, destekleyici, sevgi dolu ilişkileri hak etmiyorum.

DEHB ve kendinizle ilgili inançlarınız olumsuzsa, dünyayı daha olumsuz, reddedici, düşmanca bir yer olarak algılarsınız (Rucklidge 2000). Bu olduğunda, olumsuz sonuçlar beklemeniz ve kendinizi aslında insanları bir araya getirebilecek olan kırılganlıktan korumak için saklanmanız muhtemeldir.

Düşünme: Beyninizi Tanımlamak

Vücudumuzu her zaman tarif ederiz ancak beynimizi ve onun içinde yaşama deneyimimizi nasıl tanımlayabileceğimizi nadiren düşünürüz.

Bu cümleyi nasıl tamamlarsınız? Yavaş, hızlı, karmaşık, bozuk, ilginç, benzersiz, sinir bozucu, boşluklu, karmaşık, büyüleyici vb. gibi sözcükleri düşünün.

Beynim:

Korku ve şüphe merceğinden mi yoksa netlik ve şefkat açısından mı cevap verdiniz? Aklınıza hemen hangi kelimelerin geldiğini yargılamadan fark edin. Olduğunuz dinamik, karmaşık, incelikli kişiyi açıklamak için birkaç sıfat daha eklemeyi düşünün!

Jean'in Hikâyesi: Kapana Kısılmış ve Karışık

Jean krizde olduğunu hissetti: Kapana kısılmıştı ve bunalımdaydı. Otuz yıl boyunca her şeyini bir eş ve anne olmaya adamıştı. Artık çocukları dünyaya geldiğine ve kocası emekli olduğuna göre, Jean bir kez olsun kendine öncelik verme zamanının geldiğini hissetti.

Jean'e elli yaşında DEHB teşhisi kondu. O zamana kadar, teşhis edilmemiş beyin temelli zorlukları nedeniyle her zaman aptal ve görünmez olduğunu varsaymıştı. Günlük hayatın getirdiği sorumluluklar arasında tutkularının peşinden gitmek bunaltıcı göründüğü için hayallerini askıya aldı. Desteklenen keşif sayesinde Jean, yıllar boyunca içselleştirdiği zarar verici mesajları ve her gün zihninde tekrarlanan kendi kendine konuşmayı tanımlayabildi. "Ben bir aptalım, hiçbir şeyi doğru yapamam" gibi iç sesini duyardı. Aptal olma hikâyesi çok tanıdıktı; okulda mücadele ettiği çocukluğundan beri oradaydı. İçindeki eleştirmen, "İspanyolca dersleri alabileceğimi düşünüyorsam kendimi kandırıyorum" derdi. "Kuru temizlemeden kıyafetlerimi almayı bile hatırlayamıyorum!" Jean, içindeki eleştirmenin hiçbir açığını kaçırmadığını fark etti.

Ama daha huzurlu anlarda, her ne kadar benzersiz birtakım zorluklarla mücadele etse de Jean bir aptal olmadığını biliyordu. Jean kendi kendine konuşmasının ve kökenlerinin farkına vardığında, içindeki eleştirmen daha az güvenilir bir geri bildirim kaynağı haline geldi. Bunun yerine Jean, kendisi hakkında daha nazik, daha incelikli bir görüşe sahip olabildi. Bu da o İspanyolca kursuna kaydolma konusunda daha özgüvenli hissetmesine yardımcı oldu. Jean, karşılaştığı zorluklarla ilgili olumsuz öyküsünden uzaklaştıkça, yaşamını güzelleştiren insanlara ve etkinliklere daha da yaklaşabildi.

Düşünme: Jean'in Hikâyesi

Jean'in düşüncelerinden, duygularından veya deneyimlerinden hangisiyle özdeşleştiniz?

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

» DEHB, yürütücü işlev becerilerinde zorluklara yol açan genetik, beyin temelli bir sendromdur.
» DEHB sorunlarınız, benlik duygunuz ve karakteriniz hakkındaki inançlarınızla karmaşık hale geldiğinde, kimlik duygunuz olumsuz etkilenebilir.
» Eleştirel iç konuşma ve kendinizle ilgili sınırlayıcı inançlar, başkalarıyla ilişkilerinizi, dünyayı algılayış ve yolunuzu belirleyiş şeklinizi daha da etkiler.
» Çözümleme süreci, bütünlük içinde, değerli, istisnai, DEHB'li bir kadın olarak kim olduğunuza dair anlatıyı yeniden yazmanıza yardımcı olur.

BÖLÜM 3

Keşfetme Cesareti

Farklılıklarla İlgili Zarar Veren Mesajların Nereden Geldiğini Ortaya Çıkarmak

DEHB'li kadınlar, içgüdüsel olarak farklı olduklarını bilerek büyürler. Bu, rengârenk kadınlar, fiziksel bir engeli veya farklılığı olanlar, kendilerini LGBTQ olarak tanımlayanlar, daha düşük sosyoekonomik statüye sahip olanlar, görünür veya görünmez herhangi bir sayıda farklılık nedeniyle günlük engel ve baskı yaşayanlar için de geçerlidir.

Kızlar olarak hangi davranışların, düşünme, öğrenme ve çalışma biçimlerinin tercih edildiğini, hangilerinin kabul edilip hoş görüldüğünü ve hangilerinin hoş karşılanmadığını öğrendik. Bu tercihler, iletişim akışlarından kamu politikalarına ve kurumlardan birinci sınıftaki konuşmalarımıza kadar sayısız yolla iletildi.

DEHB'li kadınlar olarak, yaşamımız boyunca çeşitli kanallardan, düşünme, çalışma, konuşma, ilişki kurma ve hareket etme şeklimizin dünyada tercih edilen var olma biçimiyle uyuşmadığını öğreniyoruz. Kısacası farklılığın kötü olduğunu öğreniyoruz ve farklı olduğumuzu bildiğimiz için çoğumuz kötü olduğumuza da inanıyoruz. Yazar ve psikolog Carol Gilligan'ın (1993, xviii) kızların aldığı ilk dersler hakkın-

da yazdığı gibi, "Normallikle meşgul bir toplumda farklılık sapkınlık olarak ve sapkınlık günah olarak düşünülür."

DEHB'li kadınların genellikle içselleştirdiği yararsız, küçümseyici, utandırıcı mesajları incelemek karmaşıktır. Farklılıklarımız hakkında aldığımız mesajlar inceliklidir ve sayısız faktörden etkilenir. Dil, kültürel mesajlar ve yaşam deneyimleri, bizi kim olduğumuzun özüne kadar uzanan nitelendirmelerle şekillendirir. Bu nedenle, inançlarımızı ve önyargılarımızı belirleme, değerlendirme ve yeniden inşa etme konusunda kişisel çalışmayı yapmak çok önemlidir.

Kendini keşfetme sürecinden geçmeden, kendimiz ve başkaları için olumsuz veya yanlış bilgilendirilmiş mesajları düzeltme fırsatıyla karşılaştığımızda suları bulandırma riskini alıyoruz. Gloria Steinem (1970) bunu en iyi şekilde bir konuşmasında ifade etmiş olabilir: "Hepimizin ilk sorunu öğrenmek değil, öğrendiğini unutmaktır." Çözme yolculuğuna çıkarken kucakladığımız zorluk budur.

Görünmez Farklılıklar ve İçselleştirilmiş Mesajlar

İçselleştirdiğiniz farklılıklarınız hakkında yıkıcı mesajlar almış olmanızın dört ana yolu vardır:

- Suçlayıcı Mesajlar
  İmalı Mesajlar
  Alaycı Mesajlar
- İçselleştirilen Mesajlar

Bu "öğrenilmiş" dersler, zorluklarınız ve farklılıklarınız devam etse bile, onları gerçekte kim olduğunuza dair yeni, olumlu, daha doğru yansımalarıyla değiştirene kadar sizi büyük ölçüde etkiler.

Suçlayıcı Mesajlar

Suçlayıcı Mesajlar (Solden 2005, 73-74'te DEHB'li kadınlara uygulandığı şekliyle), bir veya daha fazla kaynak tarafından size iletilen, bir kadın olarak karşılaştığınız zorluklarla ilgili doğrudan saldırılardır. Aile üyelerinden, arkadaşlardan, öğretmenlerden ve akranlardan DEHB farklılıklarınızla ilgili olumsuz Suçlayıcı Mesajlar almış olabilirsiniz. Belki de size "Tembellik yapıyorsun", "Çok hassassın", "Yeterince çabalamıyorsun", "Çok dağınıksın" veya "Kendine inanırsan yapabilirsin" gibi şeyler söylendi... Bu tür mesajlar, tanımlanması en kolay olanlardır ve karın ağrısı yapan incitici yumruklar gibi gelebilir.

Suçlayıcı Mesajlar, yanlış anlamanın, yanlış yorumlamanın veya karakterinizi benzersiz beyin bağlantılarınızın sonucu olan davranışlarla birleştirmenin sonucudur. Hayatınızdaki önemli insanlar genellikle, şaşırtıcı bir davranış için alternatif açıklama olduğu konusunda hiçbir fikre sahip değildir. Görüşleri o kadar uzun süreli ve köklüdür ki kendinize bakmanız için (eğer varsa) başka bir mercek (yani, doğru bir teşhis!) sunulduğunda, öz görüşünüzü değiştirmeye karşı dirençli olabilirsiniz. O noktada teşhisin ya da açıklamanın "sadece bir bahane" olduğunu düşünebilirsiniz.

> İşte bazı yaygın danışan örnekleri. Belki birkaçıyla ilişki kurabilirsiniz:
>
> Sandra'nın babası ona her zaman, "Önemli bir yere giderken neden her zaman bu kadar pasaklı görünüyorsun? Hazırlanıp güzel görünmek sadece birkaç dakika sürüyor" derdi.
>
> Bir gencin öğretmeni, "Her zorlandığında dünya sana uyum sağlamayacak" yorumunu yaptı.

Bir üniversite öğrencisinin profesörü, engelliler ofisi tarafından onaylanan akademik düzenleme talebini soğukkanlı bir şekilde, "Sen akıllısın! Düzenlemeye ihtiyacın yok, sadece daha disiplinli olman gerekiyor" diyerek reddetti.

Heather rutin olarak mutfak dolabı kapaklarını, çatal-bıçak çekmecelerini kapatmayı ve sütü dolaba koymayı unuturdu. Bunun farkında değildi. Kocası, ona yürütücü işlev zorlukları olmayan birinin penceresinden bakarak onun "düşüncesiz, olgunlaşmamış veya şımarık" olmaktan başka bir sonuca ulaşamayacağını söyledi.

Keşif: Suçlayıcı Mesajlar

Bu tür doğrudan mesajların benlik duygunuz, DEHB farklılıklarınızla olan ilişkiniz ve başkalarıyla olan ilişkiniz üzerindeki etkilerini düşünün.

Muhtemelen yıllar içinde pek çok "Suçlayıcı Mesaj" almışsınızdır. Bunlardan herhangi biriyle özdeşleşebilir misiniz?

- "Bencilsin ve ailemizi umursamıyor gibisin."
- "Çok fazla potansiyelin vardı, ne oldu?"
- "Eğer _____ yapabilirsen sunacak çok şeyin var."
- "Tembel ve sorumsuz davranıyorsun."
- "Sanki işleri farklı yapmaya çalışmıyorsun ya da benimle ortak fikirde buluşmuyorsun bile. Hep aynı eski şeyleri yapıyorsun ve insanlardan anlayışlı olmaya devam etmelerini bekliyorsun."
- "Her zaman bu kadar dağınıksan, arkadaşların seninle takılmak istemeyecektir."

- "Bir iş görüşmesine ya da randevuya geç kalırsan ne olur sanıyorsun? İnsanlar senin sorumsuz olduğunu düşünecek."
- "Senin sorunun ne?"

Bu Suçlayıcı Mesajlar'dan hangisi sizin için en ısrarcı veya zor oldu?

_____

_____

_____

Bu mesajlar bugün sizi nasıl etkiliyor?

_____

_____

_____

_____

Kendi iç konuşmanızın bir kısmının nereden kaynaklanabileceğini görmenize yardımcı olması için, geçmişte insanlardan aldığınız Suçlayıcı Mesajlar ile ilgili anılarınızı yazın. Bu alıştırma, yıllar boyunca içselleştirdiğiniz mesajların sert ve yararsız doğasına işaret etmeye yardımcı olacaktır.

Aile üyeleri _____

_____

Öğretmenler _____

_____

Arkadaşlar _____

_____

Dini topluluk _____

Meslektaşlar, patronlar, ofis arkadaşları _____

Oda arkadaşları _____

Romantik partnerler _____

Akranlar, okul arkadaşları _____

Komşular, topluluk üyeleri _____

Diğerleri _____

İmalı Mesajlar

İmalı Mesajlar (Solden 2005, 74-75), sizinkine benzer zorluklar ve farklılıklar yaşayan kadınlar hakkında çevrenizdekilerin söylediği ancak sırlarınızın saklı kaldığı yorumlardır. İmalı Mesajlar doğrudan size gönderilmediğinden, bu genellikle dedikodu gibi gelir; daha ziyade, başka bir kadının görünüşünün, davranışının veya zorluklarının tanımlarıdır.

Bu mesajlar dolaylı veya imalı olsa da gizli ima yüksek sesle ve net bir şekilde alınır: Zorluklarınız kabul edilemez ve tehlikelidir. "Normalmiş gibi görünebilseniz" veya gizli kalıp yüzeysel olarak güvende kalabilseniz bile, derinden içselleşti-

rilmiş reddedilmenin, kaygının ve stresin kümülatif etkilerini yaşarsınız; gerçekten özgün olamaz veya DEHB zorluklarınızı yönetmek için ihtiyaç duyduğunuz desteği alamazsınız.

Bu şekilde, sosyal olarak neyin tercih edildiğini ve kabul edilebilir olduğunu doğrudan kaynaklardan olduğu kadar dolaylı iletişim yoluyla da öğrenirsiniz. Bazı mesajlar davranışlarınız veya karşılaştığınız zorluklar hakkında doğrudan yorum yapmasa da yakınınızdan vurabilir ve *"Benim hakkımda ne düşünüyorlar?"* diye merak etmenize neden olabilir... *"Ben de ilaç alıyorum, bilseler benimle çıkarlar mıydı? Ya mutfağımın neye benzediğini bilseler?"* gibi düşünceler aklınızdan geçebilir. Bu düşüncelerle, sosyal gruplar kabul edilebilir davranışların sınırlarını denetler ve dünyada benzersiz şekilde faaliyet göstermenizin bir bedeli olduğunu düşünmenize neden olur.

Bu konuşmaları endişeyle dinleriz ve çoğu zaman çok az konuşuruz ya da ortaya çıkma korkusuyla sinip kaçarız. Bu ifadeler, başka biriyle ilişkisinden bıkmış bir arkadaşımıza veya sevdiğimiz birine destek sağlamaya çalıştığımız anlarda bile ortaya çıkabilir. O anda destekleyici olmaya çalışmak ile tetiklenmek ve korkmak arasında sıkışıp kalırız. Bazen yakınımızdaki birinin yorumlarına kulak misafiri oluruz ve konuşan kişiyle derin bir bağımız olmasa da sanki sevdiğimiz biri kendi davranışımıza yorum yapmış gibi inciniriz. Tıpkı insanların etnik veya kadın düşmanı şakalar duyup hiçbir şey söylememesi gibi, biz de dürüstlüğümüze uygun davranmayabiliriz. Gerçekleri söyleme fırsatımız olabilir ama incindiğimiz ve korkudan donup kaldığımız için geri çekiliriz. Bu zamanlarda kendimize ve başkalarına ihanet ediyormuşuz gibi hissedebiliriz.

İşte iki farklı kadının bunu nasıl deneyimlediğine dair iki kısa örnek.

Kylie'nin Hikâyesi: Ortaya Çıkma Korkusu

Eşinin ailesine uyum sağlamaya çalışan genç bir kadın olan Kylie, orada karşılaştığı İmalı Mesajlar nedeniyle aile toplantılarında korkmuştu. "Ne zaman biri odadan çıksa, falanca kişinin nasıl 'kendini saldığına' veya kötü bir şey yaptığına dair yorumlar geliyordu. Eşimin ailesinden rahatsızlık duyuyordum. Her ziyaretlerinde her şeyin 'mükemmel' görünmesini sağlamaya çalıştım. Bu beni gerçekten yıprattı."

Keşif: İmalı Mesajlar

Aşağıda, DEHB'si olanlara benzer davranışlar hakkında dolaylı olarak bir yargıda bulunan diğer kadınlarla ilgili duymuş olabileceğiniz bazı mesaj örnekleri verdik. Size hitap edenleri işaretleyin ve kendinizinkini ekleyin.

- "Gerçekten her şeyini toparladığını sanıyordum!"
- "Nicole'un unutacağına bahse girebilirsin!"
- "Sanki potansiyelini çarçur ediyor!"
- "Ofisi o kadar dağınık ki beni endişelendiriyor!"
- "Daniella'nın beyaz fil hediyelerini unuttuğuna inanamıyorum. Kendinden başka kimseyi umursamıyormuş gibi."
- "Zamanında gitmeye zahmet etme, o her zaman geç kalır."
- "Amanda mesajlarıma veya aramalarıma asla cevap vermiyor, öyleyse neden zahmet edeyim? Bazı insanlar sadece kendilerini önemsiyor."
- "Yani, Susie'yi seviyorum ama o nasıl dişçi olacak? Derste hep uyuyakalıyor!"

Donna'nın Hikâyesi: Güvenli Oynamak

Donna işyerinde masasını düzenli tutmak için çok çalışıyordu ama bu onun diğer önemli işlerini yapmasına zarar verecek kadar büyük bir çaba gerektiriyordu. İş arkadaşları onun bu mücadelesini bilmiyorlardı ve Donna'nın masasının önünden geçerken çalışma alanı kâğıt yığınları ve eski gazoz kutuları ile kaplı olan başka bir iş arkadaşı Wanda ile dalga geçiyorlardı. Bu yorumlar Donna'nın kendisini bir sahtekâr gibi hissetmesine neden oldu. Sessiz kalarak ve Wanda'nın yaratıcılığından veya takıma katkılarından bahsetmeyerek Wanda'ya ihanet ediyormuş gibi hissediyordu; bunun yerine güvenli bir şekilde kendini saklayarak konuyu değiştiriyor veya odadan sıvışıyordu. Donna, yaşadığı zorlukların gözlemlenmesi halinde kendisi gibi kadınların neler yaşayabileceğini öğreniyordu.

***Düşünme*: Nasıl Hissettiniz?**

Yıllar boyunca hangi İmalı Mesajlar ile karşılaştınız?

Benlik duygunuz, DEHB farklılıklarınızla olan ilişkiniz ve başkalarıyla olan ilişkileriniz üzerinde en büyük etkiye sahip olan İmalı Mesajlar hangileridir?

Alaycı Mesajlar

Kadınların kendileri hakkındaki olumsuz görüşlerini öğrenmelerinin üçüncü yolu, Alaycı Mesajlar'dır: "Vay canına, bunu neden hiç düşünmedim?" (Okuyuculara not: Bunu olabildiğince alaycı bir tonda okuyun!) Bu mesajlar aşağıdaki gibi öneriler şeklinde gelir:

"Liste yapmayı düşündün mü?"
"Bir zamanlayıcı ayarlamayı denediniz mi?"
"Ajanda kullanıyor musun?"

Açıkçası bunların hiçbiri DEHB'si olan bir kişi için kötü veya yanlış öneriler değil. Ancak genellikle DEHB'li kadınların karşı karşıya olduğu durum için ne yazık ki yetersizler. Bu öneriler "bariz çözüm" olarak verildiğinde, yalnızca hedefi ıskalamakla ve yardımcı olmamakla kalmaz, aynı zamanda karşı karşıya olduğumuz sorunun zorluğunun, karmaşıklığının ve türünün ciddi şekilde hafife alındığını da gösterir.

Bu tür iletişimler, her ne kadar iyi niyetli olsalar da kibirli ve hatta küçümseyicidir. Elbette bunları yapmayı düşündünüz! Muhtemelen bu "harika fikirleri" denemişsinizdir, hem de milyonlarca kez!

Bu tür yüzeysel tavsiyeler, iyi niyetli olsalar bile, "basit" bir soruna bariz bir yanıt gibi görünen şeyi görecek kadar çabalamadığımızı veya yeterince akıllı olmadığımızı ima eder. Ayrıca, bu mesajlar, kendi başımıza çözüm bulabileceğimize dair güvensizliği gizlice iletir. Bu nedenle, güçsüzleştirici olabilirler ve istemeden "Bunu doğru yapmıyorsunuz" mesajını gönderebilirler. Kadınlar, yaşarken iç deneyimlerini değiştirmeye veya dönüştürmeye çalışmadan duyulmak ve inanılmak ister.

Bağlantı kurmak, anlayış aramak veya yardım almak amacıyla mücadelelerinizi açığa vurma riskini aldığınızda, karşılaştığınız sorunları düzeltme veya çözüm bulma ihtiyacını ifade eden basitleştirilmiş ve küçümseyen mesajlarla karşılaşmış olabilirsiniz. Bu, saklanmaya ve moral bozukluğuna yol açarak, zamanla kendinizi açmayı ve açığa vurmayı daha da zorlaştırabilir. Bunun nedeni, aldığınız önerilerin, genellikle kasıtsız olarak, farklılıklarınızı kabul etmediğinizi iletmesidir. Bu, kimsenin "anlamadığına" inanmanıza yol açabilir. Etrafınızdaki dünya tarafından kabul edilemez görünen zorluklarınızla baş başa kalmış gibi hissedebilir ve bu nedenle iç dünyanızın karmaşıklığını diğer insanlara açıklama zahmetine girmenin sonuçsuz kalacağı çıkarımına varabilirsiniz. (Bu, tahmin ettiğiniz gibi: Daha fazla saklanma ve geri çekilmeye yol açar!)

O yüzden bu yolculukta sizi bütünüyle değerli bir insan olarak görenlere yönelerek daha fazla ilerlemenin ne kadar önemli olduğunu fark edeceksiniz!

Keşif: "Vay canına! Bunu neden düşünmedim?"

Aşağıda bazı yaygın Alaycı Mesaj örnekleri verdik! Alaycı yanıtlar eklediğimiz mesajlarla ne demek istediğimizi anlayacağınızı düşünüyoruz!

- "Telefonundaki hatırlatma uygulamasını kullanmayı denedin mi?"
  (Yalnızca on farklı üretkenlik uygulamam var, çok teşekkür ederim!)
- "Neden on dakika önce ayrılmayı alışkanlık haline getirmiyorsun?"
  (Sanki hiç erken ayrılmayı denemedim!)
- "Bir planlayıcı kullanmayı denedin mi?"

(Ha! Aslında bu yıl beş tane. Üçünü kaybettim, birini renk kodlu erteleme aracı olarak kullandım ve sonuncusunu bir su birikintisine düşürdüm.)

- "Bu sadece tutarlı olmak ve bir rutine bağlı kalmakla ilgili."
  (Tutarlı kalabilmeyi hayal ediyorum! Benim için zor olduğunu söylemeye çalıştığım şey bu! Ah! Dinlemiyorsun!)
- "Size hatırlatması için bir alarm kurmayı deneyin."
  (Alarm mı? Düşünmek! Bunca yıldır özlediğim şey bu olsa gerek!)
- "Bugünlerde herkesin dikkati dağılıyor!"
  (Ah, işte başlıyoruz! Lütfen konuşmayı kes.)
- "Ah, düşündüğün kadar zor değil! _____ _____ yapmayı dene."
  (Doğru, ama ben sen değilim! İşe bu kadar!)
- "Yeterince uyuyor ve egzersiz yapıyor musun?"
  (Yine egzersiz olayına başlamayın! [Göz yuvarlama.])
- "Belki sadece birkaç küçük diyet değişikliği yapmalısın!"
  (Biliyor musun, bundan ilk bahseden sensin!)
- "Sadece bir liste yap."
  (Evimde ve ofisimde binlerce yapışkan not var. Sizce hangisi sihirli çözüm?)
- "Çok zekisin. Sadece daha olumlu düşünmen gerekiyor!"
  (Bunu daha önce hiç duymadım. Kronik sağlık durumundan kurtulmanın yolunu olumlu düşünerek bulabilir misin, Barb?)

Artık hepimiz topluca göz devirebiliriz! Eklemek istediğiniz favorileriniz var mı? Deneyin, bu iyi bir detoks egzersizidir. Özel yanıtınıza mümkün olduğunca fazla mizah katın. Ne de olsa kahkaha iyileştirir.

Yıllar boyunca aldığınız Alaycı Mesajlar nelerdi?

O anlarda nasıl tepki verme eğilimindesiniz?

İleriye dönük bu yorumları ele almanın başka bir yolu var mı?

Bu mesajlar benlik duygunuzu, DEHB beyninizle olan ilişkinizi ve başkalarıyla olan ilişkilerinizi nasıl etkiledi?

Eğitimsiz bir göz için, DEHB belirtileri kafa karıştırıcı ve yanıltıcı olabilir; özellikle son derece yetenekli görülüyorsak. Diğerleri, günlük yaşamın görünüşte "küçük şeyleri"nde (yani, güçlü yönetme becerileri gerektiren görevler) neden "takılı kaldığımızı" anlamayabilir. Cevabın pratik, basit, anlaşılır ve davranışsal olduğunu varsayarlar. Genellikle kendilerine harika bir "çözüm" gibi görünen stratejiler için aşırı basitleştirilmiş önerilerde bulunurlar.

DEHB'nin karmaşıklığı anlaşılmadığında ve bu görünüşte "basit çözümler" "işe yaramadığında", onların iyi önerilerini veya stratejilerini denememek veya takip etmemek ile suçlanabiliriz. Bu durum, mücadele edilmesi zor olan farklılıklarımızın ve zorluklarımızın patolojik hale gelmesini daha da artırır. Muhtemelen siz de yüzeyin altında sinsice gerçekleşenleri tam olarak anlamayabilirsiniz. Bir yandan kendi içinizde onu anlamak ve kabul etmek için mücadele ederken, bir yandan da varlığınıza yönelik bu tür bir saldırıdan kendinizi içsel ve kişilerarası olarak nasıl koruyabilirsiniz?

DEHB ile yaşama deneyimi, "Duygusal Sıkıntı Sendromu" olarak adlandırılan ve bir ömür boyu süren küçük saldırılar dizisi gibi hissedilebilir. Bu sendrom, DEHB ile yaşam mücadelesiyle doğrudan ilişkili olan duygusal stresin kronik bir durumu olup duygusal toleransı, dayanıklılığı ve güçlü bir ruhsal sağlık hissini koruma yeteneğini zayıflatır (Ochoa 2016, 44-45).

İçselleştirilen Mesajlar

Kendimizle ilgili yanlış inançlar, daha sinsice bir yol izleyerek de kök salmış olabilir: Kültürel mesajları ve medya mesajlarını özümseyerek veya kendimizi karşılaştırdığımız nörotipik kadınların davranışlarını gözlemleyerek. Bu, bilinçli farkındalığımız olmadan olmuş olabilir ancak bu içselleştirilmiş mesajlar, kadınlardan ne beklendiği, kadınlarda neyin değerli olduğu ve neye kesinlikle değer verilmediği (DEHB belirtileri gibi) hakkındaki fikirlerimizi renklendirmiş olabilir.

Cinsiyet rolleri ve kültürel beklentilerle ilgili bu tür mesajlar bizim tarafımızdan metabolize edilir, erken yaşlardan itibaren gözeneklerimize sızar ve çoğu zaman doğrudan farkındalığın dışında, yıllarca inanç sistemimize tekrar tekrar aşılanır. Bu, pek çok kadının büyürken doğrudan olumsuz mesajlar alma-

dıklarını söylemelerini ve bu nedenle DEHB farklılıklarından neden utandıklarını anlamakta güçlük çekmelerini açıklayabilir. Kadınlarda neyin değerli olduğuna dair kültürden ve medyadan edinilip içselleştirilen mesajlar o kadar sinsidir ki halk çoğu zaman bunları fark edemez çünkü buna alışmışlardır.

Nasıl ki genç kızlar ve kadınlar hangi vücut tipinin, ten renginin, moda akımının veya saç stilinin kabul edilebilir olduğunu reklamlar, sosyal medya, filmler ve diğer kültürel beyin yıkama yöntemleri aracılığıyla öğreniyorlarsa, biz de sürekli bir kadının neyi iyi ve doğal bir şekilde yapabilmesi gerektiğine dair kavramlar ediniyoruz. Hepimizin aşina olduğu beden utancı gibi, beynimizin çalışma şekli hakkında da utanç geliştiririz. Buna beyin utancı diyoruz.

DEHB'nin benzersiz beyin bağlantılarına bağlı olarak, kadınlardan genellikle normal olarak yapmaları istenen bazı şeyler, aslında DEHB'si olan bizler için oldukça karmaşık ve zorlayıcıdır. Güçlükler, kendimiz de dahil olmak üzere birçok kişi için anlaşılması zor şekillerde ortaya çıkar!

İçselleştirilmiş toplumsal cinsiyet rolü beklentileri yürütücü işlevlerle ilgili zorluklarla karşılaştığında, DEHB'li kadınlar, sonunda saklanma, rol yapma ve kaçınma gibi kendilerini sıkıştıran başa çıkma mekanizmalarına yol açan beyin utancı geliştirebilirler. Çoğumuz 1970'lerin Brady Bunch annesini[1] entelektüel olarak reddettiğimizden beri açık cinsiyet rollerini tanımak artık o kadar kolay değil; yine de nörotipik bir kadının kolayca ve düşünmeden neler yaptığına dair sayısız sahne, varsayım ve tasvir var. Bu "kabul edilebilir" veya "arzu edilen" davranışlara ilişkin kavramsallaştırmalar, benzersiz beyin yapısına

1 Bir durum komedi dizisi olan The Brady Bunch'ın anne karakteri evde olan ancak ev hanımı olmak dışında birçok iş yapan (serbest zamanlı yazar, siyasi aktivist, heykeltıraş...) bir kadındır. Yazar burada, toplumun anne figüründen beklediği rollere uymamasıyla bu karaktere atıfta bulunuyor. (ç.n.)

sahip kadınların mücadele ettiği türden şeylerle çelişebilir. Bu nedenle, erken yaşlarda farklılıklarımızı gizlemeyi ve bu konudaki utancımızı nasıl içselleştireceğimizi öğreniriz.

Bir sosyal hizmet uzmanı olan Olivia, DEHB farklılıklarını gizlemesi ve mücadelelerinden utanması hakkında şunları söylüyor: "Bir meslektaşımın evindeki Noel partisine her gitmem gerektiğinde çok endişeleniyorum. Şarabı dökerim ya da yemeği düşürürüm, getireceğimi söylediğim tabağı dağıtırım, birine çarparım ya da sadece kendimi utandırırım diye çok korkuyorum!" Başarılı bir web sitesi tasarımcısı olan Diane bunu dokunaklı bir şekilde ifade ediyor: "Kimsenin bana diğer kadınların işlerini benden daha kolay veya daha iyi yaptığını söylemesine gerek yok! Bunu hayatımın başından beri gözlemledim!"

İçselleştirilmiş toplumsal cinsiyet rolü beklentileri yürütücü işlevle buluştuğunda DEHB'li kadınlar, sonunda saklanma, rol yapma ve kaçınma gibi bizi sıkıştıran başa çıkma mekanizmalarına yol açan türden bir beyin utancı geliştirebilirler.

DEHB'si olan birçok kadın, nörotipik kadınlar tarafından şu ya da bu şekilde gerçekten şaşırtıldığını söyler. Genellikle aşağıdaki gibi sorular sorarlar:

> Diğer kadınlar bunu nasıl yapıyor?
> Ablam üç çocuk büyütüyor, işe gidiyor, akşam yemeğini hazırlıyor, spor salonuna gidiyor, arkadaşlarını arıyor ve zamanında kartpostallar gönderiyor. Onun için bunların her zaman kolay olmadığını biliyorum ama benim için olduğu kadar yıpratıcı da değil. Bunu na-

sıl yaptığını anlamıyorum. Neden onun gibi "normal" olamıyorum?

Ne zaman arkadaşlarımın ve komşularımın evlerine girsem, "Dağınıklık, yığınlar ve kâğıtlar nerede?" diye düşünürüm.

DEHB'li kadınlar olarak, diğer kadınların hayatlarını nasıl sürdürdüklerini görüyoruz ve çoğu zaman -bir kadının ifadesiyle -"sihir gösterisi izliyormuşuz" gibi hissediyoruz.

Sari'nin Hikâyesi: Çizgilerin Dışını Boyamak

Ben genç bir kızken, çizgilerin içini renklendirebilmek için mücadele ettim. Resim dersinde öğretmen etrafa bakıp yorum yaparken resmimi örterdim. Kampta teftiş için bile kıyafetlerimi düzgün bir şekilde katlayamadığımı hatırlıyorum. Genç bir ergen olarak, ne tür dizüstü çorapları giyeceğimi bulmak için çok uğraşırdım! Diğer kızların birlikte alışverişe gitmekten neden keyif aldıklarını merak ederdim. Genç bir kadın olarak, tatillerde herkesin birlikte yemek pişirip temizlik yaptığı ritüele katılmam istendiğinde paniklemiştim.

Keşif: Özümsenmiş Mesajlar

Yıllar boyunca özümsemiş olabileceğiniz ve DEHB utancınıza katkıda bulunan bazı gizli idealleştirilmiş mesaj kaynakları nelerdir? Size yakın gelenleri işaretleyin. Bunları genişletmekten çekinmeyin.

- Reklamlar, haber bölümleri, dergiler veya diğer medya kaynakları.
- Sosyal medya akışı.

- Diğer kadınların işte, okulda veya günlük hayattaki işlevlerini gözlemlemek: arabanın yağını değiştirmek, alışveriş yapmak, düzenli hobilere katılmak, partiler düzenlemek, yemek hazırlamak, mali durumu yönetmek vb.
- Nörotipik arkadaşlar veya aile tarafından düzenlenen etkinliklere katılmak.
- Okul veya işyerinde geleneksel öğrenme veya çalışma biçimlerine uymak zorunda olduğunuz veya küçük düzenlemeler için bile büyük stres yaşadığınız durumlar.
- Doktorun ofisi.
- Organizasyon sistemleri, finansal planlama ve benzerleri için reklamları izlemek.

 *Clarissa'nın Hikâyesi*: Daha Az Gidilen Yol

Otuz iki yaşındaki Clarissa duvara çarptığını hissetti. Bir sanatçı olarak, yolunun sıradan olmayacağını biliyordu ancak bu farkındalık akranları ve ailesiyle birlikte olduğunda hissettiği korku ve değersizlik duygusuyla kıyaslanamazdı.

Clarissa, DEHB'nin kendisini nasıl etkilediği hakkında daha fazla şey öğrenmeye başlamış olmasına ve destek almasına rağmen, hâlâ kendisinde bir şeylerin çok yanlış olduğuna, doğuştan kusurlu olduğuna dair derin endişesini dile getiriyordu.. Tatil ve ev için para biriktirme, evlenme, sosyal yardım sağlayan harika işler bulma gibi konularda kendisini geride bırakıyor gibi görünen akranlarına ayak uyduramıyordu. Ayrıca, geleneksel ailesi ve topluluğu tarafından iletilen bir iş bulması, kilise ayinlerine zamanında ve düzenli olarak katılması (inancıyla ilgili sorulara, kronik zaman yönetimi zorluklarına ve pazar sabahı stüd-

yo saatine olan bağlılığına rağmen) ve bir aile kurmak için koca araması gibi beklentileri karşılayamadığı için büyük bir suçluluk duyuyordu. Suçluluk ve utancın ortasında, Clarissa gerçekte ne istediğini belirlemekte zorlanıyordu.

Clarissa'nın geniş, birbirine sıkı sıkıya bağlı ailesi, sık sık akşam yemekleri için bir araya gelirdi; bunlar çocukken yaşadığı en güzel anılardan bazılarıydı. Ancak, yemek pişirme, temizlik ve servis yapma gibi geleneksel olarak kadınsı rollerde hizmet etmesi istendiğinde her zaman zorlanmıştı. Aile üyeleri, "Clarissa, bu zor değil! Aklın bir karış havada. Acele et, insanlar aç!" derdi. Daha da kötüsü, her köşe başında "biriyle görüşüp görüşmediğini" soran başka bir akraba vardı çünkü "gençleşmiyordu" ve ailesi "bir torun için hazırdı!" Clarissa, Küba kültürünün geleneklerini ve bu toplantılardaki samimiyeti ve yakınlığı seviyordu ama yıllar geçtikçe daha da küçüldüğünü ve kaybolduğunu hissediyordu.

Clarissa, ailesinin ve kültürünün nüanslarını anlayan güvenilir bir kuzeniyle derinlemesine düşündükten sonra, ailesinden, arkadaşlarından ve çevresinden aldığı ve içselleştirdiği çeşitli mesaj türlerini keşfetmeyi başardı. Ailesinin iyi niyetini takdir etmeye ve onların şefkatli niyetlerini hissetmeye başladı. Clarissa'nın aile üyeleri, mesajlarının asıl içeriği ne kadar cesaret kırıcı olsa da aslında kendilerinin "doğru" yol olarak içselleştirdikleri yollarla onu mutluluğu bulması için cesaretlendirmeye çalışıyorlardı. Bunu aklında bulunduran Clarissa, mesajları kendi kimliğinden ve içsel deneyiminden ayrı olarak kabul edebildi, ailesinin temel sevgisi için şükran, şefkat besledi ve gerçekten inandığı, istediği şeyi keşfetmeye başladı.

Düşünme: Clarissa'nın Hikâyesi

Clarissa'nın duygularından veya deneyimlerinden hangisiyle özdeşleştiniz?

Clarissa'nın hikâyesi size kendi deneyimlerinizi nasıl hatırlattı? Onları tanımlayın.

Teşhis konulduktan sonra Clarissa, karakteriyle tuhaflıkları arasındaki bağı çözebildi çünkü yaşadığı zorlukların arkasında gerçekten de kontrol edemediği ve kendisinin yaratmadığı genetik bir nörobiyolojik farklılık olduğunu anladı. Bir adım geri çekilip içselleştirdiği mesajların kökenlerini araştırdığında, DEHB'li pek çok kadını hareketsiz bırakan utanç, eleştiri ve suçluluk ağından kendini kurtarmaya başlayabildi.

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

» Suçlayıcı Mesajlar, bir veya daha fazla kaynak tarafından size iletilen DEHB sorunlarınızla ilgili doğrudan saldırılardır.

» İmalı Mesajlar, doğrudan size yönelik değildir; daha ziyade, başka bir kadının görünüşüne, davranışına veya zorluklarına ilişkin olumsuz tanımlamalardır. Bu şekilde dolaylı iletişim yoluyla sosyal olarak neyin tercih edildiğini ve kabul edilebilir olduğunu öğreniriz.

» Alaycı Mesajlar, DEHB'nin derinliğini, karmaşıklığını ve bunun sonucunda ortaya çıkan zorlukları anlamadıklarını gösteren iyi niyetli ancak başkalarından gelen geçersiz kılıcı önerilerdir. Bu kadar basit bir "çözüm"ü kendi başınıza düşünmediğinize göre ya tembel ya da aptal olmanız gerektiğini ima etme eğilimindedirler!

» İçselleştirilmiş Mesajlar, genel kültürden, medyadan ve nörotipik kadınların nasıl yaşadığına dair gözlemlerden edindiğimiz, dünyada tercih edilen yaşama biçimleri hakkında örtülü öneriler veya beyanlardır. Bu mesajlar genellikle bilinçli farkındalık dışında ortaya çıkar ancak DEHB farklılıklarımız hakkında derin ve bazen kafa karıştırıcı utanç duygularına yol açabilir.

BÖLÜM 4

Saklandığın Şeyle Yüzleş

Saklanmanıza Neden Olan, Kadınlar İçin Geçerli, Söylenmemiş Kuralları Kabul Etmek

DEHB'li kadınlar genellikle refleks olarak, kendilerini koruyucu başa çıkma mekanizmalarına başvururlar ve bunların en yaygın olanı saklanmaktır. DEHB'li kadınlar olarak cesur, parlak ve güçlü bir hayata adım atmak için, bizi karışık ve yalnız tutan saklanmanın birçok tezahürünü ortaya çıkarmak, bunlarla yüzleşmek ve bunları değiştirmek çok önemlidir.

Saklanmanın Nedenleri ve Sonuçları

Danışanlarımızın DEHB'lerini "yönetmek" için en sık kullandıkları başa çıkma aracı saklanmaktır.

Bunu vurgulamak için tekrar edelim. Birlikte çalıştığımız kadınlar tarafından en sık bildirilen başa çıkma yöntemi, daha iyi bir planlayıcı, liste yapma sistemi veya elektronik takvim değil; kim olduklarını diğer insanlardan saklamak. Gerçekten durmanızı ve bunun derinleşmesine izin vermenizi istiyoruz. DEHB'nizi saklanarak yönetmek gerçekten ne anlama geliyor?

Saklanmak, koruyucu bir araç olarak kullanıldığında, dünyanın kim olduğumuzu görmesine izin vermemize engel olur.

Zorluklarımızı gizlediğimizde, bireyler olarak kendimizi de gizler ve gerçekte kim olduğumuzu gösterme şansımızı bloke ederiz, oysa bu, gezegendeki herkesin imrendiği bir şeydir. Her birimiz bu anda olduğumuz gibi görülmek ve kabul edilmek isteriz. DEHB'li kadınlar olarak görünmezlik yaralarımızın üstesinden gelmeyi çok isteriz ancak bunun yerine bu yanlış koruma duygusuna geri çekilerek onlara yenilerini eklemeye devam ederiz.

Etrafınızdakilerin ve kendinizin sizi anlamadığını hissettiğiniz için saklanmaya başlamış olabilirsiniz. Muhtemelen, farklılıklarınıza değer verilmediğinin farkındaydınız. Başkalarının farklılıklarınızın ötesini göremediğini ve bu nedenle olduğunuz, katkıda bulunmanız gereken her şeyin engellendiğini hissetmiş olabilirsiniz. Niyetleriniz muhtemelen olumsuz ve yanlış yorumlandı. "Fark edilmek" istemediğiniz için saklanmış olabilirsiniz. Sizinkine benzer özelliklere veya zorluklara sahip diğer kadınlar hakkında olumsuz yorumlar duymuş ve "gerçek" siz ortaya çıkarsa ödeyebileceğiniz bedel konusunda endişelenmiş olabilirsiniz.

Zorluklarımızı gizlediğimizde, kendimizi de gizler ve gerçekte kim olduğumuzu gösterme şansımızı bloke ederiz. Oysa bu, gezegendeki herkesin imrendiği bir şeydir.

Saklanmayla yüzleşme sürecine başlamak için, beyin temelli DEHB belirtilerinize bakmanın ardından bunların nasıl birbirine karıştığı ve reddedilme, görmezden gelinme veya terk edilme gibi korkulan sonuçlarla ilişkilendiği süreci incelemek yardımcı olur. Bu alıştırma, bu inançların sizi nasıl saklanmaya itmiş olabileceğini, bunun sonucunda yaptığınız seçimleri ve ödediğiniz bedeli anlamanıza yardımcı olacaktır.

Keşif: Beyin Temelli Belirtiler

Aşağıda, geri çekilme, korunma ve saklanma dürtüsüne yol açabilecek beyin temelli yaygın DEHB belirtilerini listeledik. Bu semptomların, yanlış atıflar ve kendini korumaya çalışırken saklanmak gibi ters etki yaratan davranışlara yol açan korkularla kolayca karışabilen benzersiz beyin bağlantılarının sonucu olduğunu tekrarlamakta fayda var!

Kendinizi tanımladığınız gerçek DEHB belirtilerini kontrol edin:

- Unutkanlık.
- Düzensizlik.
- İşlerin yapılmasının ne kadar süreceğini doğru bir şekilde tahmin edememe.
- Yapılması gerekenleri takip edememe.
- Ayrıntıların veya talimatların açıklanmasına veya yeniden ifade edilmesine tekrar tekrar ihtiyaç duyma.
- Tüm düşünceleri ifade etmek için organize bir şekilde konuşma zorluğu.
- Yemek yapma ve alışveriş yapma sorunu.
- Günlük görevlerin başında kalma ve kendiniz, eviniz veya çocuklarınız için eşyaları düzenli tutma zorluğu.
- Dağınık araba.
- Havadan sudan sohbete ayak uydurmada zorluk.
- Telefon görüşmeleri sırasında dikkatli olma sorunu.
- "Normal" bir programdan kaynaklanan yorgunluk.
- Mağazalarda, alışveriş merkezlerinde veya diğer kalabalık alanlarda kolayca aşırı uyarılma.
- Çok fazla konuşma veya uyaran nedeniyle kolayca aşırı dolmuş hissetme ve toparlamak için biraz zamana ve alana ihtiyaç duyma.
- Küçük veya makul bir süre için bile hareketsiz oturma ve bekleme sorunu.

- Konuşmalar sırasında karşı tarafın sözünü tamamlamak veya sözünü kesmek.
- Diğer:_____

DEHB belirtilerinizle ilgili olarak, insanların zorluklarınızı "öğrenirse" düşüneceğinden en çok korktuğunuz şey nedir? Size yakın gelen korkuları işaretleyin:

- Ben bir aptalım.
- Tembelim.
- Yeterince umursamıyorum.
- Sadece kendimle ilgileniyorum.
- İyi bir anne, eş, arkadaş, aile üyesi, iş arkadaşı değilim.
- Akıllı değilim.
- Bulutların arasında kaybolmuş gibiyim, sersemim, uzayda gibiyim.
- İlgi çekici değilim.
- Farkındalığım yok, algılarım kapalı.
- Sıkıcıyım.
- Hırslı veya motive değilim.
- Güvenilir değilim, güvenilmezim.
- Sorumsuzum.
- Şikâyetçiyim, şımarığım.
- İnsanlar için fazlayım.
- Ben çok hassasım.
- Ben yetkin değilim.
- Ben değersizim.
- Ben bir sahtekârım, bir dolandırıcıyım.
- Diğer: _____

"Keşfedilmenin" algılanan sonuçları, davranışı gizlemek için güçlü tetikleyicilerdir. Size yakın gelenleri işaretleyin.
İçten içe şöyle olmasından endişeleniyorum:

- Bana gülmelerinden
- Dışarıda bırakılmaktan
- Hakkımda konuşulmasından
- Bana bağırılmasından
- Dikkate alınmamaktan
- Değersizleştirilmekten
- Ciddiye alınmamaktan
- Güçlü yönler veya katkılar için takdir edilmemekten
- İlişkilerde güçsüz olmaktan
- Dinlenmemekten
- Alay konusu olmaktan
- Kullanılmaktan
- Terk edilmekten
- Reddedilmekten
- Toplumdan dışlanmaktan
- Diğer: _____

Saklanma Biçimleri

Saklanmak birçok şekilde olabilir. Bazen belli bir alanda veya belli kişilerin önünde zayıflığınızı açığa vurma korkusuyla dolapta kalmak anlamına gelir. Saklanmak, güçlü yönlerinizi kullanmanıza veya ilgi alanlarınızın peşinden gitmenize izin verecek bir şey olsa bile, yapmak istediğiniz bir şeyi yapmamayı seçme biçimini de alabilir!

Düşünme: Saklanmaya Ne Zaman ve Nasıl Başladınız?

Hata yapmanın çok riskli hale geldiği bir zamanı hatırlıyor musunuz? Ya da ne düşündüğünü söyleme şansını denemenin? Ya da farklı hissettiğini paylaşmanın? Peki ya sonucunda ne oldu?

Saklanmak için seçtiğiniz en tutarlı yollar nelerdi?

En eski saklanma anılarınızı anlatabilir misiniz?

Sari'nin Hikâyesi: Fısıldanan Cevaplar

Cevaplarımı sınıfta yüksek sesle söylemek yerine yanımda oturan kişiye fısıldamayı tercih ederdim çünkü başkalarının önünde yanlış anlaşılmak veya yanlış olmak; risk alınamayacak kadar büyük bir sorun haline gelmişti. Bu, konuşmaktan daha rahat ve güvenli hissettirse de dezavantajı, öğretmenlerimin cevapları bildiğimi asla bilmemeleriydi! Yanlış cevap verirsem veya kendimi yumuşak bir şekilde ifade etmekte zorlanırsam olası bir aşağılanmadan kendimi korumayı amaçlamıştım ancak sonucunda, bildiklerim için hak ettiğim takdir ve geri bildirimi almaktan, derse katılmaktan mahrum kalmıştım.



Michelle'in Hikâyesi: Üzgünüm, Evim Çok Dağınık

Yetişkinliğimin başlarında bir süre, "dağınıklık" hakkında yargılanma korkusuyla arkadaşlarımı evime çağırmaktan vazgeçtim. İnsanların gizli zorluklarıma çok yaklaşmasına izin vermek istemedim. Bu beni, arkadaşlarımın gizlice yargıda bulunup bulunmadığını merak etme veya onların eleştirileriyle uğraşma rahatsızlığından korurken, izolasyona yol açtı ve arkadaşlarım ilişkilerine yaptığım yatırımı sorgulamaya başladı.

Bir arkadaşım cesurca bu örüntüye dikkatimi çekene kadar neler olduğunu göremedim. Organizasyonel kaygılar nedeniyle evimi yasaklama tercihimin hem bir koruma mekanizması hem de istemeden başkalarına iletilen bir sembol olduğunu fark etmemiştim: "Uzak durun!" Bu, iletmek istediğim şeyin tam tersiydi. Bu da daha fazla düşünmeye ve korkutucu ama nihayetinde tatmin edici değişikliklere yol açtı.

Keşif: Kendini Geri Çekmek

Aşağıdaki geri durma kalıplarından hangisi sizde yankı uyandırıyor?

- Sıklıkla düşüncelerimi, görüşlerimi ve fikirlerimi geride tutarım.
- Her şey için özür dilemem gerektiğini hissederim.
- Kendime sahip çıkmakta ve neye ihtiyacım olduğunu sormakta zorlanırım.
- Başkalarının fikirlerine ya da bir şeyleri yapma yollarına -sessizce kendi ihtiyaçlarıma veya kendime ihanet etmek anlamına gelse bile- katılırım.

- Başkaları beni yargılamasın ya da bana farklı davranmasın diye maske takma ve DEHB sorunum yokmuş gibi davranma eğilimindeyim.
- İnsanların gerçek beni tanımasından korkarım.
- İşyerinde risk almam.
- Kişisel hayatımda, yeni bir grup veya sınıfa katılmak, yeni bir arkadaş edinmek veya yeni hobiler denemek gibi riskler almam.
- İnsanların özel hayatıma girmesine izin vermem. İlişkileri yüzeysel tutarım ya da çok yakın hissetmeye başlarlarsa ilişkiyi bitirmelerine izin veririm.
- İnsanları alanlarımdan (ev, ofis, araba vb.) uzak tutarım.
- Beni ön plana çıkarabilecek fırsatları uzaklaştırırım. Hobilerimi, yeteneklerimi veya tutkulu planlarımı başkalarıyla paylaşmam.
- Davetleri geri çeviririm.
- Yardım veya destek istemem.
- Diğer: _____

Düşünme: Hâlâ Saklanıyor musunuz?

Bu tür saklanma deneyimleri sırasında kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
(Güvende, boyun eğmiş, çaresiz, üzgün, hüsrana uğramış, kızgın, suçlu, tarafsız vb.)

_____

_____

_____

Hâlâ saklamanıza neden olan şey nedir?



Irene'nin Hikâyesi: Her Yıl Yapılan Kızlar Gezisi

Irene'in kız kardeşleri ve kuzenleri her yıl ücra bir yerde kızlar için bir hafta sonu geçirmeyi planlardı. Kaçış genellikle teoride kulağa hoş gelse de her yolculukta Irene kendini yetersiz ve kapana kısılmış hissederdi. Her seferinde, çok sevilen bir aile geleneği olduğu için daveti reddetmekten korkardı.

Irene yolculuktan önce ve yolculuk sırasında endişelerini diğer kadınlarla tartışmayı reddetti. Sonuç olarak, yıllık etkinlikten önceki haftaları korku içinde geçirmekle kalmadı, aynı zamanda tüm geziyi de endişe içinde geçirdi. Irene, 7/24 yemek hazırlama, konaklama, planlama ve temizlik konusunda diğer kadınlarla aynı becerilere sahip olmadığını hissetti.

"Tuhaf" zayıflıkları ortaya çıkacağı için paniğe kapıldı. Örneğin, Irene gürültüye karşı kronik hassasiyeti nedeniyle uyku düzeninde bir ayarlama talep ettiğinde, yüksek bakım gerektiren biri gibi göründüğü ve akışa ayak uyduramadığı için diğerlerinin göz devirmeleri ile karşılandı. Irene hafta sonunun çoğunu büyük bir iç sıkıntısı içinde geçirdi. Duygularını ve zorluklarını kadınlardan biriyle bile tartışmayı reddetti çünkü keşfedilmekten çok utanıyor ve korkuyordu.

Kendinizi belirli durumlardan kaçınırken bulursanız, yalnız değilsiniz. Aşağıda bazı yaygın örnekler bulacaksınız. Neyi kaçırıyor olabilirsiniz?

Keşif: Kendini Koruma

Aşağıdaki cümleyi tamamlayan durumları işaretleyiniz:
_____ sevmiyorum ya da bundan tamamen kaçınırım.

- ♦ Başkalarıyla seyahat etmeyi
- ♦ Başkalarıyla araba kullanmayı
- ♦ Başkalarıyla çalışmayı
- ♦ Sosyalleşmeyi
- ♦ Zorluklarımın ortaya çıkabileceği toplantılara katılmayı
- ♦ Gizlice istesem bile etkinliklere ev sahipliği veya ortak ev sahipliği yapmayı
- ♦ Gerçekten ziyaret etmek istediğim yerlere başkalarıyla günübirlik geziler yapmayı
- ♦ Başkalarıyla hobiler edinmeyi
- ♦ Diğer: _____

Düşünme: Saklanmanın Bedeli

Saklanmanın bir bedeli vardır. Hayatınıza nasıl bir zarar vermiş olabileceğini keşfedelim.

Başkalarıyla paylaşmak istediğiniz ancak keşfedilmekten korktuğunuz için kaçındığınız durumlar nelerdir?

_____

_____

_____

Seveceğiniz veya iyi olacağınız ancak yürütücü işlev becerileri gerektirdiği için peşinden koşmaktan korktuğunuz fırsatları veya pozisyonları tanımlayın.

Geri çekilmeyi ve saklanmayı seçtiğiniz için neyi kaçırdınız?

Sharon'ın Hikâyesi: "Sınırlarını" Gizlemek

Mükemmel fikirleri ve liderlik yetenekleri nedeniyle Sharon'dan işyerindeki önemli bir komitenin başkanı olması istendi. Yeteneklerinin tanınması onu çok heyecanlandırmıştı; ta ki bunun ne tür organizasyonel talepler gerektirdiğini anlayana kadar. "İdari yardım gerektirecek bu iş için çok uygunum, bu yüzden ben de yardım isteyeceğim" diye düşünmek yerine, pozisyonu geri çevirdi. Sharon, yardım istemenin zayıflığını açığa çıkaracağını ve başkalarının onu "sınırlı" bir insan olarak görmesine neden olacağını düşündü.

Lydia'nın Hikâyesi: Yardıma İhtiyacı Olduğunu Gizlemek

Lydia'dan çok ilgi duyduğu ve uzmanı olduğu bir konuda ders vermesi istendi. Ancak bu iş oldukça fazla seyahat etmeyi gerektiriyordu. Lydia seyahat etmekten ve diğer bü-

yük şehirleri ziyaret etmenin heyecanından keyif alsa da bu işin gerektirdiği tüm giysi ve aksesuar alışverişi, paketleme, boşaltma ve diğer kadınların kolaylıkla yaptığı sayısız lojistik ve organizasyonel yönü takip etme konusunda heyecanlanmadı. Çok fazla "yetersizliği" ortaya çıkaracağını düşündüğü görevlerde yardım almak için yaratıcı yollar düşünmek yerine teklifi geri çevirdi. "Diğer kadınların bu yardıma ihtiyacı yok! Birileri benim böyle şeyler yapamayacağımı bilse kendimi aptal gibi hissederdim!" diye düşündü kendi kendine.

Kadınlar yargılamanın kendisinden değil; acı, hayal kırıklığı ve kopukluk beklentisinden saklanırlar. Saklanma eylemleri bizi bu tür rahatsızlık ve acılardan koruyormuş gibi görünse de bu koruyucu davranışların bedeli, kendi ışığımızı azalttıkça büyük olur. Engellemek ve korumak yerine saklanmak aslında bizi özlemini duyduğumuz şeyden daha da uzaklaştırır.

Kadınlar Neden Saklanır?: Cinsiyet DEHB ile Buluşuyor

Daha önceki bölümlerde tartıştığımız gibi, toplumsal cinsiyete dayalı âdetler ve beklentiler ruhumuza derinden yerleşmiştir. Bu normlar bizi doğrudan saklanmaya iterek DEHB'li kadınları gizlice sabote edebilir ve etmektedir. Görüyorsunuz, DEHB'li kadınlar, tercihlerine bağlı olarak uyumsuz değildir; beyin temelli farklılıklarımızdan dolayı tipik rollerden ve sosyal normlardan sapmaktan başka seçeneğimiz yoktur. Bazılarımız daha geleneksel cinsiyetçi davranışlar sergilemeye imrenirken, bazılarımız kalıpları kırmaya imrenir. Bununla birlikte, DEHB'li kadınlar, ayrılma, öne çıkma ve normdan gözle görülür şekilde

farklı olma seçimini yapma konusunda o kadar özgür değildir. Bu çelişki ince olabilir ancak derin, yaygın ve kasıtlı bir yaşam tarzı seçiminden kaynaklanmaz.

Roller ve Kurallar

Toplumsal cinsiyet rolleri, bir grubun neresinde yer aldığımız ve grup içinde hangi sorumluluklara sahip olduğumuzla ilgili anlaşmalar olsa da *toplumsal cinsiyet* kuralları, rolümüzü nasıl yerine getirdiğimizi yöneten yönergelerdir. Bunlar, kültüre ve aile yapısına göre önemli ölçüde değişebilir.

Büyürken toplumsal cinsiyet rollerini ve davranışlarını yöneten açık ve örtülü kuralları özümseriz. Bu "kurallar" genellikle öyle bir güçle içselleştirilir ki onları "kırarsak", azarlanma, utandırılma veya dışlanma ile cezalandırılacağımızı düşünürüz. Aslında, bir ailede veya grupta bir kişi değiştiğinde veya sesini çıkardığında -eski dinamikler sağlıklı veya rahat olmasa bile- herkesin rahat olduğu eski haline dönmesi için sözlü ve sözsüz iletişimler olarak adlandırılan geri bildirimler almaları yaygın bir durumdur (Lerner 1989, 193).

Sağlıklı ailelerde, her türlü davranış beklentisi, gerekli yapıyı ve güvenliği sağlamak için tasarlanmıştır. Ancak roller ve kurallar, bireysel üyelerin farklılıklarını karşılayacak ve her üyenin büyümesini desteklemek için gerektiğinde değiştirilebilecek kadar esnektir. Birçok aile bu değişikliklere daha akıcı bir şekilde uyum sağlarken, diğerleri nesilden nesile aktarılabilen katı kalıplara takılıp kalır. Sonuç olarak, daha katı aileler, aile üyelerinin dar faaliyet biçimlerini yöneten, dile getirilmeyen ve esnek olmayan kurallar geliştirme eğilimindedir. Bu kuralları ve güçlerini ne kadar iyi anlarsak, utanç ve hoşgörüsüzlük döngülerini kırmak için o kadar çok beceriye sahip olacağız.

Keşif: Ailelerde Klişe Cinsiyet Rolleri

Bebeklik döneminden başlayarak kız çocuklarına öğretilen ve uymaları hatta benimsemeleri için şekillendirilen birkaç yaygın geleneksel cinsiyet rolü vardır. *(Evet, ister inanın ister inanmayın, bu hâlâ var!)*

Aşağıdaki örneklerden herhangi biri, oynadığınız ya da doğrudan ya da dolaylı olarak takip etmeniz için teşvik edildiğiniz rollere benziyor mu? Size yakın gelenleri işaretleyin:

- ◆ Çaresiz küçük kız
- ◆ Sessiz iyi kız
- ◆ Ebeveynler veya kardeşler için bakıcı veya destekçi
- ◆ Çok akıllı olmayan kız
- ◆ Utangaç kız
- ◆ Sosyal açıdan garip, içine kapanık kişi
- ◆ Diğer: _____

Cinsiyet ve DEHB Kesişimleri

Toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri, birkaç on yıl önce olduğu gibi doğrudan iletilmese ve denetlenmese de DEHB'li birçok kadın ailelerimizde, topluluklarda ve bir bütün olarak toplumda "yeterince iyi" bir kadın olmanın ne anlama geldiğine dair içselleştirilmiş mesajlarla kısıtlanmış ve sınırlandırılmış hissetmektedir. Bu ima edilen roller ve yasaklar ihtiyaçlarımızın -uyum sağlama, ayarlamalar veya basit bir anlayış ve destek gibi- karşılanmasını ve belirlenen düzenin dışına çıkarak korkularımızın üstesinden gelmemizi zorlaştırabilir. Cesur, tatmin edici bir hayat yaşamak için DEHB deneyimlerimizin toplumsal cinsiyet ve bununla ilgili kurallar, roller, beklentilerle nasıl kesiştiğinin farkına varmamız önemlidir.

"Şu anda DEHB'mi nasıl destekleyebilirim?" gibi oldukça basit bir soru, kolayca "Yardım istememin sonuçları nelerdir?" ya da "Bunu kendi başıma çözmeli ve bir takım oyuncusu olmalıyım... Ya benim aciz olduğumu düşünürlerse? Ya bir sınır koymam gerektiği için kızarlarsa? Kızgın ve hak sahibi gibi algılanırım. Sorun çıkarmamalıyım" gibi cümlelere dönüşebilir. Bu; yardım isteme, güvenlik açıklarını ortaya çıkarma ve başkalarını etkileyebilecek şekillerde değişiklikler yapma ihtiyacımızı öne sürme yeteneğimizi daha da karmaşık hale getirir.

Bu yasakları geri püskürtmek, kendinizi özgüvenli ve farklılıkları onurlandıran bir noktadan savunma cesaretini gerektirir. Bazı kuralları çiğneme riskini almak anlamına gelir.

Kuralları Çiğnemeyi Öğrenmek

Laurel Thatcher Ulrich (1976) "İyi huylu kadınlar nadiren tarih yazar" cümlesiyle ünlüdür. Baskıcı dersleri öğrenme ve zarar verici anlatılardan kurtulma sürecinde, bize bazı kuralları yıkma fırsatı sunulur. Bu, bir kadının nasıl olması "gerektiğine" dair öğrendiklerimizi geri itmekle başlar.

Alexis'in Hikâyesi: Kendi Gemisini Yönetiyor

Kırk sekiz yaşındaki Alexis, bazı heyecan verici değişikliklerin eşiğindeydi. Güçlü yanlarını ve tutkularını ifade edemediği İnsan Kaynakları'nda çalışmaktan bıkmış, güvenilir bir asistanın yardımıyla kendi danışmanlık şirketini açmaya karar vermişti. Alexis yıllardır bu sıçramanın hayalini kuruyordu ve sonunda geçiş yaparken kendini güçlü hissettiği bir yere gelmişti.

Korktuğu tek bir şey vardı: Yıllardır sakladığı bu hayalini arkadaşlarına ve ailesine anlatmak. Bu korkunç dönüm noktasıyla yüzleşmek için birkaç hafta çalıştıktan sonra,

Alexis bir terapi seansına bitkin görünerek geldi ve önceki haftaya göre ciddi bir değişikliği yendi. Alexis, son zamanlarda ihtiyaç duyduğu şey konusundaki gücüne ve netliğine rağmen, önceki hafta büyük, heyecan verici hayalini başkalarına iletmekle karşı karşıya kaldığında yaşadığı ezici korku, utanç ve şüphe duygularını anlatarak gözyaşlarına boğuldu. Konuştuğunda veya kalabalığın arasından sıyrılan bağımsız seçimler yaptığında, başkalarının ona bencil, duygusal, dikkatsiz ve otoriter dediği zamanları hatırlayarak, kendini kafasının içinde sıkışmış bulduğunu söyledi.

Alexis, büyürken, iradeli bir çocuk olarak kabul edildi. Açık sözlüydü ve genellikle görevleri yerine getirmek için kendi yaratıcı yollarını bulurdu. Bu özelliği aile üyeleri ve öğretmenleri tarafından her zaman takdir edilmezdi. Kızların nasıl davranması «gerektiğine» dair konuşulan ve söylenmeyen kurallar yüzünden utandığını ve bunaldığını hissetti. Alexis, bu sıçramanın yalnızca bu anlatıları pekiştireceğinden ve bencil, düşüncesiz, aşırı duygusal olarak algılanacağından korkuyordu.

Alexis, bu karışıklıklar ve bunların hem cinsiyete dayalı davranış hem de başkalarının DEHB semptomlarını yanlış algılaması hakkında içselleştirilmiş mesajları yansıtma yollarından bahsettikten sonra, kendi bilme duygusu içinde kendini yeniden bulmayı başardı. Oturum sona ererken. Alexis, doğru olduğuna derinden inandığı şeyi ileri sürdü: Sadece kendisi için iyi bir seçim yapmakla kalmıyordu; kararını başkalarına kabul ettirme yeteneğine sahip ama aynı zamanda kendi gemisini yönetmeye de layık ve yetenekli biri olduğunu söyledi.

DEHB'li kadınlar, geleneksel olmayan şekillerde hareket etmeyi zorunlu olarak seçmezler; aslına bakarsanız bir seçe-

neğimiz bile yoktur. Çoğu kez geleneksel toplumsal cinsiyet kutularına sığamayız çünkü tarihsel olarak kadınlara verilen görevler, çoğu zaman, DEHB'li kadınların tam da mücadele ettiği alanlarda, önemli yönetici işlev becerileri gerektirir. Daha da kötüsü, DEHB'li kadınlar sıklıkla, bu deneyimi DEHB'li olmayan kişilere -cinsiyet yönelimi ne olursa olsun- açıklamanın veya tarif etmenin hiçbir yolu olmadığını söylerler. Bu tür cinsiyet uyumsuzluğu ve buna bağlı zorluklar, cinsiyet akışkanlığına karşı ayrımcılığın refah için günlük bir tehdit oluşturduğu trans veya queer topluluğu üyeleri için özellikle ve benzersiz bir şekilde katmanlı olabilir.

Düşünme: Toplumsal Cinsiyet Rollerinin Etkisi

Geleneksel toplumsal cinsiyet davranışı beklenen ilişkilerde yardım isteme ve ihtiyaçlarınızı dile getirme konusunda ne öğrendiniz?

Keşif: Cinsiyet Kuralları

Hepimiz kadınların davranışlarını yasaklayan ve denetleyen belirli kurallar hakkında mesajlar alıyoruz. Bu kurallar ve bunların ima edilen sonuçları, genellikle yardım istemenin veya başka şekilde DEHB'nin beyin temelli ihtiyaçlarını desteklemenin önüne geçer.

Aşağıdaki kurallardan herhangi biri size tanıdık geliyor mu?

- Zorluk çıkarma.
- Kibar ol.
- Uzlaşmacı ol.
- Özel yardım isteme.
- Temel destek veya uygun konaklama gibi özel ayrıcalıklar talep etme.
- Özel olduğunu düşünüyormuş gibi davranma.
- Öne çıkma.
- Diğer: _____

Deb'in Hikâyesi: Kurallar, Roller ve Gelenekler

Büyürken, Deb'in ailesi küçük topluluklarında saygın bir konuma sahipti. Bir öğretmen olan annesi, okul bölgesinin mihenk taşıydı; her zaman aktif, dışadönük, düzenli ve çok formdaydı. Topluluktaki diğer annelerle iyi uyum sağladı ve düzenli olarak süslemeler ve unlu mamullerle organize edilen sosyal toplantılara ev sahipliği yaptı. Deb büyürken aşçılık ve garsonluk oynadığını hatırlıyordu ve şimdi bir yetişkin olarak annesinin girişken doğasını ve kusursuzca senkronize edilmiş rutinini kopyalamayı özlüyordu ama her zaman yetersiz kalıyor gibiydi.

Deb'in babası nadiren evdeydi ve o evdeyken Deb, "babanın stresini artırmamak» şeklinde söylenmemiş kuralın farkında olduğu için onunla bağlantı kurmakta güçlük çekiyordu. Gerçek düşüncelerini ve duygularını ya da hayatın doğal iniş çıkışlarını babasıyla paylaşabileceğini asla hissetmedi. Deb, kendini hiçbir zaman ailesinin çabalarına tam olarak layık hissetmedi ve onları hayal kırıklığına uğratmaktan derinden korktu. Bu yüzden sık sık zorluklarını onları mutlu ve gururlu kılmak, sorun çıkarmamak için sakladı.

Deb, kadınların hoş olması ve zorluk çıkarmaması gerektiğini öğrendi. Yardım isteme veya bir fikrini paylaşma cesaretini bulduğunda, başkalarını rahatsız ettiğini anladı. Deb, benzersiz ihtiyaçları ve zorlukları hızla reddedildiğinden, destek istemek konusunda bir yük gibi hissetti. Konuşmaya veya aynı fikirde olmadığını ifade etmeye cesaret ettiğinde insanları rahatsız ettiğine inandı.

Deb, varlıklı bir toplulukta bir eş ve anne olarak yaşamaya başladığında annesi gibi örgütlü, aktif, dakik, pahalı yoga pantolonları giyen, ahlaki açıdan üstün ebeveynlik teknikleri gibi görünen şeyleri uygulayan, dolu programlara mükemmel bir şekilde bağlı kalan kadınlarla çevriliydi. (DEHB'li bir kadın için oldukça uygun(!)) Deb, yeteneklerini ve zorluklarını etrafındaki kadınlarla karşılaştırırken, farklılıkları konusunda kendini savunmasız hissetti. Bazen kendi topluluğundaki kadınların performansını idealize etse de tüm hisler bir yana, diğerlerinin sahip olmadığı ve ilişki kuramadığı bazı ciddi farklılıkları ve mücadeleleri olduğunu da biliyordu. «Odd Mom Out»[1] olduğunun bir kanıtıydı.

Deb, topluluğundaki gizli rollere ve kurallara ayak uydurmak için zorluklarını bir sır olarak saklamaya ve "normalmiş gibi davranmaya" çalıştığında, kendini sürekli bunalmış ve bitkin buldu. Bu çabasının tamamen gerçek dışı olduğunu söylemeye bile gerek yok. Deb, beyin temelli zorlukları nedeniyle "geçebilme" becerisi gösteremediğinde, gizlice hayran olduğu kadınların, topluluğundaki kadınlar için ima edilen standartları karşılayamayacağını keşfetmemeleri için kendini izole etti.

1 İlk bölümü 8 Haziran 2015'te yayınlanan ABD yapımı dizidir. İngilizcede deyimin asıl kullanımı "odd man out" (sıra dışı, alışılmamış, garip) şeklindedir. Yazar burada kelime oyunu yaparak dizinin adına gönderme yapmaktadır. (ç.n.)

Deb, kadınların aile içindeki bağ ve ritüelleri sürdürmekten sorumlu olduğu ve bunda mükemmel olduğu bir evde büyüdüğü için, özellikle tatillerde baskı altında ve depresif hissediyordu. Yürütme işlevindeki zorluklar nedeniyle uyum sağlamayı son derece zor bulduğu bir dizi kural, rolü içselleştirmiş ve ek bir duygusal gerginlik katmanı eklemişti. Dahası, "sorun çıkarabileceği" için konuşmanın uygunsuz ve bencilce olduğu yönündeki eski aile kuralının baskısını hâlâ hissediyordu.

Deb, "Aile Geleneklerini Sürdürmekten Sorumlu Kişi" rolünün tartışılmaz olduğuna derinden inanıyordu ve sonuç olarak, bedeli ne olursa olsun bu ritüelleri değiştirme konusunu açmayı reddetti. İhtiyaçları etrafında sınırlar koymanın ve yardım istemenin ailesini hayal kırıklığına uğratacağından ve nihayetinde derin bir kopukluğa yol açacağından endişeliydi. Aile gelenekleri ve kadınsı idealler hakkındaki bu içselleştirilmiş roller, kurallar ve korkular, durumu daha da kötüleştiren gerginliğe, strese, gücenmeye yol açtı ve genellikle kaygı, depresyon nöbetleriyle sonuçlandı. Deb, ömür boyu içselleştirilmiş mesajlar tarafından tuzağa düşürüldüğünü hissediyor ve bunları nasıl müzakere edeceğini veya yönlendireceğini bilmiyordu.

Düşünme: Deb'in Hikâyesi

Deb'in zamanla içselleştirdiği cinsiyet rolleri, cinsiyet kuralları veya ritüeller hakkında örtük veya gözlemlenen mesajlardan herhangi biriyle özdeşleşiyor musunuz? Bu hikâye sizi nasıl etkiledi?

Kalıpları Kırmak

Siyasi kimliği ne olursa olsun, çoğu kadın Senato Çoğunluk Lideri Mitch McConnell'in 2017'de Senatör Elizabeth Warren'a yaptığı ve hızla viral olan açıklamasını anlayabilir. McConnell, Warren'ın geleneği atlayıp senato katında konuşma kararına karşı çıkarak bir süredir duyulan en dokunaklı basın açıklamalarından birini yaptı. "Uyarıldı. Açıklama yapıldı. Yine de ısrar etti." Bu örnek, kadınlar alışılmışın dışına çıktığında karşılaşılan geri tepme mesajlarını yüksek sesle anlatıyor. Azarlananın; siyasi eğilimlerin veya konuşmanın içeriği değil, Warren'ın geleneği ve sesini kullanmayı reddetmesi olduğuna dikkat edin. Bu sorunu çözme yolculuğunda DEHB'li kadınlar olarak, sürekli eski hikâyelere ve zorlu şartlara karşı direnmeye çağrılıyoruz.

DEHB'li kadınlar, belirli ilişkilerde, toplumsal cinsiyet rolleriyle iç içe geçmiş geleneklere dayanan ortamlarda veya geleneksel olarak kadınlara verilen görevleri yerine getirmeye çalışırken (tatil kartları göndermek, hasta komşu için yemek pişirmek, evi düzenlemek vb.) beyin temelli zorluklarla karşılaştığımızda, zorluklarımızı ve ihtiyaçlarımızı dile getirmek için konuşmakta genellikle çok büyük sıkıntılar yaşarız. Aşırı özür dileyebilir, yapamayacağımız ya da yapmak istemediğimiz iyilik taleplerine evet diyebilir, uyum sağlayamadığımız için "telafi" etmeye çalışan davranışlarda bulunabilir ya da nörotipik şekillerde davranabiliriz.

Özerklik ve etkinlik duygunuza daha fazla saldıran, kendinizi ortaya koymaya en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanlarda sizi etkili bir şekilde susturan, dile getirilmeyen yasaklar ve beklentiler tarafından sınırlanmış hissedebilirsiniz.

Beklentileri Kırmanın Dolaylı Sonuçları

Bir grup içinde neyin tercih edildiğine dair sözlü ve sözsüz kurallar, beklentiler ve mesajların yanı sıra, kurallara uymamamız halinde bizi hangi sonuçların beklediğini de öğreniriz. Bu ima edilen tehditler bir ses tonu, bakış, ifade veya davranış olabilir: "Fazla ileri gidiyorsun. Geri çekil. Eski haline geri dön. Kalıpların dışına çıkma.» Bu sonuçlar genellikle, uygun olmayan bir şekilde hareket edersek, grubun veya ilişkinin refahının bir şekilde riske gireceğini ima eder. Herhangi bir şekilde kalıpları kırarsak veya konuşursak dışlanacağımızdan, yargılanacağımızdan ve tecrit edileceğimizden korkarız.

İnsanların zorluklarımızı görmelerine izin vermekte olduğu kadar güçlü yanlarımızı veya başarılarımızı ortaya koymakta da isteksiz davranıyoruz. Yasak, ister zorluklar ister hediyeler olsun, farklılıkları göstermekle ilgilidir. Korkulan bir sonuç, "Bizden daha iyi olduğunu mu düşünüyorsun?" gibi ince mesajlar almak olabilir.

Düşünme: Vazgeçmemek

Güçlü yönlerinizi, yeteneklerinizi göstermek veya gruptan ayrılmakla (iyi anlamda) ilgili ince yasakları hatırlıyor musunuz? Bu sizi nasıl etkilemiş olabilir?



Tammy'nin Hikâyesi: Tamamen Kendinle Dolusun!

Tammy çok zekiydi ancak yeni teşhis edilen DEHB'si nedeniyle başarısız olmuştu. Teşhisinin ardından aldığı ek destek ve müdahale sayesinde Tammy kendi işine sahip olma hayalinin peşinden gitmeye başladı. Yeni bir kartvizit ve web sitesi oluşturmak için çalışmaya başladı. Pazar günleri biraz zaman ayırıp bu heyecan verici yeni girişimi üzerinde çalışmak istiyordu.

Sorun şuydu ki her pazar erkek kardeşleri ve görümceleri geliyordu. Kadınlar en sevdikleri televizyon programını izler, güler ve eğlenirdi. Ama pazar günleri Tammy'nin kendine ayırdığı tek zamandı ve bir televizyon programı boyunca hareketsiz oturmakta güçlük çekiyordu.

Tammy sadece zamana ve mekâna olan ihtiyacını dile getiremediğini hissetmekle kalmıyor, aynı zamanda aile üyelerinin onun yeni hırsları ve fikirleriyle dalga geçeceğinden endişeleniyordu. Ne de olsa, çocukken sıradışı fikirlerine sık sık gülerlerdi.

Tammy, etkili bir iletişim kurmak ve işini sürdürmek için kendine alan açmak yerine, pazar günlerini kendini daha da kötü hissederek geçirmeye devam etti. Kızgınlıkla meşgul olan Tammy, heyecan verici yeni işinin sırrını ve başka bir yerde olma arzusunu saklamaya çalışıyordu. Birlikte geçirdikleri zamandan istediği gibi zevk alamıyordu ve gerçekten yapmak istediği şeyi de yapamıyordu. Kendisinin bu yeni parçalarını kalabalıktan saklaması gerektiğini hissediyordu. Tammy, aile geleneğini bozmaktan ve "Kendini beğenmişsin!" gibi eski yorumlarla yüzleşmek zorunda kalmaktan korkuyordu. Eski mesajların hatıraları, onun yeni hayatına girmesine engel oluyordu.

Kadınlar bağlantıları beslemeye hazır olduklarından, anlam bulduğumuz veya beslediğimiz ilişkilere yönelik tehditlere karşı özellikle duyarlıyız. Yine de DEHB'li kadınlar olarak, beynimiz ihtiyaç duyduğumuzda her zaman yanımızda olmadığı için genellikle işleri farklı şekilde yapmak zorunda kalıyoruz. Tüm kadınlar için imkânsız olsa da DEHB'li kadınlar için «Süper Kadın Imago»nun altın standardına göre yaşamak daha da zordur (Eichenbaum ve Orbach 1987). DEHB'ye sahip olmak, aynı zamanda destek için bazı benzersiz ihtiyaçlarımıza sahip olacağımız anlamına gelir ve bunları istemek zor olabilir çünkü isteme eylemi, sarsıcı bir tehlike işareti olabilir. Bazen istemek, her ne istiyorsak ondan daha ürkütücü ve sorunlu olabilir; özellikle de kadınların girişkenliğini tehdit edici ya da sızlanma olarak algılayan bir sistem içinde yaşıyor ya da çalışıyorsak...

Keşif: Ortaya Çıkarmanın Bedeli

Geçmişte farklılıklarınızı ortaya koymakta zorlandınız mı? Aşağıdakilerden tanıdık gelenleri işaretleyin.

- DEHB dostu olmayan durumlarda yardım veya destek istemekten kendinizi alıkoydunuz mu? (*Kibirli ve kendini beğenmiş olduğumu ya da "Ben özelim" diye düşündüğümü düşünecekler ve sonra beni reddedecekler!)*
- Çok daha meşgul ve verimli bir ekip üyesi olabileceğinizi bildiğiniz halde, kendinizi esnek saatler gibi ayrıcalık talep etmekten, ofisin daha sessiz bir alanına geçmekten veya işyerinde kapınızı kapatmaktan alıkoyduğunuz oldu mu? (*Düşmanca görünmek istemem! Söz veriyorum ben iyi bir insanım! Bunları yaparsam performans değerlendirmem hakkında bana olumsuz yorumlar yapacaklar ve beni tanımak istemeyecekler.)*

- Hiç işyerinde daha fazla destek personeli istemek veya eşinize ev için bir yardımcı bulmayı önermek isteyip de alacağınız yanıttan korktuğunuz oldu mu? *(Bunun nasıl gideceğini zaten biliyorum. "Gerçekten mi? Para harcayacak daha önemli şeyler var!" diyecekler.)*
- Hiç parti verdiniz mi ve insanlardan kendi yemeklerini getirmelerini istediğinizde (çünkü eğlendirmeyi seviyorsunuz ama yemek yapmak size göre değil), tepki aldığınız oldu mu? *("O kadar da zor değil! Pişiriciye bir şey koy, yemek yapmak atla deve değil" dediklerini gerçekten duymak istemiyorum.)*
- Bebek ve düğün öncesi hediye partilerine giderken ne kadar bunalmış hissettiğinizi açıkladığınızda, hiç aşırı basitleştirilmiş, sessizce yargılayıcı bir yanıtla karşılaştınız mı? *(Eğlenceli olacak! Sadece rahatla! Kayıt defterini kontrol ettin mi? İyi hediyeler neredeyse bitti!" Bunlar berbat!)*
- Evinizin dışında sakin bir yerde bir araya gelmek istediğinizde bir arkadaşınızın olası tepkisinden endişelendiniz mi? *(Teknik olarak "sıra bende» biliyorum. «Başka herkes ev sahipliği yaptı!» Iyy, bu cümleyi şimdiden duyabiliyorum.)*

Düşünme: Ortaya Çıkarmanın Bedeli

Yukarıda listelenen örneklere benzer durumlar, bugüne kadarki farklılık ve ihtiyaçlarınız hakkında saklanma veya sesinizi çıkarma şeklinizi nasıl etkiledi?

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

DEHB'li kadınların korunmak için başvurdukları en yaygın ve zarar verici başa çıkma stratejilerinden biri saklanmaktır.

» Saklanma eylemleri, rahatsızlıktan, çatışmadan ve savunmasızlıktan kaçınma işlevine hizmet ediyor gibi görünse de aynı zamanda kim olduğunuzu ve dünyaya ne sunmanız gerektiğini de etkiler.
» Saklanmak sizi hayatınızdan uzaklaştırır.
» Cinsiyet rolleri, kurallar ve beklentiler, DEHB'li kadınlar için ateşi körükler çünkü bunlar, sesinizi duyurma, kendi yerinizi bulma ve benzersiz ihtiyaçlarınızın, tercihlerinizin, fikirlerinizin ve güçlü yanlarınızın özür dilemeden yanında durma girişimlerinizi daha da karmaşıklaştırıp engeller.
» Kendinizi susturmak ve saklanmak, DEHB zorluklarınızı destekleyen ve güçlü yanlarınızı öne çıkaran bir yaşam yaratma girişimlerinize bir başka engel daha ekler.

2. KISIM

Daha Parlak

"Bu hayatın gölgelerinin çoğuna kendi güneşimizin altında durmak neden olur."

— Ralph Waldo Emerson

Emerson'ın bu alıntıda dolaylı bir şekilde ima ettiği gibi, değişim yolunda aşmamız gereken en büyük engel, kendi ışığımızdan korkmaktır. Emerson'ın düşüncesi, parlama hakkımıza direnerek katkıda bulunduğumuz ve hatta belki de yarattığımız zorluk ve karanlık dönemlere değiniyor.

Parlamak -DEHB'li kadınlar olarak daha parlak bir yaşam tarzını tasavvur etmemize ve bu yola adım atmamıza izin vermek- gerçekten ne istediğimizi düşünmemizi, dünyaya kim olduğumuzu daha fazla göstermemizi, kiminle bağlantı kurmak istediğimizi, kimden uzaklaşmak istediğimizi seçmemizi ve kabul etmemizi gerektirir. Bu süreç, kadınların nasıl uzlaşmacı bir şekilde davranmaları beklendiğine dair öğrendiklerimize ters düşen içsel engelleri tetikleyebilir.

DEHB'li kadınlar genellikle korkularını dile getirirler ve yolculuğun bu ayağında dirençle karşılaşırlar. Bu nedenle, "Daha Parlak" olan bu bölümün tamamı, kendi gölgenizden çıkıp sizin için en doğru yola adım atmanızı sağlayacak köprüden geçmenize yardımcı olmaya adanmıştır.

Şimdi kendinize dair yepyeni bir vizyon hayal etmeye ve DEHB'li bir kadın olarak hayatınızın yeni bir versiyonunu denemeye odaklanma zamanı. Öyleyse parlak bir şekilde devam edelim.

BÖLÜM 5

Parlaklığı Ayarlayın

Olasılıklarla Oynamak

İlham veren ünlü bir yazar olan Marianne Williamson, Emerson'ın bu bölümün başındaki alıntısına benzer bir duygu ifade ederek şöyle yazmıştı: «En derin korkumuz yetersiz olmamız değil. En derin korkumuz, ölçülemeyecek kadar güçlü olmamız. Bizi en çok korkutan karanlığımız değil, ışığımızdır." (1996, 190)

Williamson'ın sözü, DEHB'li bir kadın olarak çıktığınız yolculuk ışığında özellikle güçlüdür. Çoğu insan gibi, bulutlar dağıldığında ve hayatınıza sıcaklık veya fırsat girdiğinde kendinizi rahatsız, hazırlıksız ve bunalmış hissedebilirsiniz.

Başınızı aşağıda tutmaya alıştığınızda, beyninizin sürekli değişen havası ve dalgalanan duygusal alanıyla hayatta kalmaya çalıştığınızda, güneşin üzerinizde parladığı fikri çok yabancı ve parlak gelebilir. Büyümek, değişmek ve tamamen kendi ışığınıza adım atmak bütünüyle mantıksız, hatta belki de sorumsuzca gelebilir. Beklenmedik parlaklığa hazır değilseniz, ilk dürtünüz başka tarafa dönmek veya gözlerinizi kapatmak olabilir. İçinize kapanabilirsiniz.

Ancak yolculuğunuzun bu noktasında, saklanmanın, karanlığına geri dönmenin artık eskisi kadar güvenli ve katlanılabilir

hissettirmiyor olması muhtemeldir. Bu nedenle umarım, planlarınızı değiştirmeyi düşünürsünüz. Geri çekilmek yerine, belki bu kez bir an için kendinizi toparlayabilir, korunmak için biraz güneş kremi ve geniş siperli bir şapka alabilir, güneşin sıcaklığının tadını çıkarmak için dışarı çıkabilirsiniz.

DEHB olsun ya da olmasın, çoğu kadın için daha parlak olma olasılığının korku ve şüpheyi tetikleyebileceğini anlamanızı istiyoruz. Değişim, sadece kendimiz ve hayatımızda değişmekte olan şeyler hakkında değil, aynı zamanda hayatımızdaki diğer insanların nasıl tepki verebileceği konusunda da pek çok endişe yaratır. Bu, sürecin normal ve beklenen bir parçasıdır; bu tür bir geçişin kaçınılmaz ve gerekli bir bileşenidir. Unutmayın, değişen sadece siz değilsiniz! Değişimlerinizin bir sonucu olarak, yörüngenizdeki herkesin buna uyum sağlaması gerekecek ve bu biraz zaman, ısrar gerektirecek. Bu süreçte sabırlı olmanızı öneririz.

DEHB'de, kendinizle ilgili resmin tamamını oluşturan yapbozun eksik parçaları her zaman olmuştur. Şimdi, eksik parçaları yerine koymak veya yıllarca süren çarpıtma ve cesaretsizlikten sonra görüntüyü daha eksiksiz ve doğru hale getirmek için yeni imajınızı oluşturmayı düşünmeye başlamanın zamanı geldi. Kendinize ve olasılıklarınıza ilişkin bu daha eksiksiz ve doğru imaj, güçlü yönleriniz ve karşılaştığınız zorlukların yanı sıra ilgi alanlarınız, destek ihtiyaçlarınız, kaynaklarınız ve özellikle de güvenebileceğiniz kalıcı karakter özelliklerinize ilişkin bütünleşmiş bir anlayışı içermelidir.

DEHB'nin güvenlik açıklarına sahip olduğumuzda, genellikle zorluklarımızın son derece farkındayızdır. Yine de doğal ve kalıcı olan temel özelliklerimiz genellikle göz ardı edilir çünkü onları "önemsiz" veya "kimliğimizin bir parçası" olarak görürüz. DEHB semptomları ve deneyimleri, kendimize olan bakış açımıza kolayca hükmedebilir. Güçlü yönlerimizi ve temel

karakter özelliklerimizi hafife alabiliriz. Bu kalıcı temel özellikleri göz ardı ettiğimizde, onları geliştirme şansımız olmaz ve bu nedenle, en çok ihtiyaç duyduğumuz anda temel parçalarımıza güvenebileceğimiz duygusunu geliştiremeyiz.

Yeni Hayaller Denemek

Parlaklığa giden yolculuğun bu aşaması, tıpkı eğlenerek ve henüz herhangi bir taahhütte bulunmadığınızı bilerek yeni kıyafet tarzları denediğiniz gibi; yeni fikirler, hikâyeler ve vizyonlar denemekle ilgilidir. Gülebilir ve denediğiniz çoğu şeyi bir kenara atabilirsiniz ancak kendinizi olasılıklara açık bıraktığınız için şu anda gerçekten kim olduğunuzu yansıtan birkaç yeni öğe bulabilirsiniz.

Aynı eğlence ve oyunculuk ruhuyla, nasıl uyduklarını görmek için bazı eski hayallerinizi ortaya çıkarmanın keyfini çıkarın. Sonsuza dek sevgiyle anılan bir fantezi olarak kalması için neyin değiştirilmesi, atılması, güncellenmesi veya saklanması gerektiğine karar verin. Oyunculuk, genişleyen anlatınıza karşı "dirence direnmenin" ve gardınızı düşürmenin anahtarıdır.

Umutlarınızı ve Hayallerinizi Giydirmek

Eski hayallerinizi güncellemeye başlamak için, ne tür bir hayalperest olduğunuzu belirlemek ve en çok değer verdiğiniz, bir kenara attığınız veya keşfedilmemiş hayalinizle ilişkinizin ne olduğunu keşfetmek faydalı olacaktır. Çoğumuz çocukken hayaller kurardık. Bazıları süper kahramanlar ya da ebeveynlerimiz, televizyonda gördüklerimiz ya da en sevdiğimiz öğretmen ya da teyzemiz üzerine kurulan fantezilerdi. Bazılarımız için ilk hayaller, gerçek yeteneklerin veya tutkuların keşfedilmesine dayanıyordu. Bu, yıllarca gizli umutlar beslememize ve bunları gerçekleştirme hayalleri kurmamıza yol açmış olabilir.

Bazılarımız için yaşam koşullarının ağırlığı hayallerimizin peşinden gitme ayrıcalığına ve lüksüne izin vermediğinden hayaller erkenden bir kenara atıldı. Bazılarımız da günlük hayatın ayrıntıları içinde boğulup hayallerinin ve umutlarının en sonunda yığınların dibinde kaybolduğunu fark etmiş olabilir.

Yetişkinliğin erken evrelerinde DEHB'li kadınlar için genellikle kaybolmuşluk, cesareti kırılmışlık ve gelecekte kendi vizyonuna (veya herhangi bir vizyona) nasıl ilerleyeceği konusunda belirsizlik duygusu vardır. Birçoğu nereden başlayacağından emin değildir veya hayallerini, tutkularını ve ilgi alanlarını tanımlama aşamasında bile zorluk çeker.

Bir danışanımız olan Jennifer bize şunları yazdı:

> "Benim için mesele sadece organize olmak değil. Mesele, umut etmeye ve hayal kurmaya hakkım olmadığı hissi."

Bu ifade, DEHB'li kadınlar arasında yaygın olan kaybolan umutların ve hayallerin zararlı doğasını tasvir ediyor. Bu umut ve hayal kaybı, canlılık ve yaşama duygularımızı bastırarak ruhumuzu yavaş yavaş öldürebilir. Bir amacın olması, insanları harekete geçiren ve umutsuzlukla mücadele ettiren temel bir bileşendir. Bu nedenle, amaç duygusunu keşfetmek ve yaşam deneyimlerinden anlam çıkarmak, DEHB'li yetişkinlerin tedavisinin başarılı olmasının çok önemli bir unsurudur. Tedavinin etkinliğinin kilit ölçütleri, bir kişinin dakikliğini artırmasının veya yığınlarının boyutunu küçültmesinin ötesine geçmelidir. Spesifik DEHB belirtileri ve zorlukları için stratejik destek gerekli olmakla birlikte, DEHB'nin kapsamlı tedavisi şu soruları da içermelidir: "Daha fazla özgünlük ve anlam hissine doğru ilerliyor muyum ve beni canlı hissettiren umutları, hayalleri gerçekleştiriyor muyum?"

Zorlayıcı vizyonlar ve bir amaç duygusu bizi uyarır, harekete geçirir. Bu da beyinleri son derece uyarıcı girdilere ihtiyaç duyan DEHB'li yetişkinler için çok önemlidir. Bizi neyin amaç-

landırdığını, anlam kazandırdığını ve gelecekteki yönümüzü belirlememize yardımcı olduğunu keşfetmek sadece bir avuç iyi hissettirici saçmalık değildir; bizi neyin aydınlattığını keşfetmek, DEHB beynini düzenlemek için zorunludur.

Dört Tür Hayal

Erken dönem hayallerinize baktığınızda, raftan alıp bazılarının tozunu silmek, diğerlerini ise özel bir anı kutusunda sonsuza kadar saklanacak hazineler olarak görmek istediğinizi fark edebilirsiniz. İlk hayallerinizle ilişkiniz ne olursa olsun şu anda sizi nasıl etkilediğini keşfetmek önemlidir, böylece bu duygularla ne yapacağınızı dikkate alabilirsiniz.

Gardırobunuzdaki kıyafetleri gözden geçirdiğinizde neler olduğunu bir düşünün (korkunç bir DEHB görevi). Tüm bu eski kıyafetleri ayıklama düşüncesi sizi bunaltabilir. Bazı parçalar artık onlara uymadığınız için cesaretinizi kırabilir, bazıları ise geçmişte çok sevdiğiniz bir andan dolayı nostaljik hissetmenize neden olabilir. Karşınıza çıkan diğer parçalar sizi şaşırtabilir çünkü dolabın arkasına sıkışmış ve hepsini unutmuşsunuzdur. Daha yakından baktığınızda, hayatınızın bu anına uyacak şekilde nasıl değiştirilip güncellenebileceğini görürsünüz. Ayrıca, elinizden çıkarmaya hazır olduğunuz pek çok giysi parçası olduğunu da fark edebilirsiniz. Başlangıçta meşakkatli bir süreç olsa da bu keşif ve ayıklamanın sonunda muhtemelen kendinizi daha hafif, daha özgür ve daha rahatlamış hissedeceksiniz. Gardırobunuzu güncellediğiniz gibi, eski hayallerinizi gözden geçirebilir ve onları dört zihinsel kutuya ayırabilirsiniz:

"Değiştir ve Sakla" Kutusu
"Güncellenmesi Gerekenler" Kutusu
"Ne düşünüyordum?" Kutusu
"At ve Yeniden Başla" Kutusu

DEĞİŞTİR VE SAKLA

Eski çocukluk, ergenlik ya da erken yetişkinlik fantezilerini ya da hayallerini incelediğimizde, bazılarının tamamen demode olduğunu görürüz. Bununla birlikte, bazı unsurlar bazı yönlerden hâlâ uygun olabilir ancak yaşamın mevcut aşaması için değiştirilmeleri gerekir. Bu kutuda hâlâ yeteneklerinize, tutkularınıza uyan ve bunları anlatan ancak şu an olduğunuz kişiye uyum sağlamak için değiştirilmesi gereken hayaller var.

Margi'nin Hikâyesi: Şarkı Söylemek için Doğdu

Margi gençken oldukça iyi bir şarkıcıydı ve bir okul bandosundaydı. Hatta bir Broadway yıldızı olma hayalleri bile vardı. Şimdi kırk yaşında, hayatta bir Broadway yıldızı olmanın mümkün olduğu sahneyi geride bıraktığı gerçeğiyle yüzleşiyor. Liseden beri toplum içinde şarkı söylemedi; duştayken veya araba kullanırken tutkuyla, yüksek sesle şarkı söylese ve gizlice hâlâ "oldukça iyi" olduğunu düşünse de.

Margi'ye DEHB teşhisi konduğundan, ilaçla tedavi edildiğinden ve DEHB'si olan diğer kadınlarla bağlantı kurduğu bazı çevrimiçi gruplara katıldığından beri, Margi, kendinden daha emin, zamanını ve enerjisini daha tatmin edici şekillerde önceliklendirmek istiyor. Margi, ilk hayallerinin unsurlarının hâlâ onunla konuştuğunu fark ediyor.

Margi, gençlik hayalini hayatının şu anki aşamasına nasıl dönüştüreceğini bulmak için DEHB koçuyla birlikte çalıştı. Hayallerini geçmişte bırakmak ve toplum içinde şarkı söyleyen birini her gördüğünde içini kemiren duygulara sahip olmak yerine, daha önceki hayallerini ve arzularını gerçekleştirmeye çalıştı, ama bu farklı bir biçimdeydi. Şan dersleri almaya başladı. Sonunda ulusal bir DEHB konferansında, sesi titrediğinde bile onu neşelendiren çok

destekleyici bir kalabalığa şarkı söylediği bir yetenek gösterisine kaydolma cesaretini buldu. Akranlarının desteğiyle cesaretlendi ve sahneden inerken canlanmış hissetti.

Margi, gençken sevdiği ve parçası olmayı hayal ettiği Broadway şovlarının yapımlarında şarkı söyleyebildiği yerel bir tiyatro grubuna katıldı.

Düşünme: Değiştir ve Sakla

"Eski hayallerim o zaman da doğruydu ve şimdi de doğru. Bunlar, gerçekten sahip olduğum ve hayatımda bir şekilde hâlâ gerçekleştirmek istediğim güçlü yönlere veya yeteneklere dayanıyor." Bu ifade doğru geliyor mu?

- Evet
- Hayır

Bu eski hayallerin hangi kısımları sizi hâlâ harekete geçiriyor?

_____

_____

Bugün, hayatınızın bu zamanında sizin için anlam ifade edebilecek bu hayallerin bir biçimi ne olurdu?

_____

_____

_____

_____

GÜNCELLENMESİ GEREKENLER

Hayallerimizin bazı parçaları hiçbir zaman tamamen gerçekliğe dayanmaz, bunun yerine kişiliğimizin bir şekilde ifade

etmek istediğimiz temel bir unsurunu temsil eder. Hayalin anlamı hâlâ yerinde durur ama asıl şekli bizim anlatmak istediğimiz kadar önemli değildir.

Bu durumda, orijinal şekli gerçek yeteneklere veya arzulara dayanmasa bile, belirli bir hayalin anlamının ne olduğunu anlamamız gerekebilir (Solden 2002). Belki hiçbir zaman gerçekçi olmasa da hayatınızı kurtarmak için bir müzik kulağınız yoksa ya da bir ritmi tutturamasanız bile rock yıldızı olma fikrini sevdiniz; içinizde her zaman öne çıkmayı, dinlenmeyi ve hayran kalınmayı isteyen bir şey vardı. Belki de hâlâ içinizde yaşayan şey -sizin için temel olan- kendinizi ifade etme, görülme veya sizi dinleyecek insanların önünde olma arzusu ve yeteneğiydi. Belki de DEHB ile hayatınızı kontrol etmeye çalıştığınız tüm bu yıllar boyunca yapamadığınız bir şekilde salıvermeyi özlüyorsunuz.

Jamie'nin Hikâyesi: Görülmek İstiyorum

Gerçekten şarkı söylemek isteyen ve bunu destekleyecek sesi olan Margi'nin aksine, Jamie şarkı söylemek istiyordu ama müzik kulağı yoktu. Ağırlıklı olarak dikkatsiz davranışları nedeniyle, DEHB'si olan genç bir kız olarak, sürekli düşüncelere dalıyordu ve utangaçtı. Rol yapmak, şarkı söylemek ya da dans etmek istediğini düşünüyordu ama genç bir yetişkin olarak çocukluğuna dönüp baktığında bunların aslında gerçek ilgi alanları ya da hayalleri olmadığını fark etti. Jamie'nin her zaman gerçekten istediği şey görülmek ve duyulmaktı. Gerçek hayali, arka planda güvenli bir şekilde saklanmak yerine, kendine güvenmek ve insanların onun ne kadar akıllı ve yaratıcı olduğunu görmelerini sağlamaktı.

Jamie teşhis konduğunda ve bir terapistle çalışmaya başladığında yirmili yaşlarının ortalarındaydı. Kendini çok

kaybolmuş, cesareti kırılmış ve endişeli hissediyordu. Tedaviye başladıktan ve bunun zorluklarını anladıktan sonra kendini daha iyi hissetse de nasıl ilerleyeceğinden hâlâ emin değildi. Erken dönem hayallerini incelemeye başladığında, görülmenin ve duyulmanın anlamının hâlâ çok canlı olduğunu ve bu fanteziyi gerçekleştirmeyi hâlâ özlediğini fark etti. Destek alarak birlikte yüksek sesle makale okuma pratiği yaptığı bir topluluk önünde konuşma grubuna katıldı. Güven kazandı ve grup önünde yaratıcı sunumlar yapmaya başladığı işyerinde sesini bulmaya devam etti. Sonunda her zaman olduğu gibi yaratıcı genç kadın olarak tanındı.

Düşünme: Güncellenmesi Gerekenler

"Eski hayallerim daha çok bir fanteziydi. Gerçekçi hedeflerden çok, beni heyecanlandıran niteliklerin veya deneyimlerin temsiliydiler. Ancak bu hayallerin unsurları hâlâ yankılanıyor ve onları bir şekilde takip edebilmek için daha fazla anlamak istiyorum." Bu ifade size doğru geliyor mu?

- Evet
- Hayır

Eski hayalleriniz neyi temsil ediyordu? Hangi temalar veya arzular öne çıkıyor?

_____

_____

_____

İlk hayallerinizdeki konuları şimdiki yaşamınızda, esas hayalinizin amacını yerine getirecek şekilde yeniden uygulamanın bir yolunu düşünebilir misiniz?

NE DÜŞÜNÜYORDUM?

Bir yığın eski giysiyi karıştırır gibi, eski ilgi alanlarımıza, hayallerimize ve hedeflerimize bakarken kendimize, "Vay canına, tüm bunları alırken ne düşünüyordum? Hiçbir fikrim yoktu! Artık bunların hiçbirini sevmiyorum. Kim olduğumu asla tam olarak ifade etmediler!" diye sorabiliriz. DEHB'si olan çoğumuz, geleceğimiz hakkında hiçbir zaman net bir imaja sahip olmadığımızı söyleriz. Bir zamanlar hayallerimiz veya dileklerimiz olsa bile, bu fikirler gerçeklikten çok hayal ürünü gibi görünüyordur.

Belki kendinize ne istediğinizle ilgili hiç soru sormadınız. Belki yaşam yolunuz ve DEHB belirtileriniz, orijinal niyetlerinizi beklenmedik şekillerde raydan çıkardı. Belki ne yapmak istediğinizi bir türlü bulamadınız, kendinize kaç kere sorduysanız ya da bir şeyden diğerine atladıysanız da o ekstra özel çekimi hiç hissetmediniz. Belki kendinize hayaller kurma izni vermediniz. Belki de böyle şeyleri düşünmenin bir lüks, diğer yaşam talepleri ve koşulları ışığında hak etmediğiniz ya da zaman ayıramadığınız bir şey olduğuna inanıyordunuz.

Eliza'nın Hikâyesi: İlk Kez Hayal Kuran Biri

Eliza'nın zor bir hayatı oldu. Teşhis edilmemiş DEHB'ye ek olarak, büyükannesi tarafından büyütüldü ve her zaman yardım etmek için çalışmak zorunda kaldı. Zeki küçük bir kız olarak onu gözden kaçırmak kolaydı; çünkü her zaman dağınıktı ve sürekli eşyalarını kaybederdi. Okulda

uyanık kalmak için mücadele ederdi çünkü asla yeterince uyuyamazdı. İyi notlar almaya kararlı olan Eliza, evdeki her şeyle ilgilenmek ve genç bir kız olarak okul sonrası bir işte çalışmak zorunda olmasına rağmen ders çalışmak için geç saatlere kadar uyanık kalırdı.

Çoğu zaman endişeli hissediyordu ama ne kadar mücadele ettiğini veya ne kadar çok çalıştığını kimse bilmiyordu. Odak noktası, büyükannesinin ve kendisinin hayatta kalmasına yardım etmekti. İyi notlar alarak öğretmenlerini ve büyükannesini memnun etmek istedi ama kimse onun geleceğini hayal etmesine, zorluklarını anlamasına yardımcı olmadı. Liseden sonra devlet üniversitesine başlamasına rağmen sonunda ailesine para kazandırmak için okulu bırakmak zorunda kaldı. Ayrıca yazma ve okuma talepleri ona çok fazla geldi.

Eliza kendine önemli sorular sormayı bıraktı ve hayatına devam etti. Yirmi yıl, üç çocuk, iki koca ve birçok sıkıcı işten sonra, oğlunun doktoru, oğluna DEHB teşhisini koyunca Eliza'ya döndü ve "Bunun hayatınızla ilgili bazı soruları da yanıtlıyor olduğunu hiç düşündünüz mü?" dedi.

Eliza'ya doğru teşhis kondu, DEHB ilaçları kullanmaya başladı. DEHB'li kadınlar hakkında okumaya başladı ve bunca yıl depresyon yaşadıktan sonra bir danışmanla çalışmaya başladı. Danışman ona şunu sorduğunda Eliza'nın dili tutulmuştu: "Eliza, ne istiyorsun?" Hiçbir fikri yoktu. Uzun zamandır bu soruları kendine sormamıştı. Bunca yıldır sadece başa çıkmaktan yorulmuştu. Şimdiye kadar ne istediği ya da şimdi bu soruyu nasıl yanıtlayacağı konusunda hiçbir fikri yoktu:"Ben, Eliza, ne istiyorum?"

Düşünme: Ne Düşünüyordum?

"Hiç hayal kurmadım ya da birçok hayal kurdum ama sürekli değişiyorlardı ve hiçbiri gerçekten tutmadı." Bu ifade size doğru geliyor mu?

- Evet
- Hayır

Yeni kavramları ve deneyimleri denemek için hayatınızda nasıl yer açabilirsiniz?

Keşfetmek istediğiniz ancak bunun için zaman veya kaynak ayırmadığınız bir şey nedir?

AT VE YENİDEN BAŞLA

Yaşam tarzınızda veya kariyerinizde büyük bir değişiklik yaptıktan sonra gardırobunuza bakıp artık kim olduğunuza uymadığına karar verdiğiniz oldu mu? Belki de bazı kıyafetleri önemli ve unutulmaz olaylarda giydiniz. Belki bazıları çok fazla nostalji uyandırıyor ama artık kendinizin farklı bir versiyonu olduğunuzu ve bir şeyleri bırakma zamanının geldiğini biliyorsunuz.

Daha önceki hayalleriniz gerçekleşmiş olsa bile, işler dramatik bir şekilde değişmiş olabilir ve bu durumda tamamen yeni bir yaklaşıma ihtiyacınız vardır. Bu; insanlar emekli olduğun-

da, kariyer değiştirdiğinde veya tamamen farklı bir alana geçiş yaptığında olur. Gardırobunuza bakıp şöyle düşünebilirsiniz: *Bu, on yıl önce harika bir gardıroptu. Artık farklı bir insanım* ya da *ben küçük çocuklarımla evde otururdum, şimdi bir şirket avukatıyım* ya da *eskiden şirket avukatıydım ve şimdi taşrada yaşayan bir sanatçıyım.*

Aynı şekilde, hayatınızın başka bir aşamasında erken dönem hayallerinizi gerçekleştirmiş olabilirsiniz ancak şimdi işler değişti. Bu; bir ortağın ölümü, önemli bir hastalık, başka bir yere taşınma, yeniden evlenme, iş değiştirme, işini kaybetme, yeni bir çocuk, yeni ilgi alanları vb. nedeniyle olabilir.

Artık teşhisiniz konduğuna, tedavi edildiğinize ve bazı yaraları iyileştirdiğinize göre, DEHB'niz nedeniyle odaklanma yeteneğiniz olduğunu asla bilmediğiniz yönlerinizi geliştirmeye hazır olabilirsiniz. Şimdiye kadar kim olduğunuza ve dünyada ne ve kim olabileceğinize dair fikirlerinizi geride bırakmış olabileceğiniz doğru olabilir.

Laura'nın Hikâyesi: Yeni Bir Hayat İçin Yeni Düşler

Laura gençken hep öğretmen olmayı hayal etmiş ve bu hayalini gerçekleştirmiş olsa da yıllar sonra yeni bir hayale ihtiyacı olduğunu fark etti. Evlendi, kocasıyla birlikte bir yıllığına iş için İngiltere'ye gitti ve orada bambaşka bir hayat olduğunu fark etti.

Teknoloji dünyası çok değiştiği için Laura'nın yeniden eğitime ihtiyacı vardı ve doğal bir yeteneği olduğunu fark ettiği web tasarımı konusunda ders almaya karar verdi. Eve döndüğünde kariyerini değiştirdi ve işletmeler için web siteleri geliştirmeye başladı; elbette müşterileri ve siparişleri takip etmek için bir asistandan yardım aldı. Öğretmen olmayı

sevmiş olsa da okul sisteminde çalışmanın baskısı onun için her zaman korkunç bir gerilim kaynağı olmuştu. Artık farklı bir alanda olmaya ve yetişkinlerle çalışmaya hazırdı.

Düşünme: At ve Yeniden Başla

"Hayatımda çok şey değişti. Bir zamanlar olduğum kişiden çok uzaktayım ve eski hayallerimle bağ kuramıyorum." veya "Ben zaten hayallerime umduğum kadar ulaştım. Yeniden başlamanın zamanı geldi." Bu ifadeler size benziyor mu?

- Evet
- Hayır

Bu noktaya kadarki deneyimlerinizin veya katkılarınızın yeni bir şeye dönüştürmek istediğiniz daha ilginç unsurları nelerdir?

Başka şeylerin peşinden koşarken bıraktığınız hayallerinizin şimdi geri dönmek ve geliştirmek istediğiniz kısımları var mı? Eğer öyleyse, onları araştırın ve tanımlayın.

Hayallerden Uyanmak veya Hayallerin Peşinden Gitmek

Hayalinizi geliştirmeye başlamak ve bu yeni vizyonların şekillenmesine izin vermek için yer ve zaman bulmanız çok önemli-

dir. Gözlerinizin önünde yavaş yavaş renklenen o eski Polaroid fotoğrafları gibi, sizin de hayalinizdeki görüntü belirene kadar beklemeniz gerekebilir. Bu, olasılıklar dünyasında gezinmenize izin vermek için duygusal ve zihinsel olarak biraz zaman ve alan talep etmenizi gerektirecektir.

Kendinizle temasa geçmenin ve herhangi bir vizyon oluşturmanın ilk adımı rahat, güvende hissettiğiniz ve rahatsız edilme olasılığınızın düşük olduğu sessiz bir alan bulmaktır. Böylece zihniniz rahat bir şekilde keşfeder ve hayal eder. Bu, her zamanki rutininizden uzaklaşmanızı gerektireceğinden, başlangıçta küçük zaman dilimlerinde bu tür sessiz pratikler yapabilirsiniz. Bu tür sakin, maksatlı dikkat dağıtma (yaratıcılık olarak da bilinir!), özellikle DEHB'li beyninizi mikro düzeyde yönetmeye alışkınsanız, size yabancı gelebilir veya bundan rahatsız olabilirsiniz. Aynı zamanda bu, kendinizle biraz zaman geçirmenin keyfini çıkarmanız ve zihninizin gezinmesine izin vermeniz için bir fırsattır. *Ama... Bu pratik değil... Yapamam... Bu asla olmaz...* veya *bunun bedelini nasıl öderim...* gibi şeyler düşünmemeye çalışın. Bir kez olsun dikkat dağınıklığını davet edin ve hayal etmek için kullanın!

Uyanmak veya Hayallerinizi Yakalamak İçin Bir Alan Bulmak

DEHB'si olan her kadının, sakinleştiren ve zihnin kolaylıkla dolaşmasına izin veren alanlar bulmaya ihtiyacı vardır; onlar bunu tercih ederler. Belki sevdiğiniz bir kafe ya da denemek istediğiniz yeni bir kafe vardır. Belki de evinizde mum, yastık, battaniye, müzik gibi küçük, besleyici keyiflerle inzivaya çekilebileceğiniz bir köşe ya da oda olabilir.

Yalnız vakit geçirmenize destek olacak ve evlerini veya evlerinde bir odayı bir tür kişisel inziva yeri olarak kullanmanızı önerebilecek bir arkadaş veya aile üyesi var mı? Belki her

birinizin biraz yalnız kalabileceği, ancak yemek veya basit bir aktivite için bir araya gelebileceğiniz bir pansiyonda size katılmaya istekli olacak bir arkadaşınız vardır. Dışarısı güzelse, parkta bir masa bulmayı veya doğada bir yere battaniye sermeyi düşünün. Yönetebileceğiniz tek yer orasıysa, küvet bile işe yarar. Anahtar, hayal kurma yeteneğinizi uyandırmaya yardımcı olacak bir alan bulmaktır.

Hayallerinizi Uyandırmak veya Yakalamak İçin Zaman Bulmak

Bazı insanlar için hayal kurmak ve keşfetmek çok doğaldır. Ancak, dikkatsiz özelliklere sahip olanlar için daha önce sorunlara yol açmış olabileceğinden, hayal kurmak biraz riskli görünebilir. Diğerleri için, kendinize zaman ayırmak, açık olmak ve bir hayal etme süreci boyunca çalışmak zor veya cezbedici olabilir çünkü DEHB hayatından yorgunsunuzdur veya problem çözmenin daha "rasyonel" yaklaşımlarını tercih edersiniz.

Hayal kurma ile olan ilişkiniz ne olursa olsun, bu faaliyeti denemeniz önemlidir. Birkaç dakika ile başlayın. Sonra günlük on dakika veya haftada bir saat kadar artırın. Ya da buna hemen bir saat veya iki saat ayırabilirsiniz! Vaktinizin olmadığını söylüyorsunuz? Bu hayal gücü egzersizlerini duşta bile yapabilirsiniz!

DEHB'de gün boyunca zihinsel ve fiziksel enerjinizin benzersiz dalgalanma modelinin yanı sıra dikkatinizin en az dağıldığı ve kesintiye uğradığı yer ve zamanları da dikkate almak önemlidir.

Fikirler ayrıca (herhangi bir zamanda) ilham kaynağı olan özel bir kitaptan, yeni bir günlükten, çizim defterinden veya sahip olduğunuz iç görülerin hatırlanmasıyla tetiklenebilir. Sadece normalden biraz daha uzun süre duraklamaya izin verin.

Keşif: İçinizdeki Kıvılcımı Ne Ateşler?

İşte uyandırdığınız hayalleri toplamak ve kaydetmek için birkaç fikir daha. Sizce hangileri mantıklı geliyor?

- Akıllı telefonunuzdaki notlar uygulamasını veya ses kayıt işlevini kullanarak yeniden oluşturmak veya geliştirmek isteyebileceğiniz bir fikir veya deneyiminizi kaydedin.
- Sizi meraklandıran nesne ve yerlerin fotoğraflarını çekin.
- Size ilham veren veya teşvik eden insanların ve toplulukların sosyal medya hesaplarını takip edin.
- Bir düşünce veya olasılıkla ilgili fikirler, görüntüler ve kaynaklardan oluşan bir Pinterest panosu oluşturun.
- Fikirlerin, hayallerin ve gelecek vizyonların çeşitli yönlerini yazmak, çizmek, kolajlamak veya başka bir şekilde tasvir etmek için bir günlük tutun.
- İlginizi çeken hikâyeler veya görüntüler içeren dergi sayfalarını koparıp gün içerisinde görebileceğiniz bir alana yerleştirin.

Bağlantıların İzinden Gitmek

Bazen geriye dönüp baktığımızda tüm parçaları bir araya getiremeyiz. Genellikle en eski hikâyelerimizi çok daha sonraki hayatlarımıza bağlayan ipler vardır. Bu, biz yazarlarınız için bile geçerlidir. İşte yakın zamanda, bizi bugün yaptığımız işe ve bu noktada hikâyelerimizi nasıl anladığımıza götüren, hayatlarımız boyunca her zaman devam eden konulara baktığımızda gördüklerimiz.

Michelle'in Hikâyesi: Çocukluk Hayallerini Kariyerle Birleştirmek

Üçüncü sınıfta büyüyünce ne olmak istediğim soruldu. Öğretmen, yazar ya da piyanist, yani piyano çalan kişi olmak istediğimi söyledim. Bunu sınıf arkadaşlarım başka bir şey sandılar, çünkü... çocuk şakaları.[1] *O an çok utandım. Aptal gibi göründüğümü ve akranlarımla paylaşmak şöyle dursun, böyle aptalca şeyler düşünme zahmetine girmemem gerektiğini hissettim. Her zaman tuhaf olan benmişim gibi göründüm; diğer herkes hemşire ve itfaiyeci gibi "normal" cevaplar verdi ama ben piyanist demek zorunda kaldım!*

Çok geçmeden DEHB piyanist olma yolunda ilerlememe engel oldu. Tutarlı bir şekilde pratik yapmakta zorlandım ve öğrendiğim şeyleri tamamen unuttum. Bu yüzden, tahmin edilebilir bir şekilde, piyano ve dersler ortadan kalktı ve ben hızla bir sonraki ilgi alanıma yöneldim.

Uzun yıllar öğretmen ya da yazar olmak istedim. Ne de olsa öğretmenler beni severdi ve kitaplar harika arkadaşlar edinmemi sağlardı. Veteriner olmayı düşündüm çünkü hayvanlar hem sevimliydi hem de koşulsuz kabulleniyorlardı. Ve sonra, ortaokulda ve lisenin ilk yıllarında, hayallerim durma noktasına geldi.

O sırada DEHB teşhis edilmemişti ve açıklanamayan zorluklarla ilgili yetersizlik, utanç ve kafa karışıklığı duygularıyla mücadele ediyordum. Ben günü zar zor geçirirken gelecek hayalleri kimin umurundaydı? Yardıma, hobilere ve ben inanmazken bana inanan insanlara erişimim olduğu için şanslıydım. Kendimi bütün ve yetenekli

1 Piyanist, İngilizce "pianist" olarak yazılır ve başı işemek anlamına gelen "pee" kelimesiyle benzer şekilde okunur. Yazar burada "çocuk şakaları" derken, arkadaşlarının kelimenin söylenişi yüzünden kendisiyle dalga geçtiklerinden bahsetmektedir. (ç.n.)

görmeme yardım eden Mary adında bir kadınla terapiye başladım. Yeniden hayal kurmaya başladım.

Mary sayesinde on beş yaşında, psikolog olacağımı söyledim. Ne de olsa kendime kanıtlamam gereken bir şey vardı ve DEHB'li bir kadının son derece kişisel bir davası varsa, dikkat et dünya! Yüksek lisansımı tamamlamak bugüne kadar gerçekleştirdiğim en büyük ve en anlamlı hedefti; zorluklara rağmen kendime güvenebileceğimi öğrenmeme yardımcı oldu.

Beni hem şaşırtan hem de çok duygulandıran şey, geriye dönüp baktığımda, çocukken ve ergenken kurduğum hayallerin çoğunun çoktan geride kaldığını düşündüğümde ya da onları takip etmeye değmez hissettiğimde bile benimle kalması ve aslında dolaylı yollardan tezahür etmesiydi. Şu anda yaptığım işin bir kısmı öğretmeyi, okumayı ve topluluk önünde konuşmayı içeriyor, bu yüzden bazı açılardan gerçekten öğretmen oldum. Üniversitede kâr amacı gütmeyen işleri severdim ve şimdi Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği (ADDA) ile yakın çalışıyorum. Ayrıca yazar oldum ve tabii ki psikolog oldum.

Bunların hepsi, DEHB'li kadınlar olarak, farkında bile olmadığımız erken çocukluk hayallerinin belki de sadece bir kısmının gerçekleştiğini veya hâlâ gerçekleşme şansı olduğunu kabul edecek kadar hayal kurmamıza izin vermediğimizi söylemek içindir. Psikolog olmanın bir yazar, öğretmen, kâr amacı gütmeyen yönetici ve yaratıcı olmaktan

Bazen geriye dönüp baktığımızda tüm parçaları bir araya getiremeyiz. Genellikle en eski hikâyelerimizi çok daha sonraki hayatlarımıza bağlayan ipler vardır.

uzaklaşmak anlamına geldiğini varsaydım. En büyük hayallerimle "başa çıkamayacağımdan" ve kendimin, hayatımın en çok değer verdiğim çeşitli yönlerini ortaya çıkaramayacağımdan korkuyordum. Çocukluk hayallerime bilinçli olarak tekrar baktığımda aslında istemeden de olsa doğrudan onların içine doğru yürüdüğümü fark ettim. Hayallerimden korkmuş ve onlara ulaşma yeteneğimden şüphe duymuş olabilirim ama onlar hep oradaydı.

Sari'nin Hikâyesi: Her Şey Değiştikçe...

En eski anılarımdan biri, altı yaşında bir çocuk olarak odamda gül bahçesine bakan bir masada oturup psikiyatrist olmakla ilgili basit hikâyeler yazmak ve köpeklerden korkan küçük bir kızın korkusunu yenmesine yardım etmekle ilgili. Küçükken Akademi Ödülleri'ni izler ve bu tür bir başarının hayalini kurardım. İlk on yılımı oturma odasında Broadway müziği eşliğinde dans ederek, şarkı söyleyerek ve rolleri oynayarak geçirdim.

Şimdi geriye dönüp baktığımda bunlar benim için ne anlama geliyor? Kesinlikle her zaman kendimi insanların önünde veya yazarak ifade etmeye ihtiyacım ve her zaman insanlara mücadelelerinde yardımcı olma arzum vardı. Üçüncü sınıfta, müzik dersinde benden sadece kelimeleri söylememi istediklerinde bir melodiyle birleştiremediğimi öğrendim! Bu yüzden bazı arzularımı yeni bir yöne kanalize etmek zorunda kaldım. Üniversitede radyo ve televizyon dersleri almama rağmen, sonunda ruh sağlığına, yazmaya ve insanların önünde fikirlerim hakkında konuşmaya yöneldim. Hayallerimi gerçeğe dönüştürmeye devam etmek zorundaydım ama aynı zamanda artan bir özgünlük duygusuna doğru ilerlemem gerekiyordu.

Keşif: Geleceğiniz Hakkında İlk Fikirler

İşte genellikle erken dönem hayallerine ve gelecek vizyonlarına dahil edilen bazı roller. İçinizde eski bir akoru vuranları veya hâlâ canlıymış gibi yankılananları işaretleyin:

- ♦ Rock yıldızı
- ♦ Gazeteci, yazar
- ♦ Başkan, hükümet yetkilisi
- ♦ Belgesel yapımcısı
- ♦ Futbol yıldızı, atlet
- ♦ Öğretmen, profesör, koç
- ♦ Hemşire, doktor, sağlık görevlisi
- ♦ Mentor
- ♦ Anne
- ♦ Müzisyen
- ♦ Aktör, performans sanatçısı, komedyen
- ♦ Danışman
- ♦ İnsanların, bitkilerin veya hayvanların bakıcısı
- ♦ Moda, iç mekân veya grafik sanatçısı
- ♦ Sanatçı, illüstratör, ressam, kuyumcu, çömlekçi
- ♦ Aşçı, fırıncı
- ♦ Kütüphaneci, kitap dükkânı görevlisi veya sahibi
- ♦ Mimar, inşaat işçisi, ilginç şeyler inşa eden
- ♦ Savcı, avukat
- ♦ Gezgin
- ♦ Veteriner, hayvan bakıcısı/refakatçisi
- ♦ Lider
- ♦ Tanınmış kişi veya konuşmacı
- ♦ Diğer: _____

Düşünme: Noktaları Birleştirme

Eğer hâlâ bir şey bulamıyorsanız, bu ipuçları orijinal hayallerinizi hatırlamanıza ve içinizde hâlâ canlı olabilecek cevherleri keşfetmenize yardımcı olabilir.

Çocukluk hayalleriniz ve deneyimleriniz ile bu noktaya kadar olan yaşamınız arasında bir bağ kurabiliyor musunuz? Ne olabilir?

Dolambaçlı yollarınız size minnettar olduğunuz, muhtemelen başka şekillerde öğrenemeyeceğiniz veya deneyimleyemeyeceğiniz hangi dersleri veya deneyimleri verdi?

Jessica'nın Hikâyesi: Merak Sayesinde Kendi Hayatını Kurtarmak!

Jessica çocukken her şeyle ilgilenirdi. Ailesi ona şaka yollu "Unutma Jessica, merak kediyi öldürür!" derdi. Jessica'nın ebeveynlerinin ikisi de doktordu ve tek çocukları olan bu parlak küçük kızın onların izinden gitmesini istiyorlardı.

Gerçekten de Jessica bilime, matematiğe, futbola, kıyafet tasarımına, arkadaşlarına, sınıf başkanlığına aday olmaya ve okumaya ilgi duyuyordu. O kadar çok hayal kurardı ki! AIDS'e çare bulan ünlü bir bilim insanı olacaktı. Yabancı ülkelerdeki depremzedelere yardım edecekti. Ast-

ronot olacaktı, ilk kadın başkan olacaktı. Açıkçası Jessica büyük hayaller kurmayı severdi ve hepsini istiyordu.

Jessica, ergenlik çağında ilgisini çeken derslerin çoğunda başarılı oldu ancak genellikle materyalin pratik uygulaması yerine teşhis edilmemiş DEHB'de kaybolmuştu. İş üniversite seçmeye geldiğinde, Jessica çok kötü zamanlar geçirdi. Ne istediği hakkında hiçbir fikri yoktu ama sonunda keşfetmek ve karar vermek için daha fazla zamanının olacağı bir liberal sanatlar üniversitesini seçti.

DEHB'nin kaderinde olduğu gibi, bir ana dal seçme zamanı geldiğinde, Jessica çok zorlandı. Neden sadece bir şey seçmesi gerektiğini bilmiyordu ve birkaç kez bölüm değiştirdi. Asıl istediği, tüm ilgi alanlarını birleştiren disiplinlerarası bir dereceyi bir araya getirmekti! Yurtdışında bir sağlık uzmanı olarak eğitim görebileceği ve aynı zamanda yerel kadınların, çiftçilik ve el sanatları satışı gibi küçük işletmeler kurmalarına yardımcı olabileceği bağımsız bir çalışma programı buldu. Akademik danışmanları aynı şekilde etkilenmemişti.

Jessica sonunda, fizik bölümünden ana dal ve sosyoloji bölümünden yan dal yaparak mezun oldu. Yüksek lisansa gitmeyi düşündü ama üzerindeki baskı çok fazlaydı ve takip etmesi gereken çok fazla ilginç şey vardı. Bir kez daha DEHB kararsızlığında kayboldu.

Jessica, bir yıl boyunca şehirdeki bir ortamda çocuklara matematik ve fen dersleri verdi. Sonra Matt ile tanıştı ve onun kariyeri için ülke çapında seyahat etmeye başladılar. Jessica ile Matt'in iki çocuğu oldu ve Jessica okul tarihindeki en yaratıcı sınıf annesi ve Okul Aile Birliği başkanıydı.

Çocukları ergenlik çağına geldiklerinde, Jessica kendini boş, biraz depresif ve küskün hissediyordu. Psikiyatristiyle antidepresan ilaçlar hakkında konuştuktan son-

ra, onun kendisine DEHB teşhisi koyduğuna ve bunun için ilaç verdiğine şaşırdı. Jessica bunun üzerine bir terapistle çalışmaya başladı. Hayatının ve yeteneklerinin tüm iplerini bir araya getirmeye başladı. Bir dizi psikolojik testten geçti ve değerlendirmeler, dikkat sorunları yaşarken aynı zamanda son derece zeki olduğunu gösterdi! Buna genellikle iki kez istisnai denir, bu da bir kişinin DEHB veya öğrenme güçlüğü gibi bazı zorluklar yaşarken aynı zamanda çok zeki veya yetenekli olarak test edilmesi anlamına gelir. Yetenekler ve zorluklar arasındaki bu kafa karıştırıcı boşluk, tabloyu bulandırabilir ve iki kez istisnai olan kişilerin tanımlanamamasına ve yanlış anlaşılmasına -dolayısıyla ihtiyaç duydukları yardımı her zaman alamamalarına- neden olabilir.

Bu anlayış, Jessica'nın kendisine ve hayatına bakışını değiştirdi. Çocukları üniversiteye gittiğinde o da üniversiteye gitti! Hayallerini ve yeteneklerini gerçekleştirme sırasının kendisine geldiğini düşündü. Halk sağlığı alanında yüksek lisans okuluna kaydoldu ve sonunda gelişmekte olan ülkelerdeki kadınların diktiklerini ve ürettiklerini satarak kendi işlerini kurmalarına yardımcı olan bir program tasarlamaya dahil oldu.

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

» Hayal etme, olasılıklarla oynama, seçenekleri genişletme ve o eski çocuk oyunları gibi yeni fikirlerinizi deneme pratiği yapın.

» Size zorlayıcı bir deneyim sunarak ilerlemenizi sağlaması için erken dönem hayallerinizi yeniden uyandırmaya, yakalamaya, değiştirmeye veya güncellemeye başlayın.

BÖLÜM 6

Bütünlüğü Geri Getirin

Özgün Bir Vizyona Doğru İlerlemek

Kendimizi parça parça, eksik veya çarpık bir bakış açısı yerine bütün, karmaşık insanlar olarak görmeye başlayabiliriz. Bu, DEHB mücadelelerini şekerle kaplamak değildir. Bu, DEHB'nin başlı başına bir hediye olduğu anlamına gelmez. O kadar siyah ya da beyaz, iyi ya da kötü, ya hep ya hiç değildir. Aksine, şu bakış açısıdır: "Tüm insanlarda olduğu gibi benim de kim olduğumu oluşturan birçok parçam var. Benimkinin düzgün, küçük bir demet veya tutarlı bir öz resim içine konması biraz daha zor olabilir ama artık teşhis konulduğuna ve o parçaya sahip olduğuma göre maskelenen, görmezden gelinen, yanlış anlaşılan diğer parçalarımı veya yalnızca kaçırılmış yıllarımı anlamaya başlayabilirim."

Bu fikri kabul etmek kolay değil. Kendimizi bir bütün olarak görme süreci zamanla gelişir. Değişime karşı doğal direncimizi fark ettiğimizde, anladığımızda ve kabul ettiğimizde, ilerleme konusunda daha sakin hissedebiliriz.

Lorraine, kendimizi "bütün" olarak görmeye başladığımızda meydana gelebilecek değişimin iyi bir örneğidir.

Lorraine'nin Hikâyesi: Partilere Gitmekten Nefret Ederdim

Bir öğretmen olan Lorraine, kaçınılmaz olarak masalara çarptığı, şarap döktüğü, cümlenin ortasında ne dediğini unuttuğu, yemeği düşürdüğü ve genellikle utandığı, kendini umutsuzca yetersiz hissettiği için partilere gitmekten nefret ederdi. Bu olduğunda verdiği kökleşmiş tepki, bolca özür dilemek ve kendini yermek oldu. Lorraine, başkalarından önce kendini yererek, kendini koruyormuş gibi hissetti.

Ancak bu sonunda onun için zararlı oldu çünkü Lorraine'in özgüvenine ve kendine güçlü hissetmesine yardımcı olmuyordu. Etrafındakiler Lorraine'in kendisi hakkında nasıl hissettiğini fark etti ve bu yüzden alay konusu oldu. Bu da onun daha kötü hissetmesine yol açtı.

DEHB dostu terapide, Lorraine bu örüntüyü fark etti ve yeni tepki yolları keşfetti. Lorraine bir parti sahnesini gözünde canlandırıyor ve otomatik tepkisini sıfırladığını hayal ediyordu. Böylece bir sonraki partiye gittiği zaman yiyecek düşürdüğünde hazırlıklı olacaktı. Bir sonraki sefer gerçekleştiğinde Lorraine, iyi niyetle gülebiliyor, yiyeceğini alabiliyor ve sorunsuz bir şekilde sohbete devam edebiliyordu. Kendisiyle konuşan insanların onun öğretmenlik yetenekleri ve çocuklarla sabırlı çalışmaları hakkında konuşmayı, düşürdüğü herhangi bir şeyden çok daha fazla önemsediklerini fark etti!

Lorraine önceki sınırlı anlatısını gözden geçirmek, bir adım geri çekilip kendisini bütünsel bir perspektiften yeniden düşünmek ve kendini daha doğru ve faydalı bir şekilde onaylamak için bir ara verdiğinde, kendisi hakkında daha bütünsel bir görüşe sahip oldu. "Bir şeylere çarpıyorum ve bir şeyleri düşürüyorum. İnsanlar bunu fark etmiyor bile,

özellikle de çocuklarının sorunları konusunda onlara yardım ettiğim için. Lorraine'in kendine yönelik görüşü daha bütünsel hale gelmişti.

Bir Bütüne Doğru Hareket Etmek

Çoğumuz ya akıllı ya da aptal, düzenli ya da dağınık, mutlu ya da mutsuz, iyi ya da kötü olduğumuzu düşünerek büyüdük. Belki bugün iyi olduğumuzu düşünüyoruz, ertesi sabah kötüye geçiyoruz ve sonra belki öğleden sonra tekrar iyiye geçiyoruz. Bunun gibi keskin kutuplar üzerinden düşünmek, bizi günden güne kasıtlı düşünce ve eylemler yerine savrulmaya ve tepkisellik alanına hapsolmaya iter. Bu da bizi aynı zamanda DEHB'li kadınlar olarak, kim olduğumuza dair sabitlenmemiş bir hikâye ile baş başa bırakır. Hayatlarımız hakkında kendimize anlattığımız hikâyeleri yeniden yazmayı öğrenebilir ve kendimizi karşılaştığımız zorluklarla özdeşleştirmeyi bırakabiliriz (White and Epston 1990).

İyileşme, "bütünlüğe kavuşmak" anlamına gelir. İyileşmek için kim olduğumuzu çeşitli özelliklerimizle bir bütün olarak ele almalıyız. Bu, yalnızca zorluklarımıza veya güçlü yönlerimize odaklanmamak anlamına gelir. Her insan karmaşıktır. Hepimizin kusurlu olduğunu hatırladığınızda, bütünsel bir bakış açısına daha kolay geçebileceksiniz.

Hepimizin değişen bakış açıları, çeşitli ruh halleri, mantıksızlık dönemleri ve net olduğu zamanları vardır. Bazen sevdiğimiz birine bağırırız ve kendimizi kötü hissederiz bazen de bir yabancıya karşı yürek parçalayıcı derecede nazik oluruz. Tek bir günde bile farklı zamanlarda birçok şey olabiliriz. Bu karmaşıklık, herhangi bir zamanda içinde bulunduğu koşullara göre dalgalanan ve tepki veren DEHB beyni ile daha da artar.

Kendimizi basitleştirerek sadece bir yönümüzü vurgulayıp geri kalanı reddettiğimizde, siyah-beyaz, ya/ya da dikotomik düşünme biçimini kullandığımızda karmaşık bir fikri en aza indirgeyecek veya çarpıtacak kadar basitleştirme pratiği olarak tanımlanan indirgemecilik[1] yapmış oluyoruz. Kendimizi kelimenin tam anlamıyla tipik DEHB zorluklarımızla özdeşleşen, aşırı basitleştirilmiş veya abartılmış bir özelliğe indirgiyoruz. Daha eksiksiz, bütünsel bir anlatıya geçmek, indirgemecilikten uzaklaşmamızı ve daha geniş bir anlatıya yer açmamızı gerektirir. Görünüşünüzü daha az değil, daha fazla sizi kapsayacak şekilde genişletmek, kendinizi (DEHB dahil) daha dengeli bir perspektifte görmenize yardımcı olur.

Resmin Bütününü Doldurmak

DEHB ile ilgili zorluklarınızı çok net bir şekilde görebilirsiniz. Aslında, muhtemelen onlara aşırı odaklanmışsınızdır. Ancak belki de göremediğiniz veya erişmesi zor olan bazı noktalar vardır. Öyleyse gelin resminizin içini dolduralım; yani, değerinizi ve kıymetinizi yansıtan güçlü yönlerinize, hayallerinize veya kişisel özelliklerinize eşit derecede odaklanalım.

Düşünme: Bütünlüğe Yaklaşmak

Aşağıda, güçlü yönleriniz, zorluklarınız, kişisel özellikleriniz ve değerleriniz de dahil olmak üzere DEHB'li yaşamınızın çeşitli yönlerini yansıtmanıza ve değerlendirmenize yardımcı olacak birkaç ipucu yer alıyor. Soruları okuyun ve aklınıza gelenleri yazın.

1 (İng.) İndirgemecilik: Olayları veya olguları onları oluşturan daha küçük olayları çözümleyerek anlama ve açıklama. (ç.n.)

Güçlü Yönler

Yetkinlik alanlarınız nelerdir? Doğuştan gelen, gerçekten iyi yaptığınız ne var?

Başkalarına ne öğretebilir veya nasıl katkıda bulunabilirsiniz?

Yıllar boyunca hangi becerileri veya yetenekleri geliştirdiniz?

DEHB Zorlukları

En zorlu DEHB belirtileriniz neler?

Bu zorluklar nedeniyle günlük hayatınızda veya ilerleme kaydederken karşılaştığınız sorunları tanımlayın.

Gerçekçi konuşmak gerekirse DEHB ilaç tedavisine, doğru destek ve araçlara rağmen hayatınızda nasıl ortaya çıkmaya devam edebilir?

Kişisel Özellikler

Sizi siz yapan nedir?

Hayatın iniş çıkışlarına nasıl tepki veriyorsunuz?

Sizde var olan hangi şey sizin için fark yaratır?

Kendiniz hakkında en çok neyi takdir ediyorsunuz?

Bir kitap karakteri olsaydınız kendinizi nasıl tanımlardınız?

Hâlâ sahip olduğunuz hangi özelliklere hep sahiptiniz? (Azim, kararlılık, mizah duygusu, taze bir bakış açısı, sebat, nezaket, duyarlılık, şefkat, sert çalışma, yaratıcılık, özgünlük vb.)
ğiniz hangi dersleri veya deneyimleri verdi?

Geleceğinize Giden Otantik Bir Yol Yaratmak

Kendimize anlattığımız eksik resme veya hikâyeye uymayan deneyimleri veya bilgileri genellikle dışarıda bırakırız. Sadece zorlukları görürsek, yeni olumlu deneyimler ekleyecek hiçbir yerimiz olmayacak ve bunlar kök salmak, büyümek için yer bulamadan yok olacaklar. Çoğu zaman, büyük resmi kaçırdığımızın farkında bile değiliz. Ne de olsa çerçevenin içindeyken resmi göremeyiz! Hayatınız için yeni bir anlatı ve vizyon yaşamaya başlamak ve yeni bilgileri almak için donmuş çerçevede yeterince uzun süre duraklama alıştırması yapmanız zorunludur. Bu duraklama, DEHB beyinleri için kesinlikle gereklidir çünkü engelleme (frene basma) ile ilgili zorluklar, DEHB beyninin düşünceleri, tepkileri ve davranışları yavaşlatmasını zorlaştırır. Duraklatmak, öz benliğinizin söyleyeceklerini dinlemek için yeterince uzun süre DEHB zihninden çıkmanıza yardımcı olur.

Jamie'nin Hikâyesi: Büyük Resim

Jamie işyerindeki toplantılara ara sıra birkaç dakika geç kaldığında kendi kendine şöyle derdi: "Ben tam bir beceriksizim! Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum! Sorumsuz, kötü bir iş arkadaşıyım." Bu düşünce yapısını tüm toplantılar boyunca

sürdürdü. Jamie iş arkadaşlarının kendisini yargıladığı endişesiyle o kadar meşgul olurdu ki olumlu geri bildirimler de dahil olmak üzere hiçbir bilgiyi kabul edemezdi. Jamie'nin iş arkadaşları ona iyi geri bildirimler verdiğinde kendi kendine, "Gerçekten öyle demek istemiyorlar. İyi iş çıkaramayacak kadar dağınık biriyim. Sadece kibar davranıyorlar" diyerek onların nazik sözlerini önemsemezdi.

Jamie bir terapistle çalışmanın sonucunda otomatik olumsuz tepkilerini değiştirmeye başladı. Kendi kendine şöyle söylemeye başladı: "Genellikle projelerime geç kalıyorum ve bunun üzerinde çalışmaya devam edebilirim ama geç kalmak benim tüm hikâyem değil. Bu, beni veya fikirlerimin kalitesini tanımlamıyor. Bazen kendimi anlatmakta zorluk çekiyorum ama bu, fikirlerimin kötü olduğu anlamına gelmiyor." Jamie, bu durumlarda gerçekte neler olduğunu daha doğru bir şekilde fark etmeye başladı.

"Aslında, iyi bir fikrim olduğunda, onu ilk sunduğumda çoğu insan tam olarak anlamasa bile bunun harika olduğunu düşünüyor. Ben her zaman yeni bir bakış açısı getiririm." Jamie, başkaları ona olumlu geribildirim verdiğinde bunu fark etmeye ve kendini daha özgüvenli ve açık hissetmeye başladı. Yaşadığı zorlukların başarılarını kabul etme yeteneğini yok etmesine izin vermeyi bıraktığında, Jamie aslında bu başarıların üzerine inşa etmeye başladı. Zamanla kendisi hakkında daha eksiksiz bir hikâye anlatabilir hale geldi!

Kişisel Misyon: Değerlerle Şekillendirilmiş

Değerlerin önemi hakkında çok konuşuruz ama nadiren durup bunları DEHB'yi desteklemeye yardımcı olabilecek bir rehber olarak düşünürüz. DEHB'li beynin itme ve çekmesiyle

boğuşan kadınlar olarak hayatımızın ne hakkında olmasını istediğimizi bilmek için içsel bir pusulaya veya bazılarının Kuzey Yıldızı dediği şeye geri dönebilmek çok önemlidir. Kendimizi bir çemberin içine giriyormuş gibi hissettiğimizde, durup bizim için kimin ve neyin önemli olduğunu kendimize hatırlatmak faydalı olur. Bir DEHB stratejisi olarak, değerlerimizi aklımızda tutmamıza yardımcı olacak bir kopya kâğıdı oluşturmak faydalı olabilir.

Örneğin, pek çok yöne ve birbiriyle yarışan birçok düşünceye sürüklendiğimizde en önemli olanı seçmemize rehberlik etmesi için değerlerimizi kullanabiliriz. DEHB açısından bakıldığında, bunu sıralamak, belirli bir zamanda en önemli olanı ön plana çıkarmak genellikle çok zordur. İçimizde bize temel değerlerimizi nazikçe hatırlatan bir yer bulmak, DEHB'si olan birçok kadının hem dikkatleri hem de duyguları tarafından aynı anda birçok yöne çekildiğinde hissettikleri bunalma ve aşırı yüklenme hissini kırabilir.

Örneğin, aynı anda birçok insanın ihtiyaçları ile karşı karşıya kaldığınızda ve hangisine ilk olarak yanıt vereceğiniz konusunda kafanız karıştığında, kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: *Davranışlarıma rehberlik edebilecek değerlerim nelerdir?*

- Nazik ve empatik olmak mı?
- Başkalarına sorumlu olmayı öğretmek mi?
- Başkalarına farklılıklara değer vermeyi öğretmek mi?
- Başkalarına kurallara uymayı öğretmek mi?

Önceliklerimizi önceden bilmek, kaybolduğumuzu veya gerçeklerimizden uzaklaştığımızı hissettiğimizde başvurabileceğimiz bir mihenk taşı sağlayacaktır. Bu, hem DEHB bakış açısı hem de anlamlı bir hayata doğru ilerlemek için yardımcı olur. İçsel pusulamızı takip ettiğimizde DEHB zihninin neden olduğu dikkat dağıtıcı unsurlar yerine değerlerimiz seçimlerimize

yön verecektir. DEHB dikkat dağınıklığına takılıp kaldığımızda ("Ah, birinin bana ihtiyacı var! O yöne gideceğim.", "Bak! Bu bir etkinlikle ilgili ilginç bir duyuru, gidip bunu yapacağım!") önceliklerimizi kolayca karıştırabilir, göz ardı edebilir veya raydan çıkarabiliriz. Bu da bizi en önemli olan şeyler için enerjisiz veya kaynaksız bırakır. Durakladığımızda, misyonumuz, vizyonumuz ve gelecek hedeflerimizle daha yakından uyumlu olan daha bilinçli bir karar verebiliriz.

İçsel pusula günlük basit bir soru şeklinde olabilir: *Seçimlerim değer verdiğim şeylerle tutarlı mı?* Bu soru sizi merkeze yerleştirmeye ve daha bütün hissedeceğiniz bir geleceğe doğru ilerletmeye yardımcı olacaktır. Ayrıca, herhangi bir anda DEHB'yi yönetmek için hangi yöne gitmeniz gerektiğine karar vermenizi de sağlayacaktır.

Değerlerinizi bildiğinizde, kendi şirketinizi yönetiyormuş gibi kişisel bir misyon beyanı yazabilirsiniz. Sonuçta kendi hayatınızı yönetiyorsunuz! Bu, tetiklenen durumlarda değerlerinizi hatırlamanıza yardımcı olabilecek bir kısa yol (ve DEHB dostu bir yol) olabilir.

DEHB'de, sinir sisteminiz bombardımana uğradığında büyük olasılıkla sele kapılır veya bunalmış hissedersiniz (Shaw vd. 2014). Bir kopya kâğıdı sizi merkezde tutabilir ve o anda durumu enine boyuna düşünemeyecek kadar yorgun veya bunalmış olduğunuzda değerleriniz doğrultusunda davranmaya devam etmenize yardımcı olabilir. Örneğin, değerlerinizi ve misyonunuzu bir karta yazıp masanızın yanına asabilir, cüzdanınızda taşıyabilir veya telefonunuza kaydedebilirsiniz. İşte bir örnek:

> Misyonum, diğer insanlara karşı nazik olmak ve saygılı bir şekilde konuşmak için zaman ayırmaktır. Ayrıca, karşılığında sadece saygı beklerim ve kabul ederim. Başkalarına yardımcı olabileceğimi düşündüğüm şekiller-

de yardımcı olmak istiyorum. Zayıf olduğum alanlarda sınırlarıma saygı duyuyorum. Nazik olmak ama müdahaleci olmamak istiyorum. Özellikle ilişkilerimdeki farklılıkları tartışmanın önemli olduğunu hissettiğimde açık ve dürüst olmak istiyorum.

Düşünme: Misyon Beyanınız

Sizi özgünlüğün yanı sıra temel değerlerinize, güçlü yönlerinize ve zorluklarınıza göre hareket etmeye yönlendirmek için aşağıdaki soruları cevaplayın. Sonunda, kendi misyon beyanınızı yazacaksınız.

Sizin için en anlamlı olan nedir?

Neyi temsil etmek istiyorsunuz?

Hayatınızın ne hakkında olmasını istiyorsunuz?

Temel değerleriniz nelerdir?

İnsanların hakkınızda ne bilmesini istiyorsunuz?

Hayatınıza dönüp baktığınızda, kendiniz ve hayatınız hakkında neler söyleyebilmek isterdiniz?

Kişisel misyonunuzu özetlemek için bu ayrıntıları birkaç kilit noktada bir araya getirmeyi deneyin.

Vizyon Yaratmak

Hayatınızın bütün bir resmini oluşturmak ve yaşamınıza dair daha uyumlu bir vizyona geçmek için kendinizi bunları yansıtacak şekilde yaşarken hayal ederek başlamak yardımcı olur. Öncelikle bu yaşam tarzının nasıl görünebileceğine ve hissettirebileceğine dair bir fikriniz yoksa daha tatmin edici bir gelecek için çalışmak zordur. DEHB zorluklarınız hakkında gerçekçi olmayı hedeflerken, aynı zamanda güçlü yönleriniz ve temel değerleriniz gibi diğer yanlarınızı ve sizi çevreleyen olası destekleri de hesaba katın.

Düşünme: Hayal Etme Egzersizi

Bu egzersizi yapmak, otomatik düşüncelerinizden ve sonraki duygularınızdan biraz uzaklaşmak için DEHB zorluklarınızı dışsallaştırma pratiği yapmanıza yardımcı olur. Kişisel değerlerinizi harekete geçirirken, misyonunuzla uyumlu hale gelip dünyaya bir amaç duygusuyla bağlanırken DEHB zorluklarınızla mümkün olduğunca başarılı bir şekilde nasıl yaşayacağınız konusunda yargısız, bilinçli bir karar vermek için gerekli alanı sağlar.
Kendiniz için bir dakikanızı ayırın ve birkaç derin, temizleyici nefes alın. Olabildiğince anda kalın, geçmişi ve geleceği bırakın. Gözlerinizi kapatın ve bundan bir, beş veya on yıl sonra uyandığınızı hayal edin. Bu senaryoyu hayal ederken mümkün olduğunca çok ayrıntıyı ve duyusal deneyimi görselleştirmeye çalışın. Merakınızı yönlendirmek için aşağıdaki soruları göz önünde bulundurun. Aklınıza gelen bazı görüntüleri yazmak veya karalamak için duraklayın ya da görselleştirmenize biraz zaman ayırdıktan sonra onlara geri dönün.

Etrafınızda gördüğünüz ilk şey nedir?

Uyandığınızda nasıl hissediyorsunuz?

Gününüz nasıl geçiyor?

Gününüzün hangi bölümleri iyi ve otantik hissettiriyor?

Hangi kısımlar rahatsız hissediyor?

Eylemleriniz gün boyunca değerlerinizi ve misyonunuzu nasıl yansıtıyor?

Kendinizi gün içinde betimlerken DEHB anlarıyla veya diğer kişisel veya kişilerarası engellerle karşılaştığınızı düşünün. Bu anlarla karşılaştığınızda kendinizi, size iyi hissettirecek şekilde büyümüş ve dönüşmüş biri olarak hayal edin.

Yukarıdaki senaryoda, gurur duyduğunuz hangi yönleriniz öne çıkıyor? Hangi güçlü yönleriniz sizi destekliyor?

Gününüzün tamamlanmış ve memnun hissettiren bir sonunu hayal ederek vizyonunuzu sona erdirin. Aklınıza hangi kapanış görüntüleri veya yansımaları geliyor?

Büyük resmi düşünmek için geri adım attığınızda, kendinizle ilgili tüm gerçeklere daha kolay tanık olabilirsiniz. Örneğin, insanların doğum günlerini unutma eğiliminde olan biriyseniz, kendinizi korkunç bir insan ve berbat bir arkadaş olarak düşünmek yerine, bir adım geri çekilerek harika, anlamlı hediyeler seçme becerisine sahip, şefkatli bir insan olduğunuzu hatırlayabilirsiniz. Başkalarına şükran duymak ve onlara özen göstermek kişisel değerlerinizden bazıları olabilir ve bu değerleri yürürlüğe koymak, bunu geleneksel olmayan bir şekilde yapsanız bile kişisel misyonunuzun bir parçası olabilir.

Tüm benliğinizi gördüğünüzde, aslında kötü bir insan ya da berbat bir arkadaş olmadığınızı fark edersiniz. Bununla birlikte, unutkan olabileceğiniz doğrudur; bu, DEHB'nin neden olduğu hafıza eksikliğinin davranışsal bir sonucudur. Unutkanlık zordur ve yıllar içinde muhtemelen birçok sonucu olmuştur. Bu basitçe gerçektir. Ancak, gerçeğin tamamıyla ve kesinlikle karakteriniz, yeteneğiniz veya dünyaya katkıda bulunma kapasitenizle bağlantılı değildir. Başka pek çok şey de eşit derecede doğrudur. İşte bu noktada bakış açınızı değiştirme şansına sahipsiniz.

Görünüşe Göre, Değişim Zor

Spoiler uyarısı! Sizi uyarmak istiyoruz ki bu bütünlüğün ve ışıldayan sürecin gerçekten eğlenceli olabileceğini düşünmeye başlar başlamaz, aniden başka türlü kararlar verebilirsiniz! Tıpkı DEHB ile başarılı bir şekilde yaşamanın yeni bir yolunu görmenin eşiğinde hissettiğiniz gibi, şaşırtıcı bir şekilde kendinizi içinize kapanırken veya içinizde sizi durduran güçlü bir hisle karşılaşırken bulabilirsiniz.

Bazı kadınlar, "Yapamam!" noktasına geldiklerinde, baş dönmesi hissi yaşadıklarını söylüyorlar. Bu, alışveriş merkezine gittiğinizde bir dizi ezici seçenekle karşılaşıp olasılıklar ve güzellik

karşısında kör olmanıza benzer. Tüm deneyim çok açık, çok yabancı, aşırı veya az uyarıcı; hatta imkânsız gelebilir. Nedenini bilmeden, kendinizi şu otomatik düşüncelere geri dönerken bulabilirsiniz: *"Kimi kandırıyorum?"*, *"Hay Allah! Neredeyse kendimi daha iyi bir şeye inanma tuzağına düşürecektim."*

İçinizde bazı engellerin ortaya çıktığını hissetmeyi beklemeniz yardımcı olur: bu şeyleri asla yapamayacağınıza dair korkular, kendi yeteneklerinizden duyduğunuz şüpheler, hâlâ yapmadığınız çok şey varken hayal kurmanıza ve umut etmenize izin vermekle ilgili çatışmalar, çok büyük düşünmeye, çok fazla değişmeye izin verirseniz kendinizi veya başkalarını hayal kırıklığına uğratacağınıza dair dırdırcı beklentiler.

Terapistler olarak, DEHB'li kadınlarla yaptığımız çalışmalarla ilgili en zor şeylerden biri, kendilerini ne kadar kolay küçülttüklerine, kendilerine olan tomurcuklanan inançlarını kapattıklarına, kendilerini iyi ve eksiksiz hissettiren bir yaşam yaratma yeteneklerine güvenmekten korktuklarına tanık olmaktır. Öte yandan, DEHB'li kadınlarla yaptığımız çalışmalarla ilgili en iyi şeylerden biri ise gözlerini harika bir şeye diktiklerinde ve kendilerine tekrar inanmaya başladıklarında ne kadar güçlü, dirençli, cesur ve kararlı olduklarına tanık olmaktır.

Kendi Direncinizi Tanımak

Gerçeği söylemek gerekirse, bu konuda biraz endişe duymuyorsanız, hayal etmeye izin vermiyorsunuz demektir! Bilinmeyen yeni bir yola girmek her zaman korkutucudur. Eski yaralarımızı açtığımızda, bir dereceye kadar iyileşmiş olsak bile, genellikle belirli yerlerde ve belirli koşullar altında eski ağrıları deneyimlemeye devam ederiz. Eski yaraları deneyimlediğimizi bilmek, ilerlememizi durdurmak için verdikleri zorlayıcı emirlere yanıt vermeden onların var olmasına izin vermenin anahtarıdır.

Direniş çeşitli şekillerde ortaya çıkar. Bazıları için endişe veya korku olarak deneyimlenir. Bazıları için daha çok sıkıntı, hayal kırıklığı veya bir şeyleri farklı şekilde yapmaya yönelik hatırlatma veya teşviklere karşı içsel bir itiş gibi hissedilir. Bazıları içinse direnç, aktif hareketin önüne geçen üzüntü, kayıp ve çaresizlik duyguları olarak ortaya çıkabilir. Çoğu zaman, direnç bizi hazırlıksız yakalar çünkü yeni durumlarla veya uyaranlarla karşı karşıya kaldığımızda otomatik olarak devreye giren köklü, bilinçsiz bir koruma mekanizması olabilir.

Michelle'in Hikâyesi: Bir Direniş Duvarına Çarpmak

Sari ve ben bu kitabı yazmaya başladığımızda heyecan, umut ve kararlılıkla doluydum. Başlangıçta, bunu yapabileceğime dair kendime oldukça güveniyordum. Ancak çok hızlı bir şekilde felç oldum. DEHB'li beynim sadece işe koyulmak ve sürecin organizasyonel karmaşasını aşmak için mücadele etmekle kalmıyor, aynı zamanda endişe ve kendinden şüphe de artmaya devam ediyordu.

Bu kitabın ilk başta inandığım kadar iyi bir fikir olup olmadığını merak etmeye başladım. Yazabildiklerimin çoğunu beğenmemeye başladım ve sonunda kitabı beğenmeyeceğimden endişelendim. Hayal kırıklığına uğramış ve şüpheci hissettim. Hatta kendimi Sari'ye, zorlanmaya başladığımı söylemek istemezken buldum; bu bir tür gizlenme dürtüsüydü. Bu, sadece bir hafta kadar önceki heyecanımdan oldukça hızlı bir geri dönüş gibi görünüyordu. "Ama bu konuda kendime güveniyorum! Değil mi? Neden kelimeler kendiliğinden gelmiyor?" diye düşündüm. Bu yüzden DEHB'li kadınların sıklıkla yaptığı şeyi yaptım: Zorlamak için daha çok savaştım. Her DEHB destek stratejisini dene-

dim ve çalışmak için mükemmel bir ortam yarattım. Ama yine de sıkışıp kalmıştım.

Boş bir ekrana ve yanıp sönen imlece bakarak geçirdiğim saatleri tartışmak için Sari ile oturduğumda, bu sıçramayı yapma ve kendimi daha şeffaf bir şekilde ortaya koyma konusunda bazı dirençler yaşadığım ortaya çıktı. Kendi teşhisini yapan bir psikolog olarak herkesin okuması için bir kitap yazmak ve sonra söylediklerini uygulama konusunda sorumlu hissetmek hassas bir durumdu.

Sizin gibi, DEHB hâlâ yoluma çıkıyor ve benim de uzun zamandır yolculuğumda yardımcı olmayan eski şüphelerim ve korkularım var. Ne kadar ironik olsa da bu bölümü yazarken, hakkında yazmaya çalıştığım direnç ve korku tarafından aldatıcı bir şekilde kenara itiliyordum!

Bazen direnç duyguları açıktır ve nettir, bazense sizi hazırlıksız yakalar. Ancak farkına varıldığında bu tür içsel engeller yerini bilinçli, güçlendirilmiş seçimlere, daha büyük bir inanç ve bağlılığa bırakmaya başlar. Direnç deneyimleri, ne kadar sinir bozucu ve rahatsız edici olsalar da zengin bilgi kaynaklarıdır. İstenen, bilinçli değişim eylemleri veya en iyi hayatınızı yaşamak için hesaplanmış riskler söz konusu olduğunda, içsel dur işaretleri aslında "Devam et!" anlamına gelebilir.

Keşif: Direniş Şekliniz Nedir?

İçsel direnci nasıl deneyimliyorsunuz? Aşağıda, daha parlak bir şekilde öne çıkma yolculuğunda içsel engellerin veya blokların ortak deneyimlerine birkaç örnek verdik. Size yakın gelenleri işaretleyin, böylece ortaya çıktığında direnci daha kolay tanımlayabilirsiniz. Benim için, dünyada benliğimi genişletmeye karşı içsel direnç şu şekilde tezahür eder:

- Anksiyete, donmuş hissetme, kaçınma.
- Öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı.
- Engelleri en üst düzeye çıkarmak ve yeteneklerimi en aza indirmek.
- Kendimden şüphe duyma, özeleştiri, hemen "yapamam" veya "yapmamalıyım" diye düşünmek.
- Pes etmek, izole olmak, çekinmek, saklanmak, kendimi bunun önemli olmadığına ikna etmek.
- İşleri ertelemek, « ..... olduğu zaman yapacağım" veya "eğer..... o zaman" diye düşünmek.
- Başkalarını, belirli durumları veya belirli uyaranları eleştirmek veya reddetmek.
- Anda kalmanın ve tamamen odaklanmanın zorluğu.
- "Yapamam"ın milyonlarca nedenini düşünmek.
- Keder, kayıp, geçmişte yaşamak.
- Yoğun güvensizlik veya kırılganlık duyguları.
- Kendini koruma, geri çekilme, gizli kalma veya saklanma duygusu.
- Diğer: _____

Her zaman istediğiniz bir şeyin eşiğinde olmak, aşk ve başarı gibi şeyler için bile korkutucudur. Her şeyin başınıza yıkılacağından korkabilirsiniz. İlerlemeye karşı en dirençli hissettiğiniz zamanları fark edin. Bu anlar, bu duygular, nerede esnemeniz gerektiğini anlamanıza yardımcı olacak bilgilerdir.

Elbette, bir başka olasılık daha var: İşlerin yolunda gitmesi. Her zaman orada olduğunu bildiğiniz, kâğıtların ve kaosun altına gömülü parçalarınızı keşfedebilirsiniz. Bakmaktan, aramaya başlamak için dolabın kapısını açmaktan korkuyor olabilirsiniz. "Onu" bulmaktan veya bulamamaktan korkabilirsiniz.

Varsayılan Ayarlarınızı Sıfırlama

Otomatik olarak devreye giren bir bilgisayardaki önceden programlanmış ayarlar gibi, hepimizin davranışsal ve duygusal varsayılanları vardır. Bu davranışların ve duyguların otomatik olarak işlediğini bilmediğimiz sürece, farklı tepki vermeyeceğiz. Bu yüzden kendi duygusal sistem tercihlerimize girmeli ve bu otomatik varsayılan tepkileri lehimize çalışacak şekilde yeniden kalibre etmeliyiz.

Bu tür otomatik reaksiyonlar genellikle yaşamlarımız ve kendimiz için yeni bir vizyon düşünmeye karşı direnç gösterir. Bu özellikle DEHB'li beyinlerimiz için kafa karıştırıcıdır; kendimizi hem daha zorlayıcı bir geleceğe ya da daha kapsamlı bir resme doğru ilerlemeye hazır hem de geri çekiliyor gibi hissederiz.

Sari'nin Hikâyesi: Önceden Ayarlanmış Tercihler

Bilgisayarımda önceden ayarlanmış tercihler olduğunu keşfettiğim günü hatırlıyorum. Sadece onları nasıl değiştireceğimi bilmemekle kalmadım, aynı zamanda çalıştıklarını da asla bilmiyordum; bir şey beni bilgisayarın iç işleyişinde neler olup bittiğini araştıracak kadar rahatsız edene dek! Sonunda biraz kontrolüm olduğunu anladım. Sistem tercihlerime girebilir ve bu varsayılanları gerçek arzularıma, istediğim sonuçlara daha iyi uyacak şekilde sıfırlayabilirdim. Karar verebilirdim! Bilgisayarım üzerinde özgürce söz sahibi değildim ve diğer gerçekliklerin kısıtlamaları içinde çalışmak zorundaydım ama daha önce bildiğimden çok daha fazla kontrol ve seçeneğe sahiptim.

Keşif: Değişim ve DEHB

Aşağıda, birçok kadının sıkışıp kaldığını sandığı bazı yaygın varsayılan pozisyonlar yer alıyor. Hayatınızda bir değişiklik yapmak üzere olduğunuzu ya da sizi utandıran ve telaşlandıran bir DEHB falsosu yaşadığınızı hayal edin.

Böyle bir senaryoda en yaygın veya bilindik tavırlarınıza benzeyen örnek varsayımlardan herhangi birini işaretleyin. Ardından, yeniden yapılandırmak için çalışmak istediğiniz birini daire içine alın; yani, kendi duygusal sistem tercihlerinize girecek ve bunları değiştireceksiniz, tıpkı bir bilgisayarda olduğu gibi!

- Asla farklı bir şey yapamayacağım veya olumlu değişimi sürdüremeyeceğim.
- Zor DEHB belirtilerim nedeniyle kendimi utandıracağım.
- Daha önce başkalarına açılmayı denedim, yanlış anlaşıldığımı ve yargılandığımı hissettim. Ne gerek var?
- Daha önce hiç işe yaramadı. Bu sefer niye farklı olsun?
- Ayak uyduramayacağım veya takip edemeyeceğim.
- Bunun neden olacağı bunalıma tahammül edemem.
- Her zamanki gibi iki hafta sonra pes edeceğim.
- Kendime bu kadar iyi bir şeyi hayal bile etmeye izin vermek için deli olmalıyım.
- Yardıma ihtiyacım olmamalı. Her şeyi kendi başıma halletmeliyim.
- Eğer kolay gelmezse veya bir hata yaparsam, o zaman vazgeçmeliyim.
- İşler ters gittiğinde, bu benim hatamdır.
- Olduğum kişi için özür dilemeliyim.
- Bunun olacağını biliyordum. Bu yüzden denemeye zahmet etmiyorum.

- Sadece öğrendiğim stratejiyi kullansaydım belki de bu durumda olmazdım ama belli ki DEHB'ye sahip olmakta bile kötüyüm!
- DEHB sadece bir bahane. Gerçekten sorunun ben olduğumu biliyorum.

Düşünme: Hangi varsayılanları sıfırlamak istiyorsunuz?

Geçerli üç varsayılan ayarın bir tasvirini yazın veya çizin.

Bunun yerine sahip olmak istediğiniz varsayılanların bir tasvirini yazın veya çizin.

Özünüzde kim olduğunuzu, neye değer verdiğinizi ve kendi değerinizi hatırladığınızda -benzersiz zorluklarınıza rağmen veya hatta tam da bu zorluklar nedeniyle- kim olduğunuzu onurlandıran bir yerden iletişim kurabileceksiniz. "Güçlü yönlerim ve zorluklarım var ve bundan çok daha fazlasıyım" demeyi hatırlayacaksınız. En büyük DEHB koçları eğitim organizasyonu olan ADDCA'nın kurucusu David Giwerc'in *Permission to Progress* (İlerleme İzni) adlı kitabında söylediği gibi:

> Kendinize, kim olduğunuzla bütünlük içinde olan doğal benliğinizle ilerleme izni verdiğinizde, kalbinizin ruhu ve tutkusu ile uyumlu olan aziz değerlere dikkat ettiğinizde, dönüşümsel bir seçim yapmış olursunuz. Sadece kendinize ilerlemek için izin vererek olasılıklar dünyasını hayal etme ve güçlü yeni bir gerçeklik yaratma yoluna girersiniz! (2011, 241)

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

» Bir bütün kadın olarak kim olduğunuzu ve otantik benlik duygunuzun nereye gitmek istediğini keşfetmek, size hayatınız ve ilişkileriniz hakkında daha tatmin edici seçimler yaptırır.

» Direniş kaçınılmazdır; kucaklanması ve üzerinde çalışılması gereken bir şeydir. Şüphe, korku ve kaybın bu tür bir değişime karşı doğal tepkiler olduğunu kabul edebildiğinizde, kendinize tekrar umut vermeye başlayabilirsiniz.

» Korku duyabilir, değişim sürecinin önündeki içsel engelleri deneyimleyebilir ve yine de daha parlak bir şekilde öne çıkmaya başlayabilirsiniz.

BÖLÜM 7

Olduğunuz Gibi Parlayın

Görülmek, Duyulmak ve Bilinmek Konusunda Rahat Hissetmek

Bu bölümde, güçlü yönlerinizi, benzersiz armağanlarınızı, kişiliğinizi ve ilgi alanlarınızı ortaya çıkarmak için küçük adımlar atarak kendinizi parlatma konusunda daha rahat olmanızı istiyoruz. Genişlemeye, yaşamınızda daha fazla yer edinmeye ve daha büyük bir yaşam yaratmaya teşvik edileceksiniz. Amaç, farklılıklar karşısında küçülme dürtünüze karşı çalışmaktır. 6. Bölüm boyunca tanımladığınız ve keşfettiğiniz vizyona ulaşmak için konfor alanınızın sınırlarını nazikçe aşmanın yollarını öğreneceksiniz.

"Öne çıkmak" kelimesini kullandığımızda, kesinlikle veya özellikle performanstan, dikkat çekmekten veya özel bir başarıdan bahsetmiyoruz. Tabii ki eğer istediğiniz buysa, bunun için çabalayın! Ancak bununla birlikte, demek istediğimiz, profesyonel veya geleneksel anlamda öne çıkmayı düşünmenize gerek olmadığıdır. Bunun yerine, "hayatınızda daha fazla yer kaplamak" anlamında düşünün. Sözleriniz veya eylemlerinizle kendinizi genişletmenize ve hak sahibi hissetmenize izin verdiğinizi, kendinizi daha görünür, anlamlı ve eşit hale getirdiğinizi hayal edin. Görülmeyi, duyulmayı ve bilinmeyi hak ediyorsunuz. DEHB anlarınız,

denemeleriniz ve sıkıntılarınızla bile hayatınızdaki ana karakteri oynamaya layıksınız ve bunun için yeteneklisiniz.

Genişlemek, Büyümek

DEHB'li kadınlar herkes kadar iyi ve değerlidir ancak genellikle "daha az" hissederler ve sonuç olarak hayattan geri çekilirler. Umarız ki yolculuğunuzun bu noktasında, bu yeni bakış açısı ve derin çalışma sayesinde, kendinizi küçültmek yerine genişletebileceğiniz çok çeşitli durumlar olduğunu keşfetmişsinizdir.

DEHB'li Kadınlar için Bağımsızlık Bildirgesi

DEHB'li kadınlar olarak, zorluklarımız ve farklılıklarımız nedeniyle vazgeçmeye açık haklarımız var. Zorluklarımız olsa da bunlar nedeniyle tatmin edici bir yaşam, eşit ilişkiler, anlam ve tutku arayışı hakkımızı kaybetmediğimizi kabul etmemiz gerekir.

Zorluklarımız olsa da tatmin edici bir yaşam, eşit ilişkiler ve onlar yüzünden anlam ve tutku arayışı hakkımızı kaybetmediğimizi kabul etmemiz gerekir.

Amerika'nın kurucu belgesi olan Bağımsızlık Bildirgesi, her birimizin doğuştan hakkı olan bir dizi özgürlükle donatıldığını beyan ediyor. Aşağıda, DEHB'li kadınlar için Bağımsızlık Bildirgesi'nin bir versiyonu yer almaktadır. Bu bildirge, bizi baskıcı düşünce ve kalıplardan özgürleştiren hakları ortaya koymaktadır. (Bir kopyasını http://www.newharbinger.com/32617 adresinden yazdırabilirsiniz.) Sık sık göreceğiniz bir yere yapıştırın, böylece mesajı özümsemeye ve bu haklara uygun olarak hareket etmeye devam edebilirsiniz.

DEHB'li Kadınlar için Bağımsızlık Bildirgesi

- Zorluklarınız olsa bile bağlantı kurma hakkı.
- Zorluklarınız olsa bile yeteneklerinizin peşinden gitme hakkı.
- Farklılıklarınız olsa bile konuşma, fikirlerinizi açıklama ve tanınma hakkı.
- Zorluklarınız olsa bile umutlarınıza, hayallerinize sahip çıkma ve peşinden gitme hakkı.
- Zorluklarınız olsa bile kendinize zaman ayırma ve yer açma hakkı.
- Kusurlu olsanız bile utanmadan yaşama ve saygıyla muamele görme hakkı.
- Güçlü yönleriniz olsa bile yardım isteme hakkı.

İlişkilerde Genişleme

Zorluklarınız olsa bile, bağlantı kurma hakkına sahipsiniz.

DEHB'li bir kadın olarak, muhtemelen ilişkilerde yavaş yavaş geri çekilmeyi, güçten vazgeçmeyi veya bağlantıyı kesmeyi ve kaçınmayı öğrendiğiniz birçok deneyim yaşamışsınızdır. Artık geri çekilmeden ya da gücünüzü devretmeden bağlantılarınızı genişletmenin ve sizi ayakta tutan ilişkileri beslemenin zamanı geldi. İlişki ve yakınlık kurma hakkına sahipsiniz.

DEHB'li birçok kadın, arkadaşlarıyla veya geniş ailesiyle temas ve yakınlığı korumakta zorlanır. İlişkinin sürdürülmesi DEHB'li kadınlar için zordur çünkü birebir, yüz yüze temas kadar uyarıcı ve ilgi çekici olmayan tutarlı eylemler içerir ve bu eylemler genellikle güçlü yönetici işlev becerileri gerektirir. Bu sizin için de geçerliyse, diğer insanları çok derinden önemsemeniz muhtemeldir ancak arkadaşlarınız ve aile üyeleriniz DEHB semptomlarını veya DEHB ile ilgili davranışları, ilişkiye yatırım yapmadığınız anlamına gelecek şekilde yanlış yorumlayabilir. "Doğum günün kutlu olsun" demeyi unutmak, telefonda dikkati dağılmak ve kısa mesajlara veya telefon görüşmelerine bir hafta geç cevap vermek, bu sıklıkla yanlış anlaşılan davranışların sadece birkaç örneğidir.

Arkadaşlarınızla ve geniş ailenizle olan yakınlığınızdan uzaklaştığınızı görebilirsiniz çünkü yanlış anlaşıldığınızı hissedersiniz veya iletişimdeki tutarsızlık nedeniyle başkalarını hayal kırıklığına uğrattığınızdan korkarsınız. Tipik olarak takip eden endişe ve kaçınma, işleri daha yüksek bir kişilerarası kilitlenme veya izolasyon seviyesine götürebilir. Kendinizi, bu artan endişe ve utanç nedeniyle bir zamanlar zevk aldığınız insanlardan uzaklaşırken, hatta aktif olarak kaçınırken bulabilirsiniz. DEHB olarak başlayan şeyin nasıl bir ilişki sorununa dönüşebileceğini görmek kolaydır.

Size eşit olarak değer veren insanlarla -belki de özellikle utanç ve korkudan kaçındığınız kişilerle- daha derin, daha anlamlı ilişkiler kurmak onlara ulaşma riskini almayı gerektirir. Bu, saklanmak, rol yapmak veya izole etmek için alışılmış çekiminizin tam tersini yapma cesaretini kullanmak anlamına gelebilir. Bazıları için anlaşılması güç olabilecek zorluklarınız olsa bile bir ilişkiye sahip olmayı hak ediyorsunuz. Ayrıca bu anlar karşısında saygıyla muamele görme hakkına da sahipsiniz.

Düşünme: İlişkilerde Genişleme

Zorluklarınız olsa bile, bağlantı kurma hakkına sahipsiniz. Bu yanınızı nasıl geri planda tutuyordunuz?

Bu hafta bağlantılarınızı nasıl genişletebilirsiniz?

Güçlü Yönlerinizi Genişletme

Zorluklarınız olsa bile yeteneklerinizi sürdürme hakkına sahipsiniz.

Yıllar boyunca yeteneklerinizi veya ilgi alanlarınızı geliştirmekten veya göstermekten geri çekilmiş; eleştirileceğinizi, bir işin sonunu getiremeyeceğinizi veya başkalarını hayal kırıklığına uğratacağınızı hissetmiş olabilirsiniz.

Yeteneklerinizi göstermek veya ilgi alanlarınızı genişletmek için harekete geçmeyi düşündüğünüzde, "yapılmamış" olan pek çok şeye sahip olmaktan dolayı suçluluk duygunuzun ortaya çıktığını fark edebilirsiniz. Bir başka yaygın korku, kendinizi bu şekilde ortaya koymanın sizi başarısızlığa, eleştiriye, kendinizi veya başkalarını hayal kırıklığına uğratmaya çok fazla maruz bırakacağıdır.

Başkalarının sizi yargılayacağından veya kendi özeleştirinizi güçlendireceğinden endişelenebilirsiniz. Başkalarının "Her zaman geç kalıyor ve şimdi yerel bir tiyatro prodüksiyonunda çalışmayı denemek için zaman ayırmak istiyor" gibi şeyler söyleyeceğinden korkarak spot ışığına adım atmakta tereddüt edebilirsiniz. Ya da "Bir telefon görüşmesine bile geri dönemiyor, ancak sosyal medyada yeni bir yoga dersi hakkında paylaşım yapıyor" gibi şeyler...

Güçlü yönlerinize ışık tutmak ve neyde iyi ve tutkulu olduğunuzu vurgulamak için harekete geçmek, hem içeride hem de dışarıda, gerçek veya hayali olan bu korkularla ve seslerle yüzleşme riskini almayı içerir. DEHB belirtileri ile mücadele etseniz bile, güçlü yönlerinizi paylaşma ve çevrenizdeki dünyaya katkıda bulunma hakkına sahipsiniz.

Düşünme: Güçlü Yönlerinizi Genişletmek

Zorluklarınız olsa bile yeteneklerinizi sürdürme hakkına sahipsiniz. Bu yanınızı nasıl geri tutuyordunuz?

Bu hafta güçlü yönlerinize ve yeteneklerinize nasıl ulaşabilirsiniz?

Sesinizin Kapsamını Genişletin

Farklılıklarınız olsa bile konuşma, fikirlerinizi açıklama ve tanınma hakkınız vardır.

Sesinizin kapsamını genişletmek, kendinizi tanımanız için çok önemlidir. Başkalarının sizi tanıması için gerekli olan savunmasızlığa eğilmek anlaşılır bir şekilde zordur. Bu tür bir genişleme, ihtiyaçlarınızı belirtmek, fark edilmenize ve bilinmenize izin vermek, farklılıklar karşısında kim olduğunuzu daha fazla ortaya çıkaran bir şeyler söylemek riskini almayı içerir. Bu; başardıklarınızı, yarattıklarınızı, düşündüklerinizi, umut ettiklerinizi veya hayal ettiğiniz şeyleri, fikirlerinizi, isteklerinizi ve kendinize has özelliklerinizi ortaya çıkarmak anlamına gelebilir.

Elbette bu, her şeyi, herkese, her zaman anlatmanız gerektiği anlamına gelmez. Hansel ve Gretel masalında olduğu gibi, insanları sonunda kim olduğunuza götürebilecek ekmek kırıntıları gibi ipuçları bırakarak genişlemek, orada burada küçük parçalar ortaya çıkarmak anlamına gelir.

Bu genişleme şekli, çeşitli parçalarınızın kimler tarafından bilinmesi gerektiği hakkında düşünmeyi, seçmeyi ve karar vermeyi gerektirir. Zorluklarınız olsa bile söz sahibi olma hakkınız vardır.

Holly'nin Hikâyesi: Güçlü Yönlerinize Sahip Çıkmak

Otuzlu yaşlarının ortalarında bir kadın olan Holly, yılda birkaç kez üniversiteden bir grup kadınla bir araya geliyordu. Zamanla ya evlenen ya da çocuk sahibi olan arkadaşlarının sayısı arttıkça yakın tarihli toplanmaların sohbet konuları düğünler, evler ve doğurganlık hakkında olmaya olmaya başladı. Bu sohbetler esnasında Holly sessiz kalıyordu. Hayatı, sadece DEHB'si nedeniyle değil, kendi alanındaki olağandışı başarı seviyesi nedeniyle de belirgin bir şekilde farklı bir yöne gidiyordu.

Holly bilinçli olarak arkadaşlarına kendi hayatıyla ilgili herhangi bir şey anlatmıyordu. Zaten arkadaşları da onun hayatı hakkında soru sormuyordu. Benzer süreçlerden geçmedikleri için ona hayatıyla ilgili sorular sorulmadığını düşünüyordu; sanki onu utandırmak istemiyor gibiydiler. İronik olarak Holly, grupta profesyonel olarak en başarılı kişiydi. Bilim alanında ileri bir dereceye sahipti ve Alzheimer hastalığı için bir tedavi bulmak için finanse edilen heyecan verici bir araştırma ekibinin parçasıydı.

Holly bu karmaşık durumla nasıl başa çıkacağını düşünüyordu. Sohbete dahil olmak için çalışmaları hakkında konuşmalı mıydı? Yoksa sessizce onları dinlemeli ve hoşça vakit geçirerek saatlerin geçmesine izin mi vermeliydi?

Holly, bu durumda farklılıklara olan duyarlılığının DEHB'si veya zorluklarıyla ilgili olmadığını fark etti; aslında, bu onun güçlü yönleriyle ilgiliydi! Gerçek şu ki Holly seçimlerinden memnundu. Sadece farklılıkları ve karşılanmamış cinsiyet rolü beklentileriyle karşı karşıya kaldığında, kendini denkleme geri koyacak şekilde nasıl iletişim kuracağından emin değildi. Övünmek ya da diğerlerinden daha iyi görünmekle ilgili içselleştirdiği toplumsal cinsiyet tabuları da burada bir rol oynuyordu.

Holly, farklılıklarını dile getirme konusunda kendini emin hissettiğinde, bir dahaki sefere bu arkadaşlarıyla yeniden bir araya geldiklerinde değer verdiği hayatı hakkında konuşmaya ve tanınma hakkını talep etmeye karar verdi. Arkadaşlarıyla ilişkisini kesmedi ve geri çekilmedi. Bunun yerine farklılıkları küçümsemek veya savunmak yerine arkadaşlarının bu durumun normal olduğunu anlamalarına yardımcı oldu. Dedi ki, "Çocuk sahibi olmak istemediğim için farklı olduğumu bilmenizi istiyorum. Mirasım, beni çok heyecanlandıran işimle ilgili olacak. Size ne üzerinde çalıştığımı anlatmayı çok isterim!"

Düşünme: Sesinizin Kapsamını Genişletmek

Farklılıklarınız olsa bile konuşma, fikirlerinizi açıklama ve tanınma hakkınız vardır.

Bu parçanızı nasıl geri tutuyordunuz?

_____

_____

_____

_____

_____

Bu hafta sesinizi kullanmayı nasıl geliştirebileceğinizi yazın.

_____

_____

_____

_____

Hayallerinizi Genişletmek

Zorluklarınız olsa bile, umutlarınıza, hayallerinize sahip çıkma ve onların peşinden gitme hakkına sahipsiniz.

Zorluklarınız nedeniyle, hayallerinizden vazgeçmeniz gerekiyormuş çünkü onlara sahip olmayı hak etmiyormuşsunuz gibi hissedebilirsiniz. Bu size büyük bir özlem, acı ve üzüntü verebilir. Sadece gerçekleşmemiş hayalleriniz için pişmanlık duymakla kalmaz, aynı zamanda kendinizi bir tür organizasyonel arafta mahkûm edilmiş, sonsuza dek kâğıt yığınları, kutular ve yapılmamış görevlerle uğraşmaya mecbur kalmış biri gibi hissedebilirsiniz. Kendinizi sonsuza dek zorla çalıştırılmaya mahkûm edilmiş ve herkeste var olan, doğuştan gelen hakkınızdan mahrum kalmış hissedebilirsiniz: Her türlü zorluğa, insani kusurlara veya düzensizliğe rağmen umut etmek ve hayal kurmak. DEHB yaşam boyu süren bir mücadele olduğundan, hayatınızı beklemeye alamazsınız. Bunun yerine, zorlandığınız alanlar üzerinde yavaşça çalışabilir, umutlarınız ve hayalleriniz üzerindeki hakkınızı talep edebilirsiniz.

Bu tür bir genişleme, pek çok şey dağınık veya tamamlanmamış olsa bile amaç ve anlam dolu bir yaşamı hayal etme ve ona doğru ilerleme riskini almaya teşvik edebilir. Umut etmek ve hayal kurmak hakkınıza sahip çıkmak, yarattığınız veya öngördüğünüz şeyleri büyütmek ve görünür kılmak anlamına gelir.

Düşünme: Hayallerinizi Genişletmek

Zorluklarınız olsa bile, umutlarınıza, hayallerinize sahip çıkma ve peşinden gitme hakkına sahipsiniz.

Bu parçanızı nasıl geri tutuyordunuz?

Bu hafta hayallerinizi nasıl genişletebilirsiniz?

Kişisel Alanınızı Genişletme

Zorluklarınız olsa bile, kendinize zaman ayırma ve yer açma hakkına sahipsiniz.

Sizi herkesin ihtiyaçları karşılanana kadar beklemek yerine kendi hayatınızı büyütmeye ve geliştirmeye davet ediyoruz. Bunun için, DEHB zorluklarınızı saklamaya aşırı efor sarf etmek yerine kendi öz bakımınıza, rahatlamanıza ve zevkinize zaman ayırmalısınız. Unutmayın, tükenme, genişlemenin tam tersidir.

Bu anlamda genişlemek, alışkanlık olarak başkalarının ihtiyaçlarını önceliklendirmek yerine kendinizi ve ihtiyaçlarınızı (sağlığınızı!) ilk sıraya koyma hakkına sahip olduğunuz anlamına gelir. Unutmayın, boş bir bardaktan su dökemezsiniz! Sadece eğlenmek için kendinize zaman ayırmaya izin verin. En azından, kendinizi yapılacaklar listenizin dışında tutmayın!

Tükenme, genişlemenin tam tersidir.

Bu tür bir genişleme, hem kişilerarası iletişiminizde hem de kendi içinizde daha fazla yer kaplamayı ve

talep etmeyi içerir. Kendinize hayatınızda yer açınca özdeğerinizi ve dünyadaki hak ettiğiniz yeri de talep etmiş olursunuz. Yaşadığınız zorluklara rağmen bunu hak ediyorsunuz.

Amber'in Hikâyesi: Alanına Sahip Çıkmak

Amber aylardır her hafta sonunu kız arkadaşı Miranda'nın dairesinde geçirmişti. İlişki güzel ilerliyordu ancak DEHB bazı sıkıntılar yaratıyordu.

Hafta sonu için Miranda'ya gitmek, bir gecelik çanta hazırlamak ve önceden birkaç lojistik adım planlamak anlamına geliyordu. Evdeki rutinine geri dönmek, Amber'in alışamadığı öngörülebilir engeller ortaya çıkarıyordu. Küçük şeyler büyük engeller haline geliyordu.

Bu süreçte neredeyse her hafta sonu, Amber bir şey almayı unutuyordu. Bir hafta sonu ilaçlarını evde bıraktı, bir diğerinde diş fırçasını unuttu, bir diğerinde bilgisayar şarj cihazını ve bu böyle devam etti. Amber, Miranda'nın evinden ayrılmak için her toplandığında, gizlice bazı şeyleri orada bırakmayı, tekrar tekrar getirmeye devam etmek zorunda kalmamayı istiyordu. İkili, Amber'in kira kontratı bittiğinde bu eve taşınacağı konusunda çoktan anlaşmışlardı ancak Miranda'nın evinde birkaç şey bırakmayı istese de aklına gelen milyonlarca şüphe ve soru nedeniyle çekindi.

Ya dağınıklığımdan rahatsız olursa? Ya çok kendinden emin veya rahat görünüyorsam? Ya çok fazla yer kaplarsam?"

Amber kendi içinde hem korku hem de kontrollü olmayı bırakmaya ve rahatlamaya izin vermek istese de içsel bir direnç duygusu hissediyordu. Hem kelimenin tam anlamıyla hem de mecazi olarak yer kaplamaktan korkuyordu. Partneri tarafından sevildiğini ve önemsendiğini bilse de

yargılanacağından ve reddedileceğinden korkuyordu. Amber, bazen birisinin onu koşulsuz olarak kabul etmesinin ve DEHB zorluklarıyla ilgili eski hikâyeleri güçlendirmemesinin gerçek olamayacak kadar iyi hissettirdiğini kabul etti.

Bu muammayı terapide işleyip ona bu konuda cesaret veren bir arkadaşıyla zaman geçirdikten sonra Amber gerçekten ne istediği ve neye ihtiyaç duyduğu hakkında daha net düşünmeye başladı. Günlük tuttu ve hatta bir şey eski korkularını tetiklediğinde ve gerçekten istediği şeylerin önünde engel hissettiğinde telefonuna notlar aldı. Miranda'nın onu gerçekten sevdiğine ve tamamen kabul ettiğine dair işaretlere dikkat etti ve hafızasında tutmak için onları da not etti. En kötü korkularını doğrulamak yerine, Miranda'nın onun daha az değil, daha fazla yer kaplamasını istediğine dair giderek daha fazla kanıt gördü! Amber, bu korkuların ve eski hikâyelerin etkisi altında olmadığında aslında değerli bir partner olduğunu ve partneriyle eşit alana sahip olduğunu güçlü bir şekilde hissetti.

Amber ne istediği ve neye ihtiyaç duyduğu konusunda daha net hissettiğinde, gerçekten bilmek istediği şeyin özüne ulaşmak için basit ve doğrudan bir yol bulmaya karar verdi. Bir gece, akşam yemeğinde şöyle dedi: "Şampuan ve diş fırçam gibi birkaç şeyi burada bırakmak istiyorum. Bu konuda ne düşünüyorsun?" İstediğini gereksiz detaylarla uzatarak açıklamadan sadece en çok bilmek istediği şeyi sordu. Miranda şakacı bir kahkahayla cevap verdi ve "Tabii ki! Burada olmanı istiyorum... ve ferah bir nefesinin olmasını da!" Amber meselenin kalbine giden yolu buldu ve tek bir soruyla çevresinde ve ilişkisinde arzu ettiği alana sahip çıktı.

Düşünme: Kişisel Alanınızı Genişletmek

Zorluklarınız olsa bile, kendinize zaman ayırma ve yer açma hakkına sahipsiniz.

Bu parçanızı nasıl geri tutuyordunuz?

Bu hafta kişisel alanınızı nasıl genişletebilirsiniz?

Öz Değerinizi Genişletmek

Kusurlu olsanız bile, utanmadan yaşama ve saygıyla muamele görme hakkına sahipsiniz.

Kendi değerinizle uzlaşmak zorundasınız. Zorluk çektiğinizde bile saygıyla muamele görme hakkınız olduğunu bilmelisiniz. Ayrıca toksik yardımdan uzaklaşmaya da hakkınız var. Toksik yardımdan kastımız zararlı dozlarda eleştiriyle birlikte gelen destek veya yardım girişimleridir. Bir arkadaşınızın, evinizdeki bir odayı düzenlemek için yardıma geldiğinde "Nasıl böyle yaşayabiliyorsun?" demesi buna örnek olabilir. Toksik yardım, yardım değildir.

Birisi size yardım etmek için çok şey yapmış olsa bile, davranışlarından dolayı hayal kırıklığı veya öfke hissettiyseniz bunu ifade etme hakkına sahipsiniz. Herkes duygularını veya şikâyetlerini saygılı bir şekilde ifade edebilir. DEHB'niz olduğu için başkalarına borçlu değilsiniz.

DEHB'niz olduğu için başkalarına borçlu değilsiniz.

Bu tür bir genişleme, yardıma ihtiyacınız olsa bile duygularınızı ifade etme riskini göze almaya teşvik eder. Kusurlu olsanız bile utanç hissetmeden saygıyla muamele görme hakkına sahipsiniz.

Düşünme: Öz Değerinizi Genişletmek

Kusurlu olsanız bile, utanmadan yaşama ve saygıyla muamele görme hakkına sahipsiniz.

Bu parçanızı nasıl geri tutuyordunuz?

Bu hafta kendinize değer verme duygunuzu nasıl genişletebilirsiniz?

Desteğinizi Genişletme

Güçlü yönleriniz olsa bile yardım isteme hakkınız vardır.

DEHB'li birçok kadın gibiyseniz, "normal"i o kadar iyi oynayabilirsiniz ki insanlar zorlukları örtbas ettiğinizi fark etmezler. Bu durumda hayatınızı, güçlü yönlerinizi kullanmanıza izin

verecek ve zorluklarınızı telafi edecek şekilde kurmuş olma ihtimaliniz de vardır. Bu rol yapmak değildir. Bu, gelişebileceğiniz ve başarılı olabileceğiniz durumlar yaratabildiğinizde ya da bu tarz ortamlara dahil olabildiğinizde gerçekleşir. Bir sahtekâr gibi hissedebilirsiniz çünkü perde arkasındaki dağınıklığı, sıkı çalışmayı ve ödediğiniz bedelleri sadece siz bilirsiniz.

Bu gibi durumlarda sahtekâr gibi hissetmemelisiniz. Siz, güçlü yanlarınızı kullanmanın yolunu bulmuş birisiniz. Bu seçiminiz tamamen gerçek. Gerçek güçlü yönlerinizi gören kimseyi kandırmıyorsunuz. Kendinize bir bütün olarak bakarak hem güçlü hem de zorluk çıkaran yönlerinize sahip çıkmalısınız. Şunu bilmelisiniz ki her iki taraf da sizi tanımlamıyor veya biri diğerinin etkisini ortadan kaldırmıyor. Bazı alanlarda akıllı, yetenekli ve başarılı olurken bazı alanlarda zorluklar yaşayabilir ve ihtiyacınız varsa yardım isteyebilirsiniz.

Bu tür bir genişleme, insanlar zorluklarla mücadele ettiğinizi bilmese bile ihtiyacınız olanı talep etme riskini almaya teşvik eder. Güçlü yönleriniz olsa ve nörotipik olarak görünseniz de yardım ve destek isteme hakkına sahipsiniz.

Düşünme: Desteğinizi Genişletmek

Güçlü yönleriniz olsa bile yardım isteme hakkınız vardır.
Bu parçanızı nasıl geri tutuyordunuz?

Bu hafta destek sisteminizi nasıl genişletebilirsiniz?

Basamak Taşları: Konfor Alanınızın Sınırlarını Belirlemek

Konfor alanı kavramı, çoğu insanın kendi içinde kolayca tanımlayabileceği bir şeydir. Konfor alanınız, her şeyin tanıdık geldiği, kendinizi rahat hissettiğiniz, çevrenizin taleplerini kolayca karşılayabildiğiniz ve düşük düzeyde stres yaşadığınız içsel bir durumdur.

Şöyle düşünüyor olabilirsiniz: *Sakin ve kontrollü hissetmek, bir değişiklik yaparken veya kendimi genişletmek için yeni bir şey denerken iyi bir şeymiş gibi geliyor. Stressiz olmak iyidir, değil mi?* Belli bir dereceye kadar evet, tabii ki. Psikolog Daniel Goleman şöyle diyor:

> Talepler başa çıkamayacağımız kadar büyük hale geldiğinde, baskı bizi bunalttığında, çok az zaman veya destekle çok fazla şey yapmak gerektiğinde, kötü stres bölgesine gireriz. Performans yayının tepesindeki optimal bölgenin hemen ötesinde, beynin çok fazla stres hormonu salgıladığı bir devrilme noktası vardır ve iyi çalışma, öğrenme, yenilik yapma, dinleme ve etkili bir şekilde planlama yeteneğimize müdahale etmeye başlar. (2012)

En İyi Noktayı Bulmak

"En uygun performans bölgenizi" (White 2009) bulmanın -yeni bir şey denemek için adım atmanın- anahtarı doğru stres miktarını ve türünü bulmaktır. Bu, hem kendinize aşırı yüklenmediğiniz hem de az uyarılmadığınız bir durumdur. Evi yak-

madan ateşi yakabileceğiniz ve közlerin yanmasını sürdürebileceğiniz yeri bulun! Yazar ve konuşmacı Neale Donald Walsch'ın (2012) belirttiği gibi: "Hayat, konfor alanınızın dışında başlar."

Bir dereceye kadar stresten uzak durmaya değil, onu kabul etmeye davet edildiğinizi fark edin. Psikolog Abraham Maslow'un dediği gibi, "Kişi konfor alanına dönmeyi veya büyümeye doğru ilerlemeyi seçebilir. Büyüme tekrar tekrar seçilmelidir. Korkunun üstesinden tekrar tekrar gelinmelidir." Kişisel gelişim rahat bir alanda ortaya çıkmaz. Yaratım dağınıktır ve bundan doğan rahatsızlık, ortaya çıkmaya değer her şeye eşlik eder. Bunu hatırladığınızda, gelecekteki güven ve başarıları inşa etmek için bir temel kuracaksınız. Konfor alanınızın ötesine geçmek cesaret ve pratik gerektirir. Bu bir anda oluveren bir şey değildir; üzerinde çalışmak zorundasınız. Bazen sadece bir adım geriye giderken bile önce iki adım ileri gitmeniz gerekebilir. Değişim böyle olur. Sık sık sizi yenen "ya hep ya hiç" düşüncesinin tuzağına düşmek yerine, geri çekilmeden ve tüm olasılıkları bir kenara atmadan stresinizi en uygun seviyeye getirmek için alternatifler üretebilirsiniz.

Kişisel gelişim rahat bir alanda ortaya çıkmaz; gelişim dağınıktır ve rahatsızlık, var olmaya değer her şeye eşlik eder.

Yeteneklisiniz

Konfor alanınızdan çıkmak, içsel bir yetenek duygusu gerektirir. Deneyimleri hep sizin başınıza geliyormuş gibi algılamak yerine -sizin kontrolünüz dışında, diğer insanların ve koşulların olduğu hissi gibi- kişisel gücünüzün farkına varın ve sonrasında ne olacaksa üzerinde etkiniz olabileceğini kabul edin. Buna içsel kontrol odağı geliştirmek denir. Seçimleriniz önemli!

Araştırmalar, daha fazla bir iç kontrol odağına sahip kişilerin genellikle kendileri hakkında daha iyi hissettiklerini, daha proaktif olduklarını, sıkıntılarla daha etkili bir şekilde başa çıktıklarını, daha az endişe ve depresyon yaşadıklarını gösterdi. Buna göre yaşadığımız zorluklar, içsel ve dışsal kontrol odağı duygumuzun, günlük başarı veya başarısızlık deneyimlerimize dayanarak kolayca değişebilmesine denir (Ryon and Gleason 2014). DEHB'li bir kişi olarak, birçok yanlış başlangıç olarak düşündüğünüz şeyi yaşamış olabilirsiniz. Sonuç olarak, hedeflerinize doğru attığınız adımların önemli olmayacağına veya bir fark yaratmayacağına inanmış olabilirsiniz. Yapmak istediğiniz değişiklikleri kontrolünüz altındaki bilinçli seçimler olarak görmeyi öğrendikçe, büyümeye ve genişlemeye yönelik adımlarınız daha kolay olacak. Bu, sizi yeni başarı deneyimlerine götüren küçük kararlar almanın bir sonucu olarak ortaya çıkar.

Janna'nın Hikâyesi: Küçükten Başlayarak Büyük Olmak

Janna, yogaya daha fazla dahil olarak kendini daha iyi hissetme vizyonunun önemli bir parçasını gerçekleştireceğini biliyordu. Vizyonu bir tür yoga topluluğuna veya eğitim programına katılmaktı.

Janna, kendisi için tam olarak hayal ettiği gibi bir inziva yeri bulduğunda, çok heyecanlandı. Ancak birkaç dakika sonra, korkunun ve rahatsızlığın ortaya çıktığını fark ettiğinde şaşırdı. Hayalini kurduğu gerçek deneyimi bulmuştu -dünyanın güzel bir yerinde, benzer düşünen insanlar ve uzman eğitmenlerden oluşan bir toplulukla yoga inzivası deneyimi- ancak kayıt zamanı geldiğinde, pek oralı olmadığını fark etti. Bu onun için bir anlam ifade etmiyordu.

Çözüm sürecinin bir sonucu olarak, Janna bu eylemsizliğin hangi kısmının DEHB'sinin bir sonucu olduğunu ve hangi kısmının konfor alanından çıkma kaygısından kaynaklandığını düşündü. Ayrıca, tam gaz ilerlemediği için kendini azarlamaya başladığını da fark edebildi.

Janna, kendine karşı kaba davranarak kendini motive edemeyeceğini anladı. Sonrasında hayalini gerçekleştirmek için aktif olması gerektiğini hatırladı. Balıklama atlamak yerine, konfor alanının dışına küçük, basit bir adım ile başlayabilirdi. Hemen tam anlamıyla atılmak zorunda değildi.

Janna, kendini zorlamak yerine hedefine doğru adım atması gerektiğine karar verdi. Yerel bir yoga atölyesi buldu ve bir arkadaşından kaydolma konusunda nazik bir hatırlatma yapmasını istedi.

Arkadaşı ona hatırlatma mesajını attı ama Janna hâlâ kayıt için son adımını atmıyordu. Bu esnada Janna, bunu kendi başına yapmak için çok endişeli olduğunu fark etti. Yine de vazgeçmek yerine, arkadaşının yanına gelip manevi destek için bilgisayar başında ona katılmasını sağladı. Sonunda, endişesini yatıştıran bu ekstra duygusal destekle, Janna amacını yerine getirdi ve atölyeye kaydoldu. DEHB perspektifinden bakıldığında, arkadaşının gelmesini ayarlamak, bu eylemi gerçekleştirmek için gerçek zaman ve enerjiyi yaratan bir "git" düğmesi (harika bir DEHB stratejisi) olarak hizmet etti.

Janna yerel atölyedeki başarılı deneyiminden sonra, aynı yoga yönteminde devam eden başka bir sınıfa kaydolmak konusunda tereddüt etmedi. Sonunda, Janna'nın ilk başta keşfettiği şehir dışı inzivaya katılmak isteyen bir sınıf arkadaşıyla arkadaş oldu. Ertesi yıl atölye tekrar başladığında Janna'nın konfor alanının sınırı genişlemişti. Tam da bu noktada hiç tereddüt etmeden kayıt yaptırıp atölyeye katılmaya karar verdi.

Size görülme, duyulma veya tanınma şansı verecek bir deneyimle parlamanın veya karşılaşmanın bir yolunu bulduğunuzda - ya da vizyonunuzu ve yeni anlatınızı yerine getirme şansı- kendinizi rahatsız olmuş ve direnç hissederken bulabilirsiniz. Eğer öyleyse, not alın. Rahatsızlık hissetmek, konfor alanınızın hemen kenarında olduğunuz anlamına gelebilir. Bu noktada nazikçe keşfetmeye devam ederseniz, direncinizi değiştirebilir, yeni, heyecan verici bir alan yaratabilirsiniz.

Konfor alanınızın kenarına doğru giderek daha fazla ilerledikçe, tereddüt ve endişenizin devam ettiğini fark etmeniz, bir adım geri gidip daha küçük bir şey denemeniz gerektiğinin bir işareti olabilir. Yapılması gereken her şeyi düşünmek yerine, hedefinize doğru bir sonraki ve en küçük adımı atmayı düşünün. Hâlâ bunalmış veya kafanız karışmış hissediyorsanız, daha da küçük bir adım atın.

Rahatsızlık hissetmek, konfor alanınızın hemen kenarında olduğunuz anlamına gelebilir ve bu noktada nazikçe keşfetmeye devam ederseniz, direncinizi değiştirebilir, kendinize yeni, heyecan verici bir alan yaratabilirsiniz.

Mesele ne tamamen geri çekilmek ve pes etmek ne de çok büyük bir adım atmaktır. Janna gibi, yeni bir risk alırken sizi ileriye taşıyacak bir zaman ve eylem seçmenize yardımcı olacak insan desteğine ihtiyacınız olabilir.

Sınırınızı Bulma

Bir noktada, konfor alanınız ve vizyonunuz zamanla üst üste binmeye başlayacaktır. Bir sonraki en küçük adımınızı atmaya -ve istediğiniz yönde ilerlemeye- devam ederseniz oraya ulaşacaksınız!

Düşünme: Konfor Alanınız

Vizyonunuz doğrultusunda ilerlemenize yardımcı olmak için konfor alanınızın sınırında hangi adımı belirleyebilirsiniz?

DEHB'ye Özgü Konfor Alanları

Vizyonunuz için konfor alanınızı genişletmeniz gerektiği gibi, DEHB'ye özgü durumlarda konfor alanınızı genişletmek isteyebilir veya buna ihtiyaç duyabilirsiniz.

Örneğin, amacınız DEHB hakkında daha fazla bilgi edinmek, duygusal destek ve pratik stratejiler almak olabilir. Bu durumda, bir web seminerini izleyecek kadar rahat hissedebilirsiniz ancak bir koça veya organizatöre ulaşmak için yeterince hazır olmayabilirsiniz. Öte yandan, yerel bir destek grubuna gitmeye veya bir koçla iletişime geçmeye hazır da hissedebilirsiniz. Bir noktada, şehir dışındaki ulusal bir DEHB konferansına gitmek gibi daha riskli bir eylemini gerçekleştirmeye hazır bile hissedebilirsiniz.

Keşif: DEHB Konfor Alanınızın Sınırına Doğru İlerlemek

İşte DEHB'li kadınların DEHB konfor alanlarının sınırlarına doğru ilerlemek için kendilerini nasıl ve nerede zorlamak istediklerine dair örnekler. Size yakın gelenleri işaretleyin.

- İşyerinde kolaylık istemek.
- Evde değişiklik istemek.

- Teşhisi açıklanmadan DEHB ihtiyaçlarından bahsetmek.
- Sevdiklerinden DEHB hakkında daha fazla bilgi edinmelerini istemek.
- Kendime zaman ayırmaya öncelik vermek ve bu taahhüdü yerine getirmek.
- Yeni bir şey denemek ve buna eskisinden biraz daha uzun süre bağlı kalmak.
- Yeni insanlarla tanışmak, destek gruplarına gitmek.
- Telefon görüşmeleri yapmak.
- Teması kaybettikten sonra arkadaşlıkları yeniden kurmak.
- Okula geri dönmek, sertifika almak, eğlenmek için ders almak.
- Sevdiklerime karşı kendimi savunmak.
- DEHB yardımına ve eğitimine daha fazla dahil olmak.
- DEHB'li diğer kadınlara yardım etmek.
- Bir DEHB organizasyonuna veya farkındalık etkinliğine yardım etmek için gönüllü olmak.

Düşünme: Sınırınız nerede?

DEHB'li yaşamınızda kendinizi hangi konularda esnetmek istediğinizi açıklayın. Konfor alanınızda ne tür davranışlarda bulunuyorsunuz?

Orada kendiniz ve başkalarıyla nasıl hissediyorsunuz ve nasıl etkileşime giriyorsunuz?

Bu hafta konfor alanınızın sınırına doğru hangi adımı atmaya hazırsınız?

Görülme, duyulma ve tanınma yolculuğunuzda ilerledikçe zorluklarınız olsa bile, kendiniz için talep edebileceğiniz yedi hak sunan DEHB'li Kadınlar İçin Bağımsızlık Bildirgesi'ne sürekli başvurabilir ve bu bildirgeyle aktif olarak ilgilenebilirsiniz. Daha geniş bir yaşam yaratma sürecindesiniz; bunu talep etme hakkına sahipsiniz!

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

- Benlik duygunuzu, yaşamınızı ve ilişkilerinizi genişletme konusunda rahat olmak için zorluklarınız olsa bile, haklarınız olduğunu unutmayın.
- Zorluklarınız olsa bile değerlisiniz ve güçlü yönleriniz olsa bile yardım isteyebilirsiniz.
- Kendinizi genişletme ve haklarınızı talep etme konusunda rahat olun. Bu, yavaş yavaş, küçük adımlarla hayallerinize doğru ilerlemek anlamına gelse bile.

3. KISIM

Daha Atılgan

"Hayat yakasından tutulmayı ve şöyle denilmeyi sever: 'Ben seninleyim evlat. Hadi gidelim.'"

— Maya Angelou

Bu kısımda, DEHB'li kadınlar olarak hayatımıza zevkle ve bir amaçla devam etmek için harekete geçmeye odaklanıyoruz. Angelou'nun dediği gibi, hayat aktif katılımımızı gerektirir ve buna değer. Eşsiz, karmaşık yaşamlarımıza istekli bir tutumla ve deneyime açık bir şekilde eğilmek, yaşamı zengin ve otantik bir şekilde canlandırır.

DEHB'li kadınların tüm yaşam denkleminin bir parçası olması gereken ek, çok önemli bir husus vardır. Gerçek şu ki hayata daha aktif bir şekilde katılmak amacıyla alan yaratmamız daha fazla zaman, çaba, destek ve esneklik gerektiriyor. Bunu daha çok emek harcamamızı gerektirse bile mutlaka yapmamız gerektiği için şansa bırakamayız.

Bu, tesadüfen gerçekleşmeyen dolu dolu ve açık bir hayat yaşama ve seçme olasılığına sahip olduğumuz anlamına gelir. Eğer başarılı olabilirsek nedeni yolun her zor adımında isteğimizi sahiplendiğimiz ve kazandığımız içindir! Bir kez başarabildiğimizde ve kendimizle gurur duyduğumuzda hayatımızın zor dönemlerinde bu anı kendimize hatırlatarak yeniden harekete geçebiliriz. İronik bir şekilde bu sıkı çalışmanın sağlayabileceği harika bir özgüvendir!

Daha ne bekliyorsunuz? Cesurca öne çıkın!

BÖLÜM 8

Sahnenin Ortasına Çıkın

Dikkat Çekmek

DEHB'li bir kadın olarak cesur bir yaşam sürmek; giderek daha görünür hale gelmek, daha güçlü bir sesle konuşmak ve tutarlı bir şekilde diğer insanların dikkatini çekmek demektir. Bunu yaparken özgüvenli ve belirsizliklerin olmadığı otantik bir hayata daha tam olarak adım atma olanağı sağlarsınız. Şimdi kendi hayatınızın merkezinde, giderek daha fazla yer almaya nasıl başlayabileceğinizi keşfedeceğiz.

Sahnenin Merkezinde Yer Almak

İlk başta, size "sahnenin merkezine çık» denmesi rahatsız edici gelebilir. Bu kelimeleri yüksek sesle söylerken garip hissedebilirsiniz çünkü kibirli veya benmerkezci olarak algılanmaktan endişe duyarsınız. Anlık tepkiniz her ne olursa olsun, bunu fark edin ve adım adım ilerleyin. Çoğumuzun hem dikkatleri üzerimize çekebileceğimiz hem de aynı zamanda alçakgönüllü, iyi ilişkiler kurabilen biri olarak kalabileceğimiz fikrine alışması biraz zamana alabilir.

Sahnenin merkezinde yer almak, narsist olmak veya her şeyin sizin etrafınızda dönmesi gerektiği anlamına gelmez. Bu,

kurduğunuz ilişkilerle ilgilendiğinizi, eşit şartlarda olduğunuzu ve iletişime açık olduğunuzu gösterir. Bu, gösteriş yapmakla ilgili değil, hayata tam ve eşit bir şekilde katılmakla ilgilidir.

Merkez sahne sizin için birçok şeyi temsil edebilir veya özel hedeflerinize, ihtiyaçlarınıza ve hayallerinize bağlı olarak çok çeşitli biçimlerde olabilir, çeşitli durumları kapsayabilir. İşte birkaç örnek:

- İnsanları kendi ihtiyaç ve isteklerinizle daha fazla «rahatsız etmeye» istekli olmak, diğerleriyle uzlaşmayı azaltmak.
  Bir yeteneği, ilgiyi veya fikri ortaya çıkarmak için insanların önünde performans göstermek veya sunum yapmak.
- Öz farkındalık ihtiyaçlarınızı ve öz bakımınızı önceliklendirmek.
  İnsanların söyleyecek değerli bir şeyiniz veya paylaşmak istediğiniz önemli bir şey olduğunu bilmelerini sağlamak.

Masada Oturmaya Değersin

Dikkat çekmek size yabancı gelebilir. Dikkatsiz DEHB'niz varsa, arka planda yaşamaya veya göz ardı edilmeye daha aşina olabilirsiniz. Daha dışa dönükseniz veya DEHB'nin birleşik sunum türüne sahip biriyseniz, daha fazla konuşmanıza veya hareket etmenize rağmen göz ardı edilmenin yarasını yaşamış olabilirsiniz.

Her iki durumda da dikkati çekmek ve bunu güçlü veya doğrudan bir şekilde sürdürebilmek için çok fazla deneyime sahip olmayabilirsiniz. Belki de DEHB'niz veya kendiniz hakkındaki inançlarınız (yani, karışıklıklar) nedeniyle, paylaşmanız gereken şeye ne inandığınızı ne de değer verdiğinizi sözlü veya sözsüz, bilinçli veya bilinçsiz olarak iletmiş olabilirsiniz.

Cesur olmak ve varlık göstermek, başarılarınızı paylaşmanız gerektiği anlamına gelmez. Bunun yerine, diğer insanlarla birlikteyken ister sessiz ister daha hiperaktif olun, durum ne olursa olsun, masada veya grupta bir yeri hak ettiğinize derinden inanmanız yeterli.

Ama Neden Bu Kadar Zor?

DEHB'li kadınlar sözlü ifadeyle çeşitli şekillerde mücadele edebilir ve bu da doğrudan görülme, bilinme ve duyulma konusunda bir engel oluşturur. Düşüncelerimizi organize etmek, bir hikâyenin akışını birkaç dakika boyunca sürdürmek, bir konuşmanın neresinde olduğumuzu hatırlamak ve tuzaklara sapmamakta güçlük çekmek işyerinde veya kişisel yaşamımızda ön plana çıkmak isteyen bizler için kaygıya neden olabilir.

İşte size başkalarının dikkatini rahat olabileceğinizden biraz daha uzun süre üzerinizde tutmanın istikrarlı küçük adımlarını gösteren bir hikâye. Bu, aynı zamanda doğru ilaç tedavisinin gerçek DEHB ile başa çıkmanız için size sağlayabileceği destekle ilgili. Birçok insan ilaç alarak yakıtı alıyor ancak herkes onu bir gezintiye çıkarmayı öğrenemiyor.

Sari'nin Hikâyesi: Sahne Almak

DEHB için ilk kez ilaç aldığımda, akşam yemeğinde, bir grup insana tüm hikâyemi ilk kez anlattım. İnanılmaz olan şey, insanların dinlemesiydi! Bu, DEHB ilacının temel bir görevini yerine getirerek bana bu kadar çok kelimeyi anlaşılır bir şekilde bir araya getirmem ve bunu en az beş dakika boyunca sürdürmem için gerçek yakıt ve zihinsel organizasyonu sağlamasının örneğiydi. O zamanlar bu benim için bir rekordu. Başka bir deyişle, prova yoktu, senaryo yoktu, sadece ben ve beynim tam ekrandaydık!

Derin bir nefes aldım ve başladım. Sözler sırayla döküldü ve akşam yemeği partisinde sahneyi -daha önce hiç olmadığı kadar uzun süre- beş dakika boyunca elimde tuttum. Sadece ilginç bulduğum çok az önemli bir şey hakkında küçük bir hikâye anlatıyordum ancak hikâyeyi anlaşılabilir, kronolojik ve başkalarının dikkatini çeken bir şekilde anlatmak için çok fazla zihinsel organizasyon gerekiyordu. Ayrıca, sıkılmalarından ya da istediğim şeyi gerçekten aktaramayarak utanç verici bir şekilde pes etmemden kaynaklanan korkuların üstesinden gelmem gerekiyordu. Anlattığım hikâye önemsizdi ama o anda sahnenin merkezinde özgüvenle durmamın ve sesimi çıkarmamın riski çok büyüktü. Bu durum bir dahaki sefere daha büyük bir adıma hazırlanmamı sağlamak için konfor alanımı genişletti.

Teşhis ve ardından ilaç tedavisi ile düşüncelerime yeni bir şekilde erişebildim. Düşüncelerimi sürdürecek yakıtım olduğunda risk almak zorunda kaldım. İlaç bana bunu mümkün kılan beyin koşullarını verdi ama riski alan bendim, Sari'ydim. Söyleyecek ilginç bir şeyim olduğuna ve başka hiç kimsenin aynı şeyi düşünmemesinin sorun olmayacağına inanmak zorundaydım.

Konuşmaya başlamakta bile sık sık sorun yaşayan dikkatsiz bir kadınsanız, bu hikâye size tanıdık gelmiş olabilir. DEHB spektrumunun hiperaktif ve dürtüsel tarafındaki kadınlar suskunlukla tam olarak özdeşleşmese de iletişim konusunda engeller yaşarlar.

DEHB'li kadınların daha sessiz olanları iletişim kurduklarında kendilerini tutarken, bazıları -genellikle birleşik sunuma dahil olanlar- dürtüsel bir şekilde konuya dalabilir veya çok fazla konuşabilirler. DEHB'nin sözel olarak daha az engellenmiş türüyle özdeşleşiyorsanız bir fikri duraklamadan diğerine

bağladığınızı ve birçok konu hakkında konuştuğunuzu görebilirsiniz. En iyi niyetinize rağmen konuşmanızda kendinizi tutamadığınız için içten içe sinirlenebilirsiniz.

Bu gibi durumlarda, dinleyici, bombardımana tutulmuş, kaybolmuş, kafası karışmış, sinirlenmiş, şaşırmış ve hatta bir kelime saldırısından veya sizin ağzınızdan bir anda çıkan bir ifadeden dolayı incinmiş hissedebilir. Bu kişinin konuşmaya katkıda bulunma veya konuşmayı sonlandırma şansı olmayabilir. Bu da sıkışıp kalma veya etkileşimde eşit olunmadığı duygularına yol açabilir. Bazen kelimeler savunma görevi görür; bağlantı için köprüler inşa etmek yerine başkalarını dışarıda tutan duvarlar oluşturabilirler. Bu nedenle görünmez hissedebilirsiniz.

Öte yandan, çok hızlı, çok fazla veya çok dairesel bir şekilde konuştuğunuzu fark ederseniz, işleri yavaşlatmayı, duraklamayı ve birkaç yazılı veya zihinsel not almayı öğrenmeniz gerekebilir. Hemen dalış yapmak yerine, önce bir parmağınızı batırarak daha dikkatli bir şekilde ilerlemeniz faydalı olabilir. Bulunduğunuz durumu ve devam eden etkileşimleri gözlemlemeyi öğrenmek iletişiminize katkı sağlar. Hızlıca atlamadan önce duraklamanız ve ne gibi bir etki yaratmak istediğinizi düşünmeniz iyi olur.

Dünyadaki yerinizi almak, burada olma hakkınıza inanmanızla başlar.

Hangi kategoriye girerseniz girin, amaç aynıdır: Bir etki yaratmak, görülmek, duyulmak ve bilinmek. Kendinizi ifade etmenin yeni yollarını denerken rahatsız ve savunmasız olma riskini almanız gerekecektir. İlaç tedavisi, DEHB'li kadınların iletişimini kolaylaştırmak için düşüncelerini duraklatmalarına, odaklamalarına ve düzenlemelerine yardımcı olabilirken kendini yeni bir

şekilde ifade etmeye alışmanın en iyi yolunu oluşturur. Bu yaklaşımla, insanların içinizdekileri bilmesini sağlamak için ne yapmanız gerektiğinin farkına varın. Başkalarıyla konuşma şeklinizi genişletmeye başladığınızda, bunun sadece ne kadar konuştuğunuz veya ne kadar zaman harcadığınızla ilgili olmadığını unutmayın. Bu niyet, duruş ve kurduğunuz bağ ile ilgilidir.

İnsanlar hakkınızdaki ipuçlarını sizden alırlar. Dünyadaki yerinizi almak, burada olma hakkınıza inanmanızla başlar. Masada oturmaya değer olduğunuza inanın.

Spot Işığında Kalmanın Üç Yolu

Karşılaştığınız bazı zorluklar kadın olmanızdan, bazıları ise DEHB'nizden kaynaklanmaktadır. DEHB ile bir kadın olarak öğrendiğiniz kültürel mesajların veya derslerin kombinasyonu, başkalarına aşırı uyum sağlamanıza, kendi fikirleriniz veya ihtiyaçlarınız hakkında konuşurken daha az açık olmanıza ve saklanma isteğine yol açan güçlü bir karışım olabilir. Tüm bunların aksine, hayatınızın spot ışığında kalmanın üç yolu ise şöyledir:

- Daha az uzlaşmacı olun.
- Sesinizi kullanın.
- Daha görünür olun.

Daha Az Uzlaşmacı Olun

Sahnenin merkezinde kalabilmenin yollarından biri başkalarının ihtiyaçları etrafında dönmeyi azaltmaktır. (Bunu yazmak bile garip geliyor, bu yüzden açıklayalım.)

İhtiyacınız olan ve hak ettiğiniz yardımı istemek yerine, uyum sağlamayı ve kendi ihtiyaçlarınızı bir kenara itmeyi mi öğrendiniz? DEHB'li bir kadın olarak, muhtemelen uyum sağlamaya ve desteğe ihtiyacınız vardır ancak başkalarını ön planda tuttuğunuzda kendinizi ihtiyaçlarınızı dile getirmekten

çekinirken bulabilirsiniz. Diğer insanların ihtiyaçlarının, taleplerinin ve duygularının aşırı yüklenmesini durdurmak, kısa vadede stresinizi azaltmak için veya hayatınızın erken dönemlerinde bir aile veya gruptaki rolünüz nedeniyle öğrendiğiniz şey bu olduğu için uyum sağlamaya çalışıyor olabilirsiniz. Eğer bir bakıcı olarak kimlik oluşturduysanız veya özsaygınızı size ihtiyaç duyulmasıyla besliyorsanız kendinizi geri plana atmanız çok muhtemeldir. Bu da zamanla sağlığınıza ve benlik duygunuza zarar verebilir. Aşırı uzlaşma, hayatınızın merkezinden uzaklaştığınızın bir işaretidir.

DEHB ile parlak nesnelere kolayca çekilebilirsiniz. Bu, hayatınızda çok fazla yer kaplayan, yardımınıza ihtiyaç duyan insanları veya rahatça destekleyici veya ikincil bir rol üstlenebileceğiniz durumları içerebilir. Ancak her zaman destekleyici bir rolde olmak zorunda değilsiniz.

Aşırı uzlaşma, hayatınızın merkezinden uzaklaştığınızın bir işaretidir.

Hayatınızın ana karakteri olmak için atabileceğiniz adımlar nelerdir?

- Başkalarından yardım istemek.
- Kendi ihtiyaçlarını duyurmak.
- Gündemi belirlemek ve başkalarının bazen etrafınızda dolaşmasına izin vermek.
- Kendiniz için normal olandan daha uzun süre ilgi odağı olmanıza izin vermek.
- Kendinize özen göstermek, zaman ve alan sağlamak.
- Fikirlerinizi veya becerilerinizi daha iddialı bir şekilde paylaşmak.
- Diğer: _____

Zararsız veya düşük riskli durumlarda, diğer insanlarda hafif bir rahatsızlık yaratma ve tolere etme pratiği yapma fırsatları bulmanızı öneririz. Böylece ne istediğinizi veya neye ihtiyacınız olduğunu söylediğiniz zamanları artırabilirsiniz. Yaklaşımınızdaki bu tersine dönüş -sürekli sıkışıp kalmanın güçsüz bir yerinden güçlendirilmiş bir perspektife doğru- ihtiyacınız olanı istemeye veya herhangi bir senaryoda kendinizden daha fazlasını paylaşmaya daha hazırlıklı hissetmenize yardımcı olacaktır.

Sesinizi Kullanın

Birçok kadın sesini bulmak ve kullanmak için mücadele ediyor. Kültürel ve toplumsal cinsiyet engelleri DEHB zorluklarıyla birleştiğinde, kadınlar seslerini kesebilecek ve onları suskun bırakabilecek karmaşık bir engeller kesişimiyle karşı karşıya kalırlar. DEHB'li bir kadın olarak kendini genişletme ve güçlendirme yolunda ilerlerken, bir etki yaratmak amacıyla başkalarının dikkatini çekmek için sesinizi nasıl kullanabileceğinizi incelemek size fayda sağlayacaktır.

Vizyonunuza inandığınızda ve onu anladığınızda cesaret göstermek için konuşmak kolaylaşır. Sesinizi kullandığınızda yarattığınız ve sesinizin altında yatan tüm ifadeleri hem kendi kendinize hem de başkalarıyla konuşurken yeniden ortaya koyabilir ve bu sayede duyulma isteğinizi öne çıkarabilirsiniz. Audre Lorde'nin (1977) aşağıdaki alıntısı, kendileri olmak ve benzersizlikleriyle dolu anlamlı bir yaşam sürmek isteyen tüm DEHB'li kadınların içsel oyunbazlığına ve yaratıcı ruhuna hitap eder:

> "Ve konuşmak gittikçe daha kolay hale gelecektir. Ve sahip olduğunuzu asla fark etmemiş olabileceğiniz kendi vizyonunuza âşık olduğunuzu göreceksiniz. Ve bazı arkadaşlarınızı ve sevdiklerinizi kaybedeceksiniz ve onları özlemediğinizi

fark edeceksiniz. Ve yenileri sizi bulacak ve el üstünde tutacak. Ve yine de flört edecek, tırnaklarınızı boyayacak, giyinecek ve parti yapacaksınız çünkü Emma Goldman'ın dediği gibi, 'Eğer dans edemezsem, devriminizin bir parçası olmak istemiyorum.' Ve sonunda, sadece bir şeyin doğruları konuşmaktan daha korkutucu olduğunu aşırı bir kesinlikle bileceksiniz. Ve bu, konuşmamaktır."

Sesinizi kullanmak güç verir! Sesinizle diğer insanları etkileyebilir, kendinizi güçlendirebilir ve değişimi kolaylaştırabilirsiniz. Sesiniz yüceltebilir, indirebilir, iddia edebilir, yaralayabilir ve iyileştirebilir. Sesinize sahip olmak ve kendinizi ifade etmek için ne kadar çok pratik yaparsanız -onu anlamla, özgüvenle ve özenle kullandıkça - o kadar güçlü hissedersiniz. Burada diğer insanlar üzerindeki gücü kastetmiyoruz. Bunun yerine kendinizle barış içinde olduğunuz zaman içinizden gelen, özür dilemeden, sessiz, kendinden emin bir tür güven ileten güçten bahsediyoruz.

Etkili iletişim yeteneği, DEHB olsun ya da olmasın hemen hemen hiç kimseye kendiliğinden gelmez. Zaman, kişilik ve kişilerarası ilişkilerin gelişimini hedefleyen bir beceridir. Unutmayın, konuşmuş olmak için konuşmuyoruz; bağ kurmak için konuşuyoruz.

NASIL VE NEDEN KENDİMİZİ SUSTURURUZ?

Birçok kadın (sadece DEHB'li kadınlar değil), iletişim kurarken etkilerini artırmak istediklerinde içten içe tavırlarını ve ifade etmek istediklerini yumuşatmak için niteleyici veya küçültücü ifadeler kullanır. Bu durum özellikle erkekler, üst düzey pozisyonlardaki kadınlar veya doğal olarak daha iddialı olanlar tarafından göz ardı edildiklerini, ezildiklerini veya konuşulmadıklarını hissettiklerinde ortaya çıkar.

Kendimizi bir tartışmaya dahil etmeye çalışırken, çok doğrudan algılanabilecek bir talepte bulunurken veya bir etkileşim veya grup içinde güç duygusunun azaldığını hissederken "Üzgünüm" veya "Bu aptalca bir soru olabilir, ama..." diye başlıyor olabiliriz. Örneğin, bir noktaya değinmek veya bir tartışma başlatmak istediğinizde, "Sizi rahatsız ettiğim için özür dilerim", "Üzgünüm, ne demek istediğinizi anlamıyorum", "Üzgünüm, ama sakıncası var mı?", "Sorduğum için üzgünüm..." vb. diyebiliriz.

Sırada ne var? "Varlığım için özür dilerim" mi?

Bu tarz bir tavır görünmez, değersiz, güçsüz ve küçük hissetmeye yol açar. Nihayetinde çok fazla kızgınlığa ve incinmeye yol açabilir. Bu kalıp, gerçekten çok fazla sesiniz olmadığı (çünkü onu gizli tuttuğunuz için) veya konuşulabileceğiniz, göz ardı edilebileceğiniz ve bunun sizin için sorun olmadığı (aslında sorun olsa bile) gibi istenmeyen mesajlar gönderebilir. Zamanla, arka planda kalmanın sizin için kabul edilebilir olduğuna inanmaya başlamış olabilirsiniz ya da belki de daha güvenli ve hatta sadece tanıdık hissetmiş olabilirsiniz. Gerçekten korktuğumuz ve önlemek için çok çalıştığımız şeyi yaratma eğiliminde olmamız ilginçtir, değil mi? İşte bu şekilde kendimizin nihai susturucusu oluruz.

DİSKALİFİYE EDİCİLER: KENDİNİZİ SAYMAYIN!

Yazar Tara Mohr (2014), kadınların iletişimlerinde kullandıkları niteleyicilerle etkilerini nasıl en aza indirdikleri konusunda tartışıyor. "Üzgünüm"e benzer şekilde, bu niteleyicilerden biri de "sadece" kelimesidir. Mohr, bunu kullanarak "Sadece şunu eklemek istiyorum..." ya da "Sadece şunu düşünüyorum...» gibi cümleler kullanmanın bir kadının gücünü azalttığını belirtiyor. "Sadece"; "zar zor" veya "Bunu özür di-

leyerek söylüyorum» gibi bir anlam ifade ederek aslında çarpıcı olabilecek bir fikri hızla güçsüzleştirir.

Ne söylemek istediğiniz veya bunu söyleme hakkınız konusunda kendinize güvenmiyorsanız, bilinçsizce etkinizi artırmak yerine yumuşatan eski alışkanlıklara kapıldığınızı görebilirsiniz. "Seni rahatsız etmek istemiyorum" mesajını vermek için hızlı konuşarak, çok fazla kelime kullanarak, göz temasından kaçınarak veya vurgu yapmayarak ifadelerinizi geçersiz kılabilirsiniz. Bu durumlarda amaç, insanların söyleyeceklerinizi duymak isteyecekleri varsayımına dayanarak sesinizi kullanmak için kendinizi teşvik etmek olmalıdır. Bunu yapmak için yavaşlamalı, derin bir nefes almalı, net bir ifade ile konuşmalı ve düşüncelerinizi ifade etme hakkınız olduğunu kendinize hatırlatmalısınız.

DAHA AZ NİTELEYİCİ KULLANIN

Bir ricada bulunduğunuz veya karşınızdakinin zamanını aldığınız için özür dilemeyi azaltmayı deneyin. Geçersiz veya öneminizi azaltan ifadeleri kullanımınızı gözlemleyin. Daha az niteleyici kullanmayı deneyin.

Konuşmanızdan "sadece", "aslında" ve "üzgünüm" kelimelerini çıkarın. Bunun yerine, doğrudan "ben" ifadelerini kullanmayı ve "üzgünüm" yerine "teşekkür ederim" ifadesini kullanmayı deneyin. Mesela:

- "Sadece şunu eklemek isterim ki..." yerine doğrudan "Bence..." deyin.
- "Aslında, burada aynı fikirde olduğumdan emin değilim" yerine, "Buna katılmıyorum. Benim izlenimim..." deyin.
- "Eğer sorun yoksa, burada bir şeyler söylemek istiyorum" yerine, "Eklemek istediğim bir şey var ve henüz söz almadım. Benim düşüncem..." deyin.

- "Zamanınızı aldığım için üzgünüm" yerine "Zaman ayırdığınız için teşekkür ederim" deyin.
- "Seni rahatsız ettiğim için özür dilerim" yerine "Seninle tartışacak bir şeyim var. Şimdi veya günün ilerleyen saatlerinde birkaç dakikan var mı? İki ile beş arası benim için iyidir" deyin.

BEDEN DİLİNİZE İZİN VERMEK

Beden diliniz, sesinizi ve ilettiğiniz mesajı tamamladığında güçlü bir etkiye sahip olabilir. Sosyal psikolog Amy Cuddy (2015), sosyal iletişiminizde küçük, zayıf ve değersiz olmanın aksine daha büyük, daha güçlü ve daha gururlu olma duygusunu iletebilmeniz için beden dilinizi kullanmanızı önerir. Ayaklarınızı yere sağlam basarak başınız yukarıda, omuzlarınız geride olacak şekilde düz bir omurga ile dik durmalısınız. Hatta bir süper kahraman gibi ellerinizi kalçalarınıza bile koyabilirsiniz.

Benzer şekilde, eğer dikkatiniz dağınıksa beden diliniz sizi ele verecektir. Örneğin, konuştuğunuz kişiye dikkat etmekte zorlanıyorsanız, gözleriniz etrafta dolaşabilir veya kulaklarınızı diğer seslere veya konuşmalara doğru çevirebilirsiniz.

Çeşitli ortamlarda, gruplarda ve durumlarda beden dilinizi not alın. Kendinizde hangi davranışları fark ediyorsunuz? Aşağıda benzer bulduklarınızı işaretleyin:

- o Kollarımı göğsümün üzerinde mi birleştiriyorum? Onları iki yana indirin.
- o Aşağı mı yoksa uzağa mı bakıyorum? Göğsünüzü ve başınızı kaldırın.
- o Göz teması kuruyor muyum yoksa bakışlarımı mı kaçırıyorum? Göz temasınızı biraz daha uzun süre tutmayı deneyin.
- o Omuzlarımı küçültüp içeri doğru kıvırıyor muyum? Göğsünüzü açın ve dik oturun.

o Beden dilim hangi istenmeyen mesajları gönderiyor? Küçük bir ayarlama yapın.

YUMUŞAK GÜÇ: MİNİMAL CESARETLENDİRİCİLER KULLANMAK

Bununla birlikte, her iletişimde elleriniz kalçalarınızda, kahraman pelerininiz dalgalanırken bir güç pozu vermenize gerek yoktur. Düzgün ve etkili iletişim, esneklik ve uyumluluk gerektirir. Hassas ve içten bir iletişim kurarken ciddiye alınmak için davranışlarınıza dikkat etmelisiniz. Sesinizi, hem diğer kişiyle iletişim kurarken yardımcı olacak şekilde hem de kim olduğunuza ve neye ihtiyacınız olduğuna dair açık bir şekilde kullanın.

Birini dinlerken, önemsediğinizi veya empati kurduğunuzu göstermek için minimal cesaretlendiriciler kullanabilirsiniz. Minimal cesaretlendiriciler, karşınızdaki kişiye yakınlık hissi verebileceğiniz ipuçlarıdır. Samimiyeti sürdürmek için konuşmayı teşvik ederler. Muhtemelen göz teması kurmak, ilgiyle başınızı sallamak, konuşmaya uygun bir yüz ifadesi takınmak veya samimi bir tonda "Hı-hı evet, tabii" demek gibi minimal cesaretlendiricileri zaten kullanıyorsunuzdur. Tüm bu küçük jestler «Seni duyuyorum ve şu anda seninleyim» mesajını verirler.

Bir konuşmada kaybolmaktan korktuğunuzda minimal cesaretlendiriciler size yardımcı olabilir çünkü odağınızı çok fazla konuşmak zorunda kalmadan diğer kişinin söylediklerine yönlendirebilirler. Bu, diğer kişinin söylediklerini daha iyi anlamanıza ve odaklanmanıza fayda sağlar. Minimal cesaretlendiriciler, onları kullanan kişi (dinleyici) için güçlendirici ve alan kişi (konuşmacı) için ise doğrulayıcı anlamda iletişimi birbirine bağlar. Aktif dinleme yapabildiğinizde siz ve DEHB beyniniz nötr kalabilirsiniz.

NE DEMEK İSTEDİĞİNİZİ SÖYLEYİN

Fikriniz veya tercihiniz sorulduğunda, bunu açıkça belirtin. Birçok kadının yaygın olarak tercih ettiği gibi ne demek istediğinizi saptırmayın ve tercih etme gücünüzü bir kenara bırakmayın. Örneğin, "Hint yemeği yemeye çıkalım mı?" gibi bir soruyu "Size kalmış" diye cevaplamak yerine, daha kesin bir yanıt verin. Kendinize sorun ve içinizden ne söylemek geliyorsa net bir şekilde ifade edin.

Kendinize ne düşündüğünüzü veya hissettiğinizi sormak için duraklama alıştırması yapın ve ardından aşağıdaki ifadelerden bazılarını nitelemeden denemeye çalışın.

.....düşünüyorum
.....tercih ederim.
..... hissediyorum.
.....inanıyorum.
.....beğendim/beğenmedim.
.....hoşuma giderdi.
.....istemediğimi biliyorum.

Oluşturduğunuz cümleleri gözden geçirin ve daha kısa ve doğrudan hale getirin. Gerçek düşüncenizi en temel haliyle basit terimlerle ifade edin. Kelimelerimizi seçerken nezaket ve özen göstermek önemli olsa da çoğu zaman kısa ve öz bir ifadenin sadece yeterli olmakla kalmayıp aynı zamanda daha fazla etki yaratacağı durumlarda aşırı iletişim kurarız.

Özellikle sözel dürtüselliği olan kadınlar için, insanların tüm arka planı veya gerekçeyi bilmek zorunda olmadıklarını hatırlamak önemlidir. Gözlerini devirdiklerini görüyorsanız, belki de aynı anda çok fazla bilgi yüklüyorsunuzdur. Söyleyeceklerinizi daha küçük parçalara ayırmayı deneyin, böylece konuşmak için birden fazla fırsatınız olacak. Önceden, biriyle ön hazırlık yapmayı, kendinizle konuşmak için yalnızca bir dakikanızı ayırmayı

veya birkaç not yazmayı da deneyebilirsiniz. Ana noktalarınızı ve her iki tarafın da etkileşimden ne çıkarmasını istediğinizi belirleyin; bu, hafıza ve netlik konusunda yardımcı olacaktır.

Biriyle konuşmaya başladığınızda, kendinizi kafanızdaki birçok fikri bir araya getirmek için çabalarken bulabilirsiniz. Bu fikirler dikkatinizi dağıtıyorsa veya konuşma sırası size geldiğinde onları hatırlayamayacağınızdan endişe ediyorsanız, daha sonra faydalanabilmeniz için bunları bir not defterine yazabilirsiniz.

Görüntülerin, seslerin, düşüncelerinizin ve hatta diğer kişinin ifadelerinin dikkatinizi dağıttığını düşünüyorsanız göz temasınızı koruyarak anda kalmaya çalışın. Birinden bir şeyi tekrarlamasını istemek veya cevap vermeden önce düşüncelerinizi toplamak için bir dakika istemek her zaman sorun değildir. Ayrıca, "Heyecan verici fikirlerinizden öyle etkilendim ki daha sonra yeniden inceleyebilmek için notlar alıyorum!" gibi bir ifade de kullanabilirsiniz. (Kim böyle bir iltifat istemez ki?)

Biraz daha güçlü bir sesle konuşma pratiği yapmanın yollarını bulun. Bunu, içinizde kim olduğunuzu ve ne ifade etmek istediğinizi bilen bir yerle bağ kurarak yapabilirsiniz. Kendinize bu çerçevede bir alan yaratın ve bu hakkı talep etmenin size ne katabileceğini anlamlandırarak normalden daha uzun bir süre burada kalın.

Daha Görünür Olun

Bu bölümde şimdiye kadar alanımızı korumanın ve sahneyi paylaşmanın yanı sıra konudan sapnamak ve geri planda kalmamak hakkında konuştuk. Sınırlarımızı, değerlerimizi ve haklarımızı koruyarak kendimizi daha güçlü sesimiz aracılığıyla duyurmaktan bahsettik. Şimdi kendimizi daha görünür kılmaya yöneliyoruz.

AYDINLANMA: KİM OLDUĞUNUZU GÖSTERME

Her zaman konuşmak istemeyiz. Her zaman ne düşündüğümüzü veya ne hissettiğimizi söylemek istemeyiz. Böyle olmasında hiçbir sorun yok. Ancak unutmayın ki daha az konuşsak bile, kişiliğimizin daha fazla ortaya çıkmasına izin vermeyi seçebiliriz. Hiçbir şeyi açığa vurmadan, sadece perdenin arkasından çıkarak gerçek ve doğal bağ kurma biçimimizin parlamasına izin verip etrafımızdaki alanı aydınlatabiliriz.

Sari'nin Hikâyesi: İyi Geçinmek

Yıllar önce -DEHB teşhis ve ilaç tedavisinden önce- kocamın akrabalarıyla akşam yemeğinde bir restoranda tanıştım. Birkaç gün sonra, müstakbel kocama benim hakkımda ne söylediklerini sordum. Beni tanımlamak için kullandıkları kelime "hoş" idi. Birçok şey olabilirim ama hoş genellikle beni iyi tanıyan insanların beni tanımlamak için kullanacakları ilk şey değildir. Ancak geriye dönüp baktığımda, aslında "hoş" olmak için elimden gelenin en iyisini yaptığımı gördüm; gücendirmemeye dikkat ettim, gülümsemeye dikkat ettim, hoş ve iyi bir dinleyiciydim. Temel gerçekler dışında hakkımda çok fazla bilgi vermedim.

Aslında, yıllar sonra, ilaç tedavisi görmeme ve DEHB'li büyük grupların önünde konuşmayı başarmış olmama rağmen nörotipiklere açılmanın ve gerçek kişiliğimi göstermenin süregelen bir mücadele olduğunu görüyorum. Ancak, zorluklarımı açığa vurmama, DEHB hakkında bir konuşma yapmama veya tüm topluluğu savunmama gerek olmadığını öğrendim. En azından gerçek DEHB kişiliğimi daha fazla göstermek hedefine ve stratejisine karar verdim. Daha fazla veya daha hızlı konuşabilir, gülümseyebilir, gülebilir ve iletişim kurabilirim. En azından

bu şekilde mücadelelerimi veya DEHB hakkında her şeyi fazlasıyla açıklamasam bile, diğer insanlar varlığımı ve kişiliğimi biliyorlar.

"Hoş" bir dönüm noktasıydı. Bugün hâlâ uygulamaya devam ettiğim bir ders de "normal" görünmeye çalışmamaktır.

Keşif: Görünür Olmak

Başkalarının sizi nasıl görmesini istersiniz?

- Gülümseyen
- Gülen ve kendinden zevk alan
- Aptal veya ilginç olan
- Görüşlerini açıkça paylaşan
- Kendi beyninde ve bedeninde rahat olan
- Doğal davranan
- Diğer: _____

Açık Olmak: İnsanların Bağlantı Kurmasına İzin Vermek

Genellikle içten dışa görünür olmak, insanların daha derin duygularımızı, onlar ya da hayat hakkında nasıl hissettiğimizi bilmesine izin vermek isteriz. Tara Brach (2003) Budistlerin "yumuşak kalp" kavramından bahseder. Görünürlüğü bu şekilde bir yumuşama olarak düşünmek, bağ kurmak istediğiniz insanlara kendinizi savunma gereği duymadan yansıtmak anlamına gelir. Bazen savunmalar, bizi insanlardan ayrım gözetmeksizin uzaklaştırır. Bu şekilde incinmesek de kimse içeri giremez ya da bize kendinden bir şey veremez. Bu bizi boşta bırakır. Bir kale duvarının arkasında olduğumuz için karşılık veremeyiz.

Açık olduğumuzda daha içten görünürüz. Bu, yiyecek servisinden sorumlu kişiden, sorunları olan bir arkadaşa kadar herkesle yapabileceğimiz bir şeydir. Açık olmak sadece bir dakika süren zihinsel bir kavramdır ve bakış açısında hafif bir değişim gerektirir. Bir nefes alın ve ne söyleyeceğinizi bilmeseniz bile yumuşadığınızı hissedin. Sevecen biri olarak görülmek ve nitelendirilmek istediğinizde tamamen doğal bir şekilde kendiniz olarak görünün.

Düşünme: Açılmak

Açılmamayı tercih ettiğiniz şeyleri aşırı göstermek zorunda kalmadan açılmanızın ve gerçek sizi daha fazla göstermenizin bir yolu var mı?

Özellikle önemsediğiniz ama bunu nasıl göstereceğinizi bilemediğiniz durumlarda insanlarla daha yakın ilişki kurmak için ne yapabilirsiniz?

Verici Olmak: Bir Etki Yaratın

Bazen, bunun misyonumuzdan veya başkalarına verici olma arzumuzdan çok da farklı olmadığını anladığımızda "parla-

mak" konusunda daha iyi hissederiz. Kendimize daha fazla alan yaratmak bencilce değildir. Bunun yerine, parlamak kendi değerimizi ve verebileceğimiz şeyleri önemsemekle ilgilidir. Bunu bu şekilde düşündüğümüzde, potansiyel korkularımızın aksine, diğer insanları kim olduğumuzdan veya ne düşündüğümüzden, bildiğimizden veya dünyaya getirdiklerimizden mahrum bırakmanın bencilce olduğunu görebiliriz.

Düşünme: Ne Sunduğunuz

Parıldamak bencillik değildir; bunun yerine, görünür ve mevcut olarak başkalarını etkilemenin bir yoludur. Başkaları üzerinde istediğiniz etki nedir? Neler sunmak istersiniz?

Başkaları sizi görmeyerek ve tanımayarak neyi kaçırıyor?

Bazen sizi daha az görünür kılan ne yaparsınız?

Kimlerle daha görünür olmak istersiniz?

Sizi tanımayan ve bu nedenle hakkınızda önyargılı beklentileri olmayan yeni insanlarla görünür olmayı denemek daha kolay olabilir. Devam edin; baristaya birkaç kez daha gülümsemeyi ya da komşunuza birkaç kez daha selam vermeyi deneyin. Kendinize genellikle sakladığınız hangi yönünüzü, kişiliğinizi, sıcaklığınızı veya mizahınızı görmelerini istediğinizi sorun. Deneyiminizi bir günlük veya ses kaydı şeklinde kaydedin ki aklınızda kalsın.

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

- Cesur bir nöroçeşitlilik gösteren kadın olmak, daha fazla açılarak, kendinizi vererek ve gerçek kişiliğinizin başkalarının önünde parlamasına izin vererek sahnenin merkezinde durmayı ve sahneyi paylaşmayı öğrenmek anlamına gelir.
- Sözlü ve sözsüz iletişim ipuçlarınızı daha doğrudan ve daha az özür dileyici olacak şekilde değiştirerek varlığınızı ve etkinizi artırabilirsiniz. Bu uygulama, yaşamak istediğiniz hayata ve yaşamak istediğiniz değerlere tam olarak adım atmanıza yardımcı olur.

BÖLÜM 9

Gerçekçi Olun

Aktif Olarak Özgün Olmak

Seçimleriniz içsel bir güvence, doğruluk ve özgünlük duygusuyla uyumlu olduğunda kendinize daha da yaklaşırsınız. İşin harika yanı, öz benliğinizle uyumlu olduğunuzda –ki bu, DEHB hakkında yaşadığınız utançtan ve içselleştirilmiş mesajlardan ayrılan gerçektir-, cesaret ve özgürlük duygusu yaratırsınız.

Özgünlük bu çalışma için önemlidir çünkü DEHB'li bir kadın olarak cesur bir hayata doğru yolculuğunuz gerçekten benzersiz olmalıdır. Bu yüzden bu bölümün tamamı kendinizle gerçek bir ilişkide olmayı sürdürme temasına adanmıştır. DEHB için herkese uyan tek bir tedavi yöntemi yoktur çünkü benzersiz beyniniz, bedeniniz ve bağlamınızda en gerçek hayatınızı yaşamak için tek bir yaklaşım yoktur!

Bunu içselleştirdiğinizde, daha güçlü olursunuz: İhtiyaçlarınızla daha uyumlu, arzularınızın daha fazla peşinde ve ilişkilerinizde daha açık... Bu, başkalarına artan içsel istikrar duygunuzu yansıtmak için domino etkisine sahiptir. Evet, doğru okudunuz: Daha özgün olmak dünyayı daha iyi bir yer haline getirmeye yardımcı olabilir! DEHB'li bir kadın olarak en derinden tatmin olmuş ve desteklenen benliğinize doğru yolculuk, çevrenizdekilerin de en iyisini ortaya çıkarmaya yardımcı olabilir. Bu güçlü bir şeydir! Size

yeni bir huzur, güç ve cesaret duygusu kazandırır ve sizi uzun zamandır geri tutan kırılganlıklarınızla yüzleştirip içselleştirdiğiniz utanç mesajlarıyla mücadeleye devam etmenize yardımcı olur. Tam da bunu yapmanıza yardımcı olmak için, bu bölüm, yazarlar tarafından DEHB'li kadınlar için oluşturulmuş olan "bilinçli özgünlük" adlı adım adım pratik ile size rehberlik eder.

Bilinçli Özgünlük

"Bilinçli özgünlük" terimi, gizlenmeye veya tepkiye kaydığını fark ettiğimiz aktif bir davranışı ifade etmek için kullanılır. Aynı zamanda utanç temelli bir duyguda veya DEHB otomatik pilotunda hareket ettiğimizin farkında olduğumuzu da belirtir. Bu farkındalık pratiği, özgün ilişki kurma ve davranış gösterme konusunda artışa yol açar.

Kendimize ve özgünlük duygularımıza dair farkındalığı sürdürmeyi öğrendiğimizde, seçimleri ve bu seçimlerden gelen güçlendirme duygusunu artırabiliriz. Böylece yeni bir kontrol duygusu yaratırız. Psikolojik anlamda "kontrol duygusu", seçimlerimizi başlatma ve onlar üzerinde harekete geçme yeteneğine sahip olduğumuz hissidir. Genellikle yıllarını yetersiz hissederek geçiren DEHB'li kadınlar için, bu kontrol duygusunu geliştirmek etkili ve gereklidir.

DEHB ile özgün bir şekilde yaşamak, DEHB beyni için doğal olarak zor olan bilinçli bir yavaşlama gerektirir. Bu yüzden sıkışmış hissettiyseniz, bu sizin suçunuz değildir ve bu konuda yapabileceğiniz bir şey vardır! Bilinçli özgünlükle meşgul olmanın aktif süreci, frene basmak, deneyiminizi değerlendirmek ve zihinsel çerçevenin oluşturulmasına yardımcı olmak içindir; böylece özgün seçimler yapabilirsiniz.

Basitlik açısından bilinçli özgünlük sürecini iki bölümden oluşan bir eylem olarak düşünmek en kolay yoldur: Fark etmek ve seçmek.

Fark Etme

Bilinçli özgünlükle meşgul olmanın ilk adımı, çoğu şeyde olduğu gibi, fark etmek için yeterince uzun süre duraklamaktır. İçsel deneyimimizi fark etmek için kendimize zaman ve alan tanıdığımızda, hayatı bilinçli olarak meşgul etme; misyonumuza, vizyonumuza ve ihtiyaçlarımıza uygun olarak hareket etme konusunda çok daha iyi bir şansımız olur.

Fark etmek, özellikle rahatsız edici şeyler ortaya çıktığında bir an için oturup kalmayı gerektirir. Bu anlarda, en derin rahatsızlığımızı ve korkularımızı şefkat, özen ve merakla tutma şansımız vardır. Bu; saklanmak, rol yapmak, geri çekilmek, tepki vermek veya sinmek gibi alışılmış kendi kendini engelleyen davranışlardan uzak durmamıza yardımcı olur ve yeni seçimlere yer açar.

Bu fark etme süreci en iyi şekilde, içsel deneyiminizi ve sonraki davranışlarınızı hafifçe ve şefkatle gözlemlediğiniz ve etiketlediğiniz bir vücut taraması olarak hayal edilir. Bu, aslında engel veya DEHB anı deneyiminizden yeterince uzaklaşmanıza ve gerçekten bilinçli bir seçim yapmanıza yardımcı olur. Bilinçli bir seçim yapmak DEHB otomatik pilotunun etkisinde olmadığınız anlamına gelir.

Bu fark etme çalışmasında duyguların ve onlara eşlik eden düşüncelerin bilgi taşıdığını hatırlamak faydalı olur. Duygular iyi bir nedenle var olurlar ve ihtiyaçlarınızı, sınırlarınızı size gösterebilirler. Duygular size ne zaman en canlı veya en baskılanmış hissettiğinizi bildirir.

DEHB'li kadınlar genellikle duygusal olarak hassas olabilir ve duygusal tepki verme eğilimindedirler. Duygusal düzensizlik veya duygusal taşma durumunda duygusal beyin ele geçirilince zihni yavaşlatmak ve net düşüncelere erişmek zor olabilir. Yani hissettiğiniz stres ve duygusallık mı? Bu

gerçektir (Combs ve ark., 2015). Ama aynı zamanda da neye ihtiyacınız olduğu ve nasıl yaşadığınız konusunda yararlı bir rehberdir.

Deneyiminizi gözlemlemek, belirli duyguları veya tepkileri başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunduğunuzla ilişkilendirmenize olanak tanır. Fark etmek için duraklamak, sizi kendinizle olan ilişkinizi onurlandırıp onurlandırmadığınızı görmeye de davet eder.

Sahtelik Belirtilerini Fark Etmek

Özgünlüğünüzün azaldığı bir durumdayken, kendinize şu soruları sormayı deneyin:

> Aniden ruh halim veya iyi olma hissim düşüyor mu?
> Sağlıklı kırılganlığı kabul ediyor muyum yoksa direniyor muyum?
> Özgün benliğimi yansıtmayan duygusal bir alana mı çekiliyorum yoksa tepki mi veriyorum?
> Çatışmayı veya bağ kurmayı bir tehdit olarak gördüğüm için kendimi ifadeden kaçınırken mi buluyorum?
> Yanlış anlaşılmayı, yargılanmayı veya göz ardı edilmeyi mi bekliyorum?
> Tamamen mevcut değilmişim veya kendim olamayacakmışım gibi mi hissediyorum?

Bunlar, özgün olmamanın başlangıcını deneyimlediğiniz veya deneyimleme riski altında olduğunuz birkaç potansiyel göstergedir. Aşağıda, ruh hali ve davranışlarda duraklama, düşünme ve bilinçli eyleme geçme ihtiyacını gösteren olası değişikliklerin daha geniş bir listesi yer alıyor.

Keşif: Duygusal İpuçlarını Fark Etmek

Özgün olmama deneyimlerinizin doğru tanımlayıcıları olan duyguları işaretleyin.

Özgün olmadığım zaman, şunları hissediyorum:

- Genel refah duygumda ani bir düşüş.
- Artan kaygı, duygusallık veya tepkisellik.
- Yanlış anlaşılma, yargılanma veya boş verilme.
- Görünmezlik.
- Keşfedilmekten korkma.
- Ortaya çıkan eski yaraların acısı.
- Savunmacı veya koruyucu.
- Kızgın, hayal kırıklığına uğramış veya sinirli
- Diğer: _____

Keşif: Fiziksel Duyumları Fark Etmek

Özgün olmadığım zaman, şunları fark ediyorum:

- Göğsümde bir ağrı veya sızı.
- Boğazımda bir yumru.
- Midemde düğümler, kelebekler veya dönen hisler.
- Vücudumda gerginlik.
- Sıkılmış dişler.
- Gözümde bekleyen yaşlar.
- Artan kalp atış hızı.
- Vücudumda bir duvar veya korunma hissi.
- Kendimi daha küçük veya daha büyük hissetme eğilimi.
- Diğer: _____

Keşif: Davranış Değişikliklerini Fark Etmek

Özgün olmadığım zaman, şunları yapmaya eğilimliyim:

- İnsanlara veya deneyimlere doğru ilerlemek yerine geri çekilmeye.
- Daha katılımcı veya ilgili olmak yerine geri çekilmeye.
- Açığa çıkmak yerine gizlenmeye.
- Kalmayı tercih ettiğim bir durumu bırakmaya.
- Ayrılmayı tercih ettiğim bir durumda kalmaya.
- Kendime ve başkalarına dürüstlük ve öz bakım ile hareket etmek yerine, kendimi iyi hissetmediğim bir şekilde davranmaya.
- Kendimi savunmak yerine çıkarlarımı, ihtiyaçlarımı ve niyetlerimi görmezden gelmeye.
- Diğer: _____

Özgünlük İşaretlerini Fark Etmek

Eğer yaşamınızda özgünlük size erişilemez hissettirdiyse, kendinizle uyum içinde hareket etme konusundaki içsel deneyimlerinizle o kadar yakın olmayabilirsiniz.

Aşağıdaki listeyi, özgünlüğün sizin için nasıl bir his olduğunu düşünmenizi sağlamak için hazırladık. Gerçeğinize, değerlerinize ve özgünlüğünüze göre hareket ettiğinizi nasıl anlarsınız? En özgün anınızı fark ettiğinizde içinizde yankı uyandıran deneyimleri işaretleyin.

Keşif: Duygusal İpuçlarını Fark Etmek

En otantik olduğumda, şöyle hissediyorum...

- Bağlı
- Heyecanlı
- Görülmüş, duyulmuş veya anlaşılmış
- Saygın
- Ön planda
- Tatmin olmuş
- Huzurlu, rahatlamış, sakin, özgür veya neşeli
- Kendimden emin
- İhtiyaçlarımla ve değerlerimle uyum içinde
- Rahat bir alan hissi ve bir eylem seçmeden önce duraklama
- Diğer: _____

Keşif: Fiziksel Duyumları Fark Etmek

En otantik olduğumda, şunları fark ediyorum...

- Açık beden dili
- Kolay ve doğal gülümseme
- Vücudumdaki gevşemiş kaslar
- Karnımda ve göğsümde nötr veya sakin bir his
- Midemde heyecanlı kelebekler
- Sabit bir kalp atış hızı
- Kalp atış hızında heyecanlı bir artış
- Hareket ve eylemde kolaylık hissi
- İşleri farklı yapmak ve açılmakla ilgili tolere edilebilir gerginlik
- Diğer: _____

Keşif: Davranış Değişikliklerini Fark Etme

En otantik olduğumda, ...

- İstediğim zaman konuşurum.
- İhtiyaçlarıma ve durumuma uyacak şekilde kendimden parçalar ve fikirler paylaşırım.
- Bana uygun seçimler yaparım.
- Kendimi kendime ve başkalarına karşı nazik olacak şekilde ifade ederim.
- Değerlerim, ihtiyaçlarım ve arzularımla uyumlu hareket ederim.
- Harekete geçmeden veya konuşmadan önce duraklarım.
- Kendimi büyümeye doğru biraz esnetirim.
- Daha saçma, ilginç veya aptalca davranırım.
- Daha kendinden emin ve başkalarının algılarıyla daha az ilgilenen biri olarak görünürüm.
- İnsanların yanında olmaktan daha fazla keyif alırım.
- Diğer: _____

Düşünme: Bilinçli Farkındalık

Bilinçli olarak, özgünlük belirtilerini fark etmek için önceki keşiften en önemli veya en ilginç çıkarımınız nedir? Gelecekteki uygulamalar için aklınızda bulundurduğunuzdan emin olmak istediğiniz şeyler hakkında bazı notlar alın.

_____

_____

_____

_____

_____

Düşünme: Özgün Olmayan Eylemin Ortak Tetikleyicilerini Tanımlamak

Özgün olmayan bir an yaşadığınız bir durumu tanımlayın. Neredeydiniz? Orada kim vardı? Ne oldu?

Özgün olmadığınız ve kendinizden uzaklaştığınız andaki içsel deneyiminizi tanımlayın.

Özellikle tetikleyici olan belirli insanlar, sözsüz ipuçları, kelimeler, davranışlar, olaylar veya ortamlar var mıydı? Mümkün olduğunca açıklayıcı olun.

Özgünlüğü seçmek için durumu nasıl farklı bir şekilde ele almış olabilirsiniz?

Düşünme: Özgün Eylem Deneyimlerini Hatırlamak

Özgün bir an yaşadığınız bir durumu tanımlayın. Neredeydiniz? Orada kim vardı? Ne oldu?

Kendinize ve bilinçli özgün eyleme yaklaştığınız andaki içsel deneyiminizi tanımlayın.

Özellikle özgürleştirici olan belirli insanlar, sözsüz ipuçları, kelimeler, davranışlar, olaylar veya ortamlar var mıydı? Mümkün olduğunca açıklayıcı olun.

Seçme

DEHB ile yaşamak, inşa edecek araçlar olmadan en fantastik planlara bakmak gibi hissettirebilir. Farkındalığı artırmak için duraklamak, bilinçli eyleme geçmek için bir temel oluşturur. Bilinçli özgünlüğün bu ikinci aşamasına «seçme» diyoruz. Herhangi bir durumda, kendinize yaklaşmak veya uzaklaşmak, özgünlüğe adım atmak veya koruyucu tepkilerinizin güvenli sınırları içinde kalmak için bir seçeneğiniz vardır.

Sahip olduğumuz en büyük güç tamamen kendimiz olmaktır. İlerlemeniz gereken nihai hedef ve bu süreçte şimdiye kadar inşa ettiğiniz şey, DEHB'li eşsiz ve bütün bir kadın olarak, tamamen kendiniz olmayı seçebilme fikridir!

Kendinizi Ortaya Çıkarmayı Seçmek

Dikkatli ve özgün bir seçim yapmanın bir yolu da kendinizden daha fazla şeyi bilinçli olarak ortaya çıkarmanın küçük bir yolunu bulmaktır. Bunu yapabildiğiniz zaman, ilişkilere ve dünyaya anlamlı bir şekilde bağlandığınızı hissedeceksiniz.
Açılmanın, aktif rol yapmak ve sessizce açılmamak gibi dereceleri vardır. İç ve dış deneyimlerinizi daha net bir şekilde fark etmek için hızlı bir tarama yapmak, potansiyel seçimlerinizin yönüne dair ipucu vermenize yardımcı olacaktır. Örneğin, çoğu zaman duyulmama veya görülmeme duyguları, bağlantısız veya belirsiz bir şekilde huzursuz hissetmenize neden olur.

KENDİNİZİ ORTAYA ÇIKARMANIN ÜÇ AŞAMALI SÜRECİ

Şimdi, içsel deneyiminizin değiştiğini hissettiğiniz anlarda kendinizi kontrol etmek için hızlı bir şekilde kullanabileceğiniz üç adımlı basit bir süreci deneyeceksiniz. Bu süreç şunları içerir:

1. Sormak
2. Taramak
3. Seçmek

1. Sormak. İlk olarak, herhangi bir özel durumda, kendinize sorun: İnsanların benim hakkımda ne bilmesini istiyorum? Mesela:

> İnsanların akıllı, yaratıcı ve orijinal olduğumu bilmelerini istiyorum.

Benim o komik tarafımı görmelerini istiyorum.
Önemsediğimi bilmelerini istiyorum.
Bir konu hakkındaki düşüncelerimi ve bilgilerimi anlamalarını istiyorum.
Zorluklarım ve ne tür bir desteğe ihtiyacım olduğu hakkında daha fazla bilgi sahibi olmalarını istiyorum.

2. Taramak. Ardından, hızlı bir özgünlük taraması yapın ve kendinize şunu sorun: Açıklamak istediğimi söylediğim şey göz önüne alındığında, şu an başkalarının beni görmesini sağlamak için nasıl davranıyorum?

3. Seçmek. Son olarak, seçin. Artık kendinizdeki az ya da çok özgünlük belirtilerini nasıl tanıyacağınızı ve belirli bir durumda nasıl açılacağınızı bildiğinize göre, ne kadar açılacağınıza karar verebilirsiniz.

Düşünme: Üç Adımlı Kontrol

Kendinizi ortaya çıkarmanın üç adımı sürecinin açıklamasını okuduktan sonra, bu yaklaşımı uygulamak için aşağıdaki soruları yanıtlayın.
Bu işlemi uygulamak istediğiniz bir durumu adlandırın ve açıklayın.

_____

_____

_____

1. Sorun: Tanımladığınız durumda, insanların sizin hakkınızda ne bilmesini istiyorsunuz?

_____

_____

2. Tarayın: Bu senaryoda, hızlı bir tarama yaptığınızı ve kendinize şu soruyu sorduğunuzu hayal edin: Sözlerim ve eylemlerim nasıl görülmek ve bilinmek istediğimle uyumlu mu?

3. Seçin: Bu senaryodaki insanların sizin hakkınızda ne görmesini veya bilmesini istediğiniz göz önüne alındığında, kendinizi daha özgün bir şekilde ortaya çıkarmak için hangi davranışları veya ifadeleri seçmek istersiniz?

Açıklamama: "Yapmamayı Seçiyorum" da Güçlü Bir Duruştur

Özgün eylemi hayata geçirmenin ikinci yolu da kendinizi belli durumlarda bilinçli olarak açığa çıkarmamayı seçmektir. Buradaki önemli kelimeler "bilinçli olarak" ve "seçmek"tir. Bazen, kendinizi açıklamamayı seçmek en iyi eylem şeklidir.

Deneyiminiz, uygun gördüğünüz şekilde ortaya çıkarmak ve paylaşmak için size aittir. Duygusal olarak güvende hissetmiyorsanız veya kendinizin bir parçasını koruma ihtiyacı hissediyorsanız, deneyiminizi fark etmek ve anlamak için fazladan bir dakikanızı ayırın. Duygusal güvenliğinize yönelik gerçek bir tehdit mi var yoksa daha açık ve net şekilde hareket etmenin somut bir sonucu mu var? Belki de iddia etmekte veya paylaşmakta rahat hissettiğiniz bazı şeyler vardır; bazı şeyler için de böyle düşünmüyorsunuzdur. Tekrar etmekte fayda var; ilişkilerde katmanlar ve seviyeler olabilir. Hangi durumda kendinizi korumaya alacağınızın, hangi durumda açık davranacağınızın kararı size aittir.

Bazı fikirlerinizi veya görüşlerinizi belirli bir grup insanla paylaşmamaya karar verdiğinizi varsayalım. Kendinize, fikirleri-

Bazen kendinizi ifade etmemeyi seçmek en iyi eylem şeklidir.

nizi bu grupla paylaşmayı umursamadığınızı söyleyebilirsiniz. "Onlar, fikirlerimi anlayacağına veya takdir edeceğine inandığım insanlar değiller. Onları hâlâ seviyorum. Birlikte eğlenebileceğim insanlar ama sahip olduğum diğer fikirleri onlara açıklamamayı seçiyorum."

Önemli olan, bilinçli olarak seçici olmak, fikirlerinizi veya farklılıklarınızı kiminle ve neden paylaşmak istediğinizi bilmektir. Aynı şekilde, DEHB'li gururlu bir kadın olmanızda ve kişisel deneyimlerinizi, ezber bozan fikirlerinizi ve benzersiz bakış açılarınızı belirli konular hakkında etkileşim kurmak istediğiniz kişilerle paylaşmak üzere saklamanızda bir sakınca yoktur.

Sally'nin Hikâyesi: Kendini Açıklamadan İlgi Çekmek

Altmış yaşındaki Sally'nin, birçok yönden ondan oldukça farklı olan eski bir arkadaş grubu var. Grup, çok fazla anı ve kahkaha paylaşmaya devam ediyor.

"Büyürken nerede yaşadığımı hatırlayan, çocukluk köpeğimi tanıyan, ailemi tanıyan ve altıncı sınıfın yazında beni seven çilli çocuğu hatırlayan kişiler onlar. Onlara zorluklarımdan veya yaratıcı fikirlerimden bahsetmek zorunda değilim ve bundan hoşlanıyorum! Daha az özgün değil. Onlarla birlikteyken tamamen meşgulüm. Hayatımın bu noktasında düşündüğüm ve hissettiğim her şeye girmelerine izin vermeme gerek kalmadan birbirimize gülüyor ve birbirimizden zevk alıyoruz! Bu farkındalık çok özgürleştirici oldu ve bu arkadaş grubuyla geçirdiğim zamanı daha da özel kıldı!"

Sally, hayatının belirli bir bölümünü belirli insanlarla paylaşmayı gerçekten seviyor ve bu şekilde seçici olmak konusunda rahat ve güvende hissediyor. Burada akıllıca seçim yapıyor ve bu seçimden büyük memnuniyet duyuyor. Sally, her ilişkide kendisinin her parçasını paylaşması gerektiği inancını bırakmanın özgürleştirici olduğunu ve bu bağlantılar içinde uyum yarattığını keşfetti. Hepimizin samimiyete ihtiyacı olsa da buna farklı şekillerde, farklı insanlarla, farklı bağlamlarda ihtiyacımız vardır. Bazen daha az yoğunluğun tadını çıkarmak rahatlatıcı olabilir! Sally, kasıtlı seçime dayanan tatmin edici bir denge bulmuştu.

Duruma bağlı olarak, kendinizi biraz daha zorlamaya karar verebilirsiniz. Kendinizden daha fazla şey paylaşmak ve davranış şeklinizi değiştirmek isteyebilirsiniz. Belki de şimdi artık farklı olarak görülmekten korkmuyorsunuzdur.

İlişkiler sizin için sağlıklı olduğu sürece, ihtiyaçlarınızın her birini karşılamasa da olur. Diğer insanlar sizin tüm parçalarınızı anlamak zorunda değildir. Sinemaya gitmek isteyebileceğiniz bazı arkadaşların ve daha samimi duygularınızı paylaşmak istediğiniz diğerlerinin olması normaldir. Bu saklanmak değil, seçmektir.

Bir araya getirmek

Aşağıdaki hikâye, alan talep etmeyi, kendinizi duyurmayı, açığa çıkarmayı ve başka bir kişiyle özgün bir şekilde yaşamayı seçmeyi kapsar. Cindy'nin hikâyesi, bu kitapta şimdiye kadar tartışılan birçok kavram ve uygulamanın doruk noktasıdır.

Cindy'nin Hikâyesi: Sahnenin Merkezinde Yer Almak

Cindy, kırk beş yaşında, kronik dikkat zorluklarına ek olarak, dikkatli bir yönetim gerektiren otoimmün bir rahatsızlığa sahip.

Cindy, kendisinin ve kocasının her zaman zevk aldığı aktif tatiller nedeniyle giderek daha fazla zorlanmıştı. Son birkaç yıldır, tatil planlarına evet demek istemesine rağmen acı çekiyor ya da katılmıyordu. Kocasına durumu anlatmak yerine, son dakikada planlarını iptal etmeye başladı.

Cindy; kendisi, kocası, evlilikleri ve bu tatiller hakkında giderek daha kötü hissediyordu! Kocası, açıklanamayan ani iptaller nedeniyle giderek daha fazla üzülüyordu. Onun acısını anlamış ve şefkat duymuş olsa da içinde ne yaşadığı hakkında hiçbir fikri yoktu. Bu nedenle düşüncelerini veya tepkilerini ayarlama şansı da yoktu. Cindy eğlencesini mahvetmek istemedi ama aslında önlemeye çalıştığı şeyi yarattı.

Gerçek şu ki Cindy'nin ilgilendiği ve hâlâ kocasıyla yapabildiği birçok şey vardı. Cindy'nin, kendisinin ve kocasının bir şeylerden zevk alabileceği yeni bir yol bulması gerekiyordu. Her ikisi için de işe yarayan bir yol, daha kötü olmayan, sadece farklı bir yol... Danışmanının ve destek grubunun sayesinde Cindy, heyecan duyduğu birkaç yeni seçenek keşfetti. Farklı seviyelerde geziler ve çeşitli aktiviteler içeren bir gemi buldu.

İlk başta, Cindy sakince yolculuktan bahsettiğinde, kocası sadece, "Kulağa hoş geliyor" diye karşılık verdi. Cindy, duruma ilişkin ortak bir anlayışa varmaları ve ayarlamalar yapmaları için daha fazla zaman ve ilgi talep etmesi gerektiğini fark etti.

Cindy bir özgünlük taraması yaptı ve kendine sordu:

- *Sorun çıkarmamak için içime mi kapanıyorum?*
- *Ne söylemek istiyorum?*
- *Ne olmasını istiyorum?*
- *Ne anlamasını istiyorum?*

Cindy tekrar denedi. İç tepkilerini hızlı bir şekilde gözden geçirmeyi öğrenmek, ne zaman içine kapandığını veya rol yaptığını anlamasına yardımcı oldu. Geri çekilme hissini, hayal kırıklığı, cesaretsizlik ve moral bozukluğu gibi duyguları fark etti. Bunların hepsi ona daha derine inmesi ve fikrini daha güçlü, daha doğrudan ve daha net bir sesle ifade etmesi için kısa mesajlar haline geldi.

Daha sonra, planladığı seyahat ile ilgili materyalleri yazdırdı ve yemek masasına bıraktı. Oturduğunda materyali kocasına yönlendirdi. Kocası ona baktı ve "Bu ilginç görünüyor" dedi. Daha da ileri gitti ve yolculuğu tartışmak için belirli bir saat ve tarih belirledi. Bu toplantıda, Cindy ona açık ve net bir şekilde yolculuğa çıkmak istediğini, mantığını ve bu seçimi onun için bu kadar önemli kılan şeyi açıkladı.

İddia ettiği şey şuydu: "Hey, işte buradayım. Ben ihtiyaçları ve arzuları olan bir kadınım ve bunun için heyecanlıyım! Kim olduğuma, benim için zorlayıcı olana ve benim için doğru olana dair bir şeyler hazırlayalım."

Cindy sahnenin merkezinde! Bu tür bir etkileşim aslında evliliğini zayıflatmak yerine geliştirdi. Neden tüm tatillerini son dakikada berbat ettiğini bilmeyen kocası için işleri daha da netleştirdi. Ayrıca Cindy'ye hayatının diğer alanlarında bu şekilde devam etme güvenini verdi.

Bu hikâye, bir kadının gerçek arzularını gizlemesine, içsel olarak evliliğinde sıkıntıya neden olan hareketlerinin tetiklenmesine neden olan duygularını görmezden gelmemeyi nasıl öğrendiğini göstermektedir. Büyük değişiklikler yapmak zorunda değildi. İlişkisinde büyük bir sorun yoktu. Sadece neye ihtiyacı olduğunu açıkça ve tekrar tekrar belirtmekten kaçındığının farkına varması ve sesini duyurmanın bir yolunu bulması gerekiyordu.

Bu Bölümden DEHB Dostu Bazı Çıkarımlar

- DEHB'li bir kadın olarak cesur bir hayata adım atmak, mümkün olduğunca özgün ve kendinizle uyumlu olma pratiği yapmanızı gerektirecektir. Bunu, bilinçli özgünlük pratiği ve kendiniz hakkında daha fazla şey ortaya koyma konusunda bilinçli seçimler yaparak sağlayabilirsiniz.
- Bilinçli özgünlük, başkalarıyla bütünsel olarak kendiniz olma konusunda giderek daha ileri seviyelere geçmenize yardımcı olan uygulamadır. Ne deneyimlediğinizi fark etmek için duraklamayı (vücut taraması gibi) ve ardından hangi eylemlere ihtiyacınız olduğuna karar vermeyi gerektirir.
- Bilinçli olarak kendini açıklama daha özgün bir yaşama ve ilişki kurmaya geçme pratiği yapmanın başka bir yoludur. Bunu gerçekleştirmek için üç adım vardır: Sormak, taramak ve seçmek.
- Biraz cesaret, sabır ve pratikle, bütünsel bir bakış açısına sahip DEHB'li ve eşsiz bir kadın olarak tamamen kendiniz olmayı seçebileceğiniz anlık adımlar atabilirsiniz!

BÖLÜM 10

Gerçek Bir Eylem Planı Oluşturun

DEHB ve Benlik Kavramınızı Eşsiz Yaşamınıza Entegre Etmek

Bakın, burada gerçekçi olmaya devam ediyoruz. Tüm cevaplara sahip değiliz. Beyniniz, bedeniniz ve ihtiyaçlarınız üzerindeki tek otorite sizsiniz. Etkili DEHB yönetimi son derece kişiselleştirilmiştir. DEHB ile yaşamanın doğru bir yolu yoktur. Sadece sizin yolunuz vardır.

Biz yazarlar, DEHB için bir destek planı oluşturmanıza yardımcı olmak istiyoruz. Bununla birlikte, "radikal" yaklaşımımızın bir parçası olarak ve geleneksel tavsiyelere karşıt olarak stratejilerin, içinde bulunduğunuz karışıklık çözme sürecinden önce veya onun yerine geçmek yerine, takip edildiklerinde daha yararlı olduğunu gördük. Basitçe söylemek gerekirse, zihninizin yarısı iç eleştirmeninizi ve baskıcınızı yönetmeye çalışmakla meşgulken stratejileri etkili bir şekilde sürdüremezsiniz. Artık çözüm sürecinden geçtiğinize göre, hayatınız için yeni bir vizyon, kendiniz hakkında yeni bir anlatı ve DEHB'li bir

DEHB ile yaşamanın doğru bir yolu yoktur. Sadece sizin yolunuz vardır.

kadın olarak cesur ve bolca desteklenen bir yaşam sürme taahhüdünü ortaya koymaya daha hazırsınız.

Geleneksel olarak, ilaç tedavisinden sonraki DEHB tedavisi, belirsiz bir şekilde "stratejiler" olarak adlandırılan şeyin geliştirilmesine odaklanır. Birçok versiyonu olan bu yaklaşımları takip etmeye çalışmak, kendinizi "düzeltiyormuş" gibi uygulanırsa moral bozucu olabilir. Eşsiz beyniniz ve benzersiz birey özellikleriniz söz konusu olduğunda herkese uyan tek bir strateji yoktur.

En iyi yaklaşım, profesyonel yardım almak ve stratejilerinizi stratejik bir şekilde planlamaktır. Aksi takdirde, DEHB'yi doğru bile sürdüremeyeceğiniz sonucuna varabilirsiniz! Bu nedenle, bütünsel bir yaklaşım ile DEHB destek planı oluşturmanıza yardımcı olmadan önce, kadınların destek ararken karşılaştıkları bazı yaygın "sıkışma noktaları"nı gözden geçirmek istiyoruz.

Stratejilerinizi stratejik şekilde planlayın!

DEHB ile Nasıl Gelişirsiniz?: Sıkışmış Hissettiğinizde Buraya Tekrar Göz Atın

Bu kitap boyunca yaptığınız çalışmalar size DEHB desteğine yepyeni bir şekilde bakmanız için gereken içsel gücü ve cesareti verecektir: Daha zor değil, daha işe yarar bir yol. DEHB'si olan bir birey ve değerli bir kadın olarak, dopdolu bir yaşam için kendinizi özgürleştirme çalışmasını yaptıktan sonra, zorluklarınız, semptomlarınız ve destek seçenekleriniz hakkında farklı şekilde düşünebildiğinizi göreceksiniz.

Neyin İşe Yaradığını Değerlendirme

DEHB'li bir kadına destek olmak için neye ihtiyacı olduğunu sorarsanız, refleks olarak "Bilmiyorum" şeklinde cevap ver-

mesi muhtemeldir. Bu özellikle DEHB yolculuğunun başlarında doğrudur ancak bir yaşam geçişi olduğunda veya bir zamanlar işe yarayan şeyler aniden yetersiz kaldığında herhangi bir zamanda da ortaya çıkabilir. Aşağıda, bu anlarda size rehberlik edecek bazı önerilere yer verdik:

Yansıma: Hangi Desteklere İhtiyacınız Olduğunu Bilmediğinizde

Bu soruları tekrar kullanın! Yanıtlarınızı yazmadan önce, daha sonra tekrar okumak için bir fotoğraf çekin veya bu soruların bir kopyasını oluşturun.

Durumunuzun veya mücadelenizin hangi unsurları DEHB ile ilgilidir? Hangisi değildir? Bu her zaman bir DEHB sorunu olmayabilir.

Destek aramakla veya size sıkışmış hissettiren DEHB zorluklarına sahip olmakla ilgili nasıl bir hikâyeniz var? Nasıl yenileyebilirsiniz?

Sizin için bunalmaya ve içe kapanmaya yol açacağı kesin olan görevler veya durumlar nelerdir? Savunmasız noktalarınızı tanırsanız, bunları ele almak daha kolay olacaktır.

Başkaları için neler yaptığınızı yeniden değerlendirmek ve şu anda kendi ihtiyaçlarınıza odaklanabilmeniz için yeni sınırlar koymak yararlı olur mu?

Hangi durumlarda çok uğraşıyorsunuz, belirtilerinizi gizliyorsunuz veya ihtiyaçlarınızı reddediyorsunuz? İhtiyaçlarınız olabilir ve rahat ettiğinizden daha fazlasını açıklamadan destek isteyebilirsiniz.

En iyi şekilde çalışmak için ne tür bir uyarılmaya (veya bunların eksikliğine) ihtiyacınız var? Genellikle çok fazla ve yeterli olmayan uyarılma arasında ince bir çizgi vardır. Sınırlarınızı bulun.

Zihinsel ve fiziksel enerjinizin en yoğun dönemlerinin sizin için çalışmasını nasıl sağlayabilirsiniz? DEHB ile ilgili çöküş dönemlerinizde zihinsel olarak zorlu görevleri planlamayın. Bu bir tuzaktır. Her seferinde!

Hatırlatma sistemi gibi araçlara, yüz yüze veya sanal desteğe (bir ortak çalışma arkadaşı), bir rutine veya stratejiye mi ihtiyacınız var yoksa bir eylem planı için beyin fırtınası mı yapıyorsunuz? Belki de başka bir organizasyon sistemine ihtiyacınız yoktur. Daha ziyade, belki de bir şeyleri yoluna koymaya çalışırken sohbet etmek için bir arkadaşa ihtiyacınız vardır.

Şu anda nelerden kaçınıyor olabilirsiniz? Neyi deneyimlemek istemediğinizi belirleyebilirseniz, tolere edilebilir bir rahatsızlık düzeyinde küçük bir eylem adımına daha kolay eğilebilirsiniz.

Büyük değişiklikler yerine uzlaşma veya küçük ayarlamalara ne dersiniz? Kurunun yanında yaş da yanmasın!

Vücudunuz size neye ihtiyacınız olduğunu söylüyor? Susuz kalırsanız, beslenmezseniz, dinlenmezseniz veya sarılmazsanız, beyniniz size destek olacak yakıta sahip olmayacaktır.

Sizi en canlı, ön planda ve yetenekli hissettirecek şey nedir? Bunu seçin. Her zaman, her gün için seçin.

Merceğinizi Kontrol Edin

DEHB'li kadınlar olarak, nörotipiklerin performansını idealist yollarla tanımlama eğilimindeyiz. Kendimizi sık sık onların işleyiş düzeyleriyle karşılaştırırız; çoğu insan için yüceltilmiş ve basitçe sürdürülebilir olmayan bir seviyedir. Tanıdık geliyor mu? Nöroçeşitliliğinizi kucaklayın!

İçsel Bilgelik: Bakış Açınız Bulanık Olduğunda

İşte, görüşümüz sisli hale geldiğinde ve ayaklarımızı yere basmaya ihtiyaç duyduğumuzda bize ve birlikte çalıştığımız kadınlara yararlı olduğunu gördüğümüz bazı bilgelik cevherleri. Aşağıdaki boşluğa, yararlı, teşvik edici veya bilgilendirici bulduğunuz diğer DEHB bilgeliği parçalarını ekleyin.

> "Yeterince iyi" tanımını yapın ve bunun ötesine geçmeyin.
> Bir şeyin yapılması gerekiyor diye onu yapan kişi siz olmak zorunda değilsiniz; hele tek başınıza hiç değil!
> Sizde DEHB var. DEHB ile ilgili zorluklarınız ve ihtiyaçlarınız olduğunu kabul edin.
> Tamamen kusurlu olmayı hedefleyin!
> Nazik olun ve unutmayın, "Karşılaştırma, kendine karşı bir şiddet eylemidir" (Vanzant 2013).
> Çoğu insan yaşadığı zorlukları gizler. Sosyal medya, kamera arkası görüntüleri olmayan büyük bir vitrin gibidir.

Başkasının başarısı sizin başarısızlığınız değildir.
Sormazsanız, cevap her zaman "Hayır" olur.
Kendi sloganlarınızı, yaşama dair alıntılarınızı veya size ilham veren sözlerinizi içeren bir tasarım yapın ya da yazın.

Yaratıcı Olun

DEHB'li kadınlar, benzersiz beyin temelli zorlukları için genellikle etkisiz olsa da harika fikirler sunan en yeni, en büyük çalışma ve üretkenlik stratejileri hakkında dergi ve kitap yığınlarına sahiptir. Benzersiz beyniniz için tasarlanmamış rutinlere ve stratejilere uymaya çalışmayı bırakın. Destek sistemlerinizi kişiselleştirin ve belirli bir yöntemi doğru nedenlerle kullandığınızdan emin olun.

İçsel Bilgelik: Stratejiler İşe Yaramadığında

Eskiden işe yarayan stratejilerin artık işe yaramadığı veya doğru gibi görünen araçların DEHB'li beyninize uyum sağlayamadığı durumlarda hayal kırıklığına uğramak mümkündür. İşte stratejileriniz sizi başarısızlığa uğrattığında takılıp kalmamanıza yardımcı olabilecek bazı öneriler. (Unutmayın, başarısız olan siz değilsiniz, stratejiniz!)

Sürekli yetersiz kalsa bile, bir stratejinin işe yaramasını bekliyorsanız bunu fark edin. Bu, hatanızın olduğunu değil, doğru bir strateji izlemediğinizi gösterir.
Bir organizasyon sisteminin güzel görünmesi veya belirli bir stratejinin ofisteki herkes için işe yaraması, onu çalıştırmaya çabalamaya devam etmeniz gerektiği anlamına gelmez.

Bir şeyi yapmak için yapıyor gibi hissetmek zorunda değilsiniz. 7. Bölüm'de bahsettiğimiz konfor alanınızın ötesine geçme konusundaki tartışmamızı hatırlıyor musunuz? Başlamanın veya yeni bir şey denemenin rahatsızlığını tolere edebileceğiniz sınırı bulun ve ardından küçük bir eylem seçin.

Aktiviteyi daha ilgi çekici hale getirmek için hareket, uyarıcı veya ödül ekleyebilir misiniz? Daha ilgi çekici faaliyetleri daha az eğlenceli görevlere yönelmeniz için bir itici güç olarak kullanın.

Doğal ruh hali güçlendiricileri stratejik olarak kullanın. Bir antrenmandan veya eğlenceli bir aktiviteden sonra zor bir görevin üstesinden gelin. Güzel bir parkta sıkıcı telefon görüşmeleri yapın.

Bazen dinlenmek yapılacak en verimli şeydir. Bir mola verin ve sonra gözden geçirilmiş bir plan yapın.

Deneyin, deneyin, tekrar deneyin. Bu yolculuğa kusurlu bir şekilde çıkma hakkına sahipsiniz: Düşmek, tekrar ayağa kalkmak ve yeni veya farklı bir şekilde bir şeyler denemek serbest.

DEHB Destek Unsurları

Her bireyin tedavisi benzersiz olsa da tanı konulduktan sonra DEHB desteğinin bazı temel bileşenleri vardır. Bununla birlikte, randevular, kitaplar ve destek grupları arasında gezinmek göz korkutucu olabilir. Bunalmak ve bu eski varsayılan pozisyonlara, başa çıkma mekanizmalarına geri dönmek kolaydır. Bu bölümde, DEHB yönetiminin temel çapaları hakkında bilgi ve kendi bütünleşmiş destek planınızı oluşturmak için bir kılavuz bulacaksınız.

DEHB desteğinin temel unsurları hakkında önerilen kaynakların bir listesi için şu adrese bakabilirsiniz: http://www.newharbinger.com/32617 Aşağıda birkaç favorimizi ekledik.

İlaç

Şu anda DEHB olarak adlandırılan nörobiyolojik durum teşhisi konan kişilerin çoğunluğu, en azından bir dereceye kadar ilaçtan yararlanıyor. İlaç tedavisi her ne kadar bir tedavi olmasa ve her durumda etkili olmasa da tanıdan sonra psikiyatrik ilaçlar hakkında bir konsültasyon iyi bir fikirdir. Dr. Hallowell ve Ratey (1994) karşılaştığımız en yararlı açıklamalardan birini sunar:

> DEHB tedavisinde kullandığımız çeşitli ilaçlar, bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir. Tıpkı bir çift gözlüğün miyop olan kişinin odaklanmasına yardımcı olabileceği gibi, ilaçlar da DEHB'li kişinin dünyayı daha net görmesine yardımcı olabilir.

Biz yazarlar olarak, yetişkinler için kullanılan DEHB ilacının amacının sizin için hayatı kolaylaştırmak olduğuna inanıyoruz. Hedef, sadece bazı dış standartlar tarafından değerlendirildiği gibi daha iyi performans göstermek değil, aynı zamanda DEHB'nin neden olduğu üzücü ve zarar verici iç durumları azaltmaktır.

Bölgenizdeki kaynaklara bağlı olarak, sizin ve benzersiz beyniniz için işe yarayacak ilaç türünü (veya ilaç kombinasyonunu) ve dozu bulmanıza yardımcı olmak amacıyla bir psikiyatristle çalışmak genellikle en iyisidir. Bu süreç biraz zaman, deneme yanılma ve sabır gerektirebilir. Unutmayın, amaç sizi değiştirmek değil, kendiniz olmanızı ve iyi hissetmenizi en az yan etkiyle kolaylaştırmaktır. Yetişkinlerde -özellikle kadınlarda- DEHB hakkında bilgi sahibi birini bulmak zor olabilir. Bu nedenle profesyonel birinin bu konudaki deneyimine başvurmak faydalı olur.

Genellikle, bir uzmana danıştıktan ve işe yarayan bir ilaç tedavisi bulduktan sonra durumunuz uygunsa, sizin için daha kolay olacaksa ve doktorlarınız kabul ederse reçete yazma işini bir pratisyen hekim devralabilir.

Unutmayın ki siz, kendiniz hakkında uzman olan kişisiniz. İhtiyaçlarınızı ortaya koymaktan, endişelerinizi sunmaktan ve soru sormaktan korkmayın. Doktor birkaç öneri veya talimat verirse, telefonunuzla bir ses kaydı alabilir veya sizin için yazmalarını isteyebilirsiniz. Gerekirse ikinci bir görüş almak sorun değil. Cesaretinizi toplayın ve kendinizi savunun.

Çevresel Düzenlemeler

Bazen çevreye veya uyarıcılara yapılan basit ayarlamalar, DEHB semptomlarını desteklemede büyük bir fark yaratabilir. Alan sizin için uygun değilse uygun olmasını sağlamaya çalışmayı bırakın! Ortamınızı her zaman tamamen değiştiremeseniz de daha DEHB dostu bir ortam oluşturmak için yapabileceğiniz bazı küçük düzenlemeler vardır.

İçsel Bilgelik: Alanınızın Bir Düzenlemeye İhtiyacı Olduğunda

İşte çevrenizin beyniniz için nasıl çalışacağını düşünmenizi sağlayacak birkaç fikir! Bu sayede beyninizi DEHB dostu olmayan bir ortama sığdırmaya çalışmayı bırakabilirsiniz.

> Mobilyalarınızın yerleşimini göz önünde bulundurun. Örneğin, bazı insanlar duvardan uzakta çalışmayı daha iyi bulurken, bazıları mümkün olduğunca az görsel uyaran isteyebilir.
>
> Bir görevle uğraşırken başka birinden sizinle birlikte olmasını isteyin, yakınlarda başka bir şey yapıyor olsalar bile.

Gürültü engelleyici kulaklıklar ve çeşitli beyaz gürültüler deneyin.
Aydınlatmayı ayarlayın.
Kıpırdamayı en aza indirmek için sandalyenizde bir denge topu veya disk kullanın.
Diğer insanların istediğiniz şekilde davrandığı teşvik edici alanlara gidin (bir dans ya da meditasyon sınıfı, bir kafe, bir ortak çalışma alanı).
Çalışma kabininize ek bır panel yerleştirilmesini isteyin veya konferans salonundan çalışın.
İşitsel uyarılara ek olarak görsel ipuçları kullanın.

Yeniden Dengeleme

Bu, özellikle doğal olarak bakım verenler, DEHB'yi yangınları söndürerek yönetenler veya aşırı hoşgörülü olma eğilimindekiler için zor bir durumdur. Muhtemelen terazilerinizi sık sık yeniden kalibre etmeniz gerektiğini ve herhangi bir anda stres kaynaklarının oranına bağlı olarak "dengenin" farklı göründüğünü fark etmişsinizdir. Bu kesin bir bilim değildir. Dikkatli özgünlük ve bilinçli seçim yapmak, kendinizi uyumlamada yardımcı olur. Öncelikle sizi besleyen şeyleri daha fazla ekleyerek başlayın. DEHB koçu Regina Carey (2016), "Sizi neyin beslediğine ve neyin tükettiğine bir göz atın. Her şeye kendinizden birazcık vermek yerine, güçlü yönlerinizi beslemeyi ve enerjinizi korumayı seçin! Yakıt deposundaki 'delikleri' tanıyın ve onları sevdiğiniz şeylerle doldurun!" önerisinde bulunuyor.

Stratejiler

Bu kitabın bir strateji kitabı olmadığını söylediğimizi hatırlıyor musunuz? Hâlâ değil. Zaten bu çerçevede sevgili meslek-

taşlarımız tarafından oluşturulmuş bazı büyük kaynaklar var ve onların bilgeliğinden de faydalanmanızı öneriyoruz. Bu adrese göz atarak onların sunduklarına da bakabilirsiniz: http://www.newharbinger.com/32617

Açık olmak gerekirse, DEHB beyninizle çalışırken somut araçların, rutinlerin ve stratejilerin önemini göz ardı etmiyoruz. Biz sadece etkili olabilmeleri için acı yerine içinizdeki güçten beslenmelerini ve kişiselleştirilmiş olmaları gerektiğini söylüyoruz. Bu doğrultuda aşağıda size rehberlik edecek bazı yararlı temel ilkeler listeledik.

İçsel Bilgelik: Yararlı Stratejilerin Temel İlkeleri

Temel olarak, çoğu stratejinin aşağıdaki önerilerle bir ilgisi vardır. Bu temel ilkeleri, DEHB destek planınıza nasıl yaklaştığınıza dair bir temel olarak kullanın, bunları ihtiyaçlarınıza ve beğeninize göre kişiselleştirin.

> Sadeleşin. (Basit tutun, ışıldayın!)
> İhtiyacınız olduğunu düşündüğünüzden daha fazla harici yöntemleri ve ipuçlarını kullanın. (Belki de çok daha fazlasını.)
> Daha çok eğlenin. (Kesinlikle çok daha fazla!)
> Kendinizi ortaya koyun. Sağlıklı sınırlar belirleyin. "Çizginin nereye çizileceğini" bilmek (Katherine 2000) genellikle değersiz ve az kullanılan bir stratejidir. Bu, sınır belirleme için sağlam bir alan olduğu anlamına gelir ve bu sınır belirlemek için en iyi zamandır! (Kendinize daha sonra teşekkür edeceksiniz!)
> Benzersiz "odaklanma kalıplarınızı" bulun. Böylece beyninizin hangi koşullar altında en iyi şekilde çalıştığını bilirsiniz (Markel 2012). (Kendini bil!)

Stres ve uyarılma ölçeğini dengeleyin. (Evet, bu sınırları belirlemek anlamına gelir.)
Zamanı doğru bir şekilde algılamakta sorun yaşama ihtimalini öngörün. (Ve belki de bu sorunları öngörme konusunda sorun yaşama ihtimalini de!)
Aktif olun. Vücudunuzu hareket ettirmenin eğlenceli ve güçlendirici yollarını bulun. (Zaten nefret ettiğiniz egzersizleri yapmayı bırakın! Kesin şunu!)
Bunu anlayan insanlarla iletişim kurun. (Evet, ilk başta endişeli olacaksınız. Sıçrayın!)
Yetkinlik alanınızda zaman geçirmeye öncelik verin. (Sınırlar, yine.)
Kendinizi iyi besleyin. Daha fazla protein ve daha az şeker yiyin. (Bunun için üzgünüm!)
Sizi motive eden şeyleri bulun. (Yavru köpeklerle oynamak isteyen var mı?)
Ortamınızı ayarlayın. (Profesyonel organizatörleri sevdiğimizden bahsetmiş miydik? Yirmi kez? Tamam, işte yirmi bir.)
Uyku hijyeninizi iyileştirin. Bunun gerçekleşmesi için ne yapmanız gerekiyorsa yapın. Uyku bozuklukları DEHB'li çoğu kişi için bir sorundur ve uyku eksiklikleri, semptomları daha da kötüleştirir. (Gece baykuşları, sizinle konuşuyoruz.)
Dişçiye gidin! DEHB, diş gıcırdatma ile ilişkilendiriliyor. Bu da sağlıklı uykunun önüne geçebilir. (Kocaman gülümseyin!)
Sık sık duraklayın. Bilinçli olarak seçim yapın. (Kulağa çok farkındalıklı geliyor, değil mi? Bu vagona atlayın millet, hiçbir yere gitmiyor!)

İçinizdeki amigo kızın sesini açın. Düşündüğünüz her şeye inanmayın. (Yine de amigoya inanın! Onun bir megafonu var.)
Bir şeyler yapmak için her zaman iyi ruh halinde olmak zorunda değilsiniz. (Acıtıyor, ama doğru.)
Mizah anlayışınızı koruyun! Gülmek harika bir farkındalık tekniğidir ve bu kahkahayı başkalarıyla paylaşmak inanılmaz derecede iyileştiricidir. Aslında, kadınlar için sadece paylaşılan hikâyelerin sunabileceği kahkahalar sayesinde utancı törpüleyen etkili DEHB stratejileri kitabı var (Matlen 2014). (Ayrıca, kedi videoları!)

Bir bütçeyle ilgili yardım bulma

Faizden sigortaya kadar, DEHB pahalıdır. DEHB'li yetişkinlerin, para yönetimi ile ilgili düzensizlik ve sorunlar, dürtüsel harcamalar, unutulmuş faturalar ve faizler, ilaç ve doktor ödemeleri ve daha düşük mesleki ilerleme seviyeleri dahil olmak üzere çeşitli nedenlerle finansmanla mücadele etme olasılıkları diğerlerinden daha yüksektir.

İçsel Bilgelik: Finans Hakkında Endişelendiğinizde

Zihinsel sağlık zorluklarını ve DEHB'yi bir bütçeyle yönetmenin kapsamlı bir incelemesi kendi kitabını hak etse de gerçekten etkileyici bir sorun olduğu için, mali durumunuzun sınırlı olduğu durumlarda göz önünde bulundurmanız gereken birkaç olasılığa yer vermek istedik:

Hizmet ve mal ticareti yapın veya takas edin.
E-kurslar, webinarlar, üretkenlik ve destek grupları gibi sanal destek kaynaklarını ziyaret edin (http://www.newharbinger.com/32617).
Mesleki eğitim ve diğer hizmetleri sunan hükümet ve toplum programlarını arayın.
Topluluğunuzda, insanların ticaret yapabileceği, hizmetlerini ve güçlü yönlerini paylaşabileceği bir beceri havuzu grubu başlatın.
İlaç üreticilerinin kuponları ve diğer türdeki mali yardımlar için çevrimiçi araştırma yapın. Doktorunuzdan başvuruda yardım isteyin.
Profesyonellerden ödeme planları ve ölçekler isteyin.
Maliyetleri düşürmek için eğitim alan gözetimli profesyonelleri araştırın.
Toplum ruh sağlığı merkezlerinden yararlanın. Genellikle yardım programlarına başvurmanıza yardımcı olacak birileri vardır ve birçoğu indirimli fiyatlar veya ücretsiz hizmetler sunar.
Birinci basamak, araştırılmış tedaviler konusunda kendinizi eğitin. Ancak "en yeni ve en büyük tedaviye" sahip olduğunu iddia eden web sitelerine karşı dikkatli olun. Tedavi yöntemlerindeki seçeneklerinizi dikkatlice değerlendirdiğinizden emin olun.
Bulduğunuz bilgileri bir uzmanla paylaşın. DEHB'ye aşina olan bir uzman arayın. Benzersiz ihtiyaçlarınıza ve geçmişinize dayanarak sizin için doğru olabilecek çeşitli tedavi yaklaşımlarının artılarını ve eksilerini tartışın.

Kadınlar için Olumlu DEHB İletişim Stratejileri

Olumlu ve güçlü yönlere dönük iletişim, DEHB'nizi desteklemenin en iyi yollarından biridir. İşte kurtarıcı iletişim stratejilerimizden birkaçı.

Dağınık Olduğumu Biliyorum. Peki Sen Nesin?

Bu soru gerçek bir konuşma başlatıcı olmaktan ziyade ilişkilerde eşit olma hakkınızı içsel olarak geri kazanarak kendinizi iletişime hazırlamaya teşvik etmenin bir yoludur. Bu eşitliği içsel olarak geri kazanmak için, kendinize DEHB'si olmayan kişilerin de mükemmel olmadığını, sadece farklı şekillerde kusurlu olduklarını hatırlatın. Peşinde olduğumuz şey karşılıklı saygıdır. İçsel bakış açınızı değiştirmek ve daha şefkatli veya güçlendirilmiş bir iç ses kullanmak, DEHB zorlukları hakkındaki iletişimin açık ve güçlendirilmiş bir yerden gelmesine yardımcı olabilir.

Sadece gerçekler, Hanımefendi...

Kendinizi olumsuz olarak (verimsizce) nitelendirmek yerine zorluklarınızı ve neye ihtiyacınız olduğunu açıklayın. Mümkünse, sadece sorunu belirtmekle kalmayın, bir çözüm de önerin veya başka bir seçeneği işbirliği içinde nasıl beyin fırtınası ile halledebileceğinizi sorun. Mesela:

> "Sadece dinleyerek karmaşık talimatları hatırlamakta güçlük çekiyorum. Söylediklerinizi yazabilirsem, bunun bana daha çok yardımı olur."
> "Bana bu talimatları e-posta ile gönderebilir misiniz? Çok memnun olurum!"
> "Bir toplantıdan önce düşüncelerimi yazınca daha etkili oluyorum. Sabah yerine öğle yemeğinden sonra buluşabilir miyiz?"

Evet, *ve...*

Parçaları bir bütün haline getirmek için "ve"yi daha sık kullanın. Bu, size ve dinleyiciye daha dengeli, gerçekçi ve bütünleşmiş bir bakış açısı sağlamaya yardımcı olur. Şu satırlara benzer bir şeyler söylemeyi deneyin:

> "Yetkinim ve organize olmakta zorlanıyorum."
> "İşin bu kısmını yapabilirim ve diğer alanda biraz yardıma ihtiyacım olacak."
> "Organizasyonla ilgili zorluklarım var ve sıcak, sevgi dolu bir ev yaratmada harikayım."

Su Basarsa, Daha Yüksek Zemin Arayın

Tartışmalar oldukça yüklü hale geldiğinde, insanların duygular ve fizyolojik tepkilerle "sular altında kalması" normaldir (Gottman ve Silver 1988). Bu gibi durumlarda, tüm devrelerin ateşlenmesiyle yoğun bir şekilde tetiklendiğimizi hissediyoruz ve fizyolojik olarak mantıklı düşünemeyebiliyoruz. Bir mola verebilir, sonra daha net ve sakin şekilde durumu tekrar gözden geçirebiliriz. Her ne kadar her şeyi derhal "çözmek" için bir dürtü hissetsek de duruma daha yüksek bir yerden baktığımızda çabalarımız çok daha iyi sonuç verebilir.

Destek

DEHB'li kadınlar genellikle yardım isterken muhtaç veya bağımlı hissettiklerinden bahseder. Kesinlikle durum böyle değildir; ihtiyaçlara sahip olmak ve bunları ilişkiler içinde ifade etmek normaldir. Aslında sağlıklı ilişkilerde karşılıklı bağlılık ve birbirine yaslanmak gereklidir. Bize hem kök hem de kanat veren şey budur. Sizi, sadece istediğiniz için desteklemekten en çok kim mutlu olur?

Çeşitli noktalarda ihtiyaç duyabileceğiniz profesyonel destekler arasında ise asistanlar, koçlar, organizatörler, muhasebeciler, temizlikçiler, annelerin yardımcıları, doktorlar ve elbette terapistler bulunur!

Destek almanın büyük bir kısmı bir terapistle çalışmak olabilir. Yardım istemek cesur bir harekettir! Terapiye gitme konusunda çok fazla damgalama var. Çoğu insan bu sürece, bir dereceye kadar kararsızlık ve biraz da kaygı ile girer. Bununla birlikte, iyi terapistler, hissettiğiniz her şeyi hissetmek için güvenli bir alan sağlar. Sonuçta, terapinin en iyileştirici unsuru, terapötik ilişkinin kalitesidir.

DEHB hakkında bilgili veya en azından öğrenmeye açık bir terapist bulmak önemlidir. Ne yazık ki, DEHB dostu olmayan terapistlerin, gecikme gibi semptomları, terapi hakkındaki temel duygularımızın bir göstergesi olarak yanlış yorumladıkları biliniyor. DEHB semptomlarını, küçümseyici hissettiren önerilerde bulunarak "düzeltmeye" çalışabilirler ("Tanrım, neden bunu düşünmedim?"). Bu bizim hatamız değil; bu hatalar, DEHB ile ilgili fazla eğitim veya deneyime sahip olmayan iyi niyetli, eğitimli profesyoneller tarafından yapılır.

Terapistinizi gerçekten seviyorsanız ancak bu engellerden bazıları ortaya çıkıyorsa, endişeleriniz ve etkileşimin sizi nasıl hissettirdiği hakkında doğrudan onlarla konuşmaktan çekinmeyin çünkü muhtemelen bir dereceye kadar utanç ve hayal kırıklığı yaratmış, eski yaraları iyileştirmek yerine pekiştirmiştir. Kendinizi savunmak ve DEHB ihtiyaçlarınızı bu şekilde dile getirmek çok etkili ve iyileştirici olabilir.

Güçlü Yönler

Güçlü yönleriniz, DEHB ile başarılı olmanızın samimi ve önemli bir parçasıdır. Bu kitap boyunca güçlü yönlerinizi belir-

lemeniz ve hayatınıza dahil edebilmeniz hakkında birçok bilgiye yer verdik. Editörümüz bize sınırlı kelime sayımız olduğunu söylüyor (Kelime sınırı mı? Bu tam bir DEHB kâbusu!), bu nedenle daha fazla kaynak için bu internet rehberine bakabilirsiniz: http://www.newharbinger.com/32617

Bu kitabın önsözünün yazarı Ellen Littman'ın (2018) aşağıdaki alıntısı, güçlü yönlerinizi kucaklama konusundaki bakış açımızı güzel bir şekilde ifade ediyor:

"Rüzgârı yönlendiremeyiz ama yelkenlerimizi ayarlayabiliriz. DEHB'li kadınlar beyin bağlantılarını değiştiremezler ancak deneyimlerini farklı bir mercekle yeniden çerçeveleyebilirler. Benzersiz güçlü yönlerini ve yeteneklerini kucaklamayı, doğrusal olmayan düşünmenin yaratıcılığını kutlamayı, kendini kabul etmeye dayalı yeni öncelikler oluşturmayı ve gelişebilecekleri DEHB dostu ortamlar bulmayı öğrenebilirler."

DEHB ile Bütünleşebilmiş Kadın

DEHB ile uyumlu ve başarılı bir şekilde yaşayan kadınlar, zorluklarına güçlendirilmiş, proaktif ve bağlantılı bir iç alandan yaklaşma eğilimindedir. Her şeyi çözmüş değiller; bunun yerine, kaçınılmaz olarak hepimiz için olacağı gibi, kendilerini şefkatle kucaklamayı ve işler zorlaştığında tekrar denemek için kendilerine izin vermeyi öğrenmişlerdi. DEHB ile bütünleşmiş, cesur bir kadın olmak şu anlama gelir:

> Mücadelenizi öz şefkat ve radikal kabullenme ile yapın.
> Sınırlayıcı inançlarınızın nereden geldiğine dair anlayışlı, merhametli olun ve yeni hikâyeler seçin.
> Utanç ve korku yerine değerlerinizle hareket edin.
> Eski hikâyelere ve korkulara izin verin ama onları misafir olarak ağırlayın.

Konfor alanınızın sınırlarını zorlamanız için açılımlar olduğunda bu anları bulun ve kullanın.

Sesinizi, alanınızı ve değerinizi özür dilemeden sahiplenin.

DEHB ile hayal kurmaya ve hayatınızı yenilemeye cesaret edin.

Aktif olarak ihtiyacınız olan desteği arayın ve gönül rahatlığıyla buna devam edin.

Kendinizden veya başkalarından gelen utanç verici mesajlarla küçümsenmeyi reddedin ve nöroçeşitliliğin tolere edilecek bir şey değil, dünyanın yararlanabileceği bir şey olduğuna inanın.

DEHB'li cesur, parlak, ön planda kadınlar birbirleriyle bağlantı içinde yaşar ve birbirlerini desteklerler çünkü kesin olarak bildiğimiz bir şey var: DEHB'yi tek başınıza yapamazsınız.

Düşünme: Parçaları Bir Araya Getirmek

Bu kapanış alıştırmasında, sizi hikâyenizin yeni parçalarını – geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek– tam olarak özümsemeye, bütünleştirmeye ve devam eden soruları cevaplamaya davet ediyoruz: İşe yarar bir hayatı nasıl yaratabilirim? Bu, önceki bölümlerden bazılarının gözden geçirilmesini gerektirebilir. Acele etmeyin.

Bu cümleyi tamamlayan dolambaçsız bir ifade yazın: *Beyin temelli zorluklarım kim olduğuma dair görüşümden şu şekilde ayrıdır·*

Güçlü yönleriniz, zorluklarınız, kişisel özellikleriniz ve değerleriniz de dahil olmak üzere bir bütün olarak kendinizin bir ifadesini yazın.

Görevlerinizi yazın.

Bakış açınızı yazın.

Talep etmek ve genişletmek istediğiniz tüm hakları belirleyin.

Denemek istediğiniz bazı yeni olasılıkları belirleyin.

Daha güçlü bir sesle nasıl denemeler yapmak istediğinizi belirleyin.

DEHB zorluklarınız için ihtiyacınız olan destek türlerini belirleyin.

Tedavi ekibinize kimleri eklemeniz gerektiğini belirleyin.

Çevrenizi değiştirmek için ne yapmanız gerektiğini belirleyin.

Sizi büyümeye doğru konfor alanınızın sınırlarına götürecek bazı küçük adımları belirleyin.

İlerlemek için gereken sınırları (ve hangileriyle ilerleyeceğinizi) belirleyin.

Hatırlayın:

Bu bölümün çok özel bir sonuçla bitmesini istiyoruz. Bu kitaptan hatırlayacağınız bir şey varsa, umarız bunlar birkaç basit, "radikal" fikir olur. Bu listeyi her gün görebileceğiniz bir yere asmayı düşünebilirsiniz!

Kendinizi düzeltmeye çalışmak yerine, kendınız olmayı öğrenebilirsiniz. DEHB'li bir kadın olarak benzersız bağlantılarınız nedeniyle bile kim olduğunuz konusun da daha net ve kendinden emin olabılirsiniz. Her şeyden önce, bunu sakın unutmayın...

DEHB tedavi edilmesi gereken bir hastalık değil, dünyada benzersiz bir var olma şeklidir ve karmaşık ama tatmin edici bir hayat için bıreyselleştirilmiş, kapsamlı bir yaklaşım gerektirir

Kapanış Mektubu

Şimdi biraz DEHB hayatı hakkında gerçekçi olalım.

DEHB, içinde yaşamayan insanlar için anlaması zor bir durumdur ve sıklıkla açıklanamaz bir şekilde acı verir. Bizi gerçekten aşağı çekebilir ama bu sorun değildir. Asıl nokta, aşağıda olmak değil, utanç dolu bu yerden nasıl çıkacağınızı öğrenmektir.

Umuyoruz ki bu kitap, negatif bir yerde yuva yapmanıza veya oraya fazla uzun süre ziyarette bulunmanıza gerek olmadığını fark etmenize yardımcı olmuştur. DEHB'nin gitmesini bekleyerek geri çekilmek zorunda değilsiniz. Kendinizi saklamak zorunda değilsiniz. Kendinizi aşırı zorlamak ve nörotipik olmak veya "eksiklikleri" telafi etmek için kendinizi hırpalamak zorunda değilsiniz. Bu hafta DEHB belirtileriniz alevlendiği için zevk ve öz bakımınızı feda etmek zorunda değilsiniz. Her şeyi tek başınıza yapmak zorunda değilsiniz.

Tatmin edici bir yaşam, iç dünyanızı gerçekten ve derinden aydınlatan şeyleri takip etmenin sonucudur. İşte büyük fikir: Yaşamaya başlamak için, kendiniz hakkında iyi hissetmek ve dünyaya kim olduğunuzu göstermek için kendinizi düzeltmenize gerek yok. Siz DEHB'lisiniz ve her zaman öyle olacaksınız. Her zaman iyi hissettirmese de bunu kabul etmelisiniz çünkü bu sadece yaşamınızın gerçeğidir. Sizi tanımlamaz; bu sadece beyninizin nasıl işlediğinin bir açıklamasıdır.

DEHB yaşamının temel gerçeklerini radikal bir şekilde kabul etmeniz gerektiği gibi, yeni bir bakış açısını ve onunla gelen bazı önemli gerçekleri kucaklamayı seçme şansınız da vardır. Örneğin:

DEHB zorlukları hayatınızda devam ederken güçlü yönleriniz, karakteriniz, kararlılığınız da devam edecektir.

Beyniniz, diğer insanlarınkinden daha fazla destek ve önleyici bakım gerektirir. Bu da kendinize, diğerlerine nasıl bakarsanız öyle bakma fırsatı sunar.

- Nörotipik değilsiniz ve asla olmayacaksınız çünkü DEHB tedavi edilemez. Yine de siz, dünyaya katkıda bulunabilecek benzersiz birisiniz; ne kadar büyük veya küçük olduğunu düşünseniz de.
- Terapiye ve/veya başka bir profesyonel yardıma ihtiyacınız olabilir ve bu size kişisel keşif için nadir bir fırsat; başkaları içinse zihinsel sağlık ihtiyaçlarını kucaklama sürecini iyileştirme şansı sunar.

İlaç tedavisine ihtiyacınız olabilir ve bunun bir kişi olarak kim olduğunuzla ilgisi yoktur.

Kaçınılmaz olarak yargılama ve damgalanma ile karşılaşacaksınız ve bu kendinizi yeniden keşfetmek, hayatınızı yeniden şekillendirmek ve DEHB'li diğer insanlara aynısını yapmalarında yardımcı olmak için bir kapı aralayacak.

İlk bakışta, çubuğun DEHB'li tarafının sizde olması haksızlık gibi görünebilir. Tek bir yaşam şansımız olduğu için, iç dünyanızda gerçekten olduğunuz kadına dönüşmenizi engelleyeceğinden endişe duyabilirsiniz. Kendinizi sürekli olarak zamanla yarışırken bulabilirsiniz, kendinizi daha da ileriye ve daha hızlı bir şekilde itebilir veya aksine geri çekilip her şeyin değişeceği bir yarın umuduyla içe kapanabilirsiniz.

Bununla birlikte, bildiğiniz gibi, herkesin biraz acısı vardır; bazılarının diğerlerinden daha fazla olabilir. Birçok insan bü-

yük başarılar elde ederken, bazıları daha az başarılı olabilir. Hiç kimse hayatta kalmayacağından ve bu gerçek her şeyin büyük bir dengeleyicisi olduğundan, kimse bir diğerinden daha değerli, önemli veya özel değildir.

Sizin de -diğer nörotipik bireylerle kendinizi karşılaştırdığınız gibi- tüm zorluklarınız, takıntılarınız, korkularınız, güçlü yönleriniz, tutkularınız ve tuhaflıklarınızla birlikte, kendiniz olarak değer, kıymet ve mutluluk sahibi olmaya hakkınız var. Unutkanlık, gecikme, düzensizlik ve duygusal fırtınalar olsa bile bu geçerli.

Bu zamana kadar sizi buraya getiren güçlü yönleriniz var ve hâlâ sunabileceğiniz katkılarınız olabilir. Dünyayı algılama konusunda benzersiz bir yolunuz olabilir, gizli yerlerdeki bağlantıları fark etmeye yardımcı olabilirsiniz. Başkalarının farklılıklarla veya zorluklarla dolu deneyimlerini derinlemesine anlama yeteneğiniz olabilir ve zorluklarla karşılaştığınızda anlam ve amaç keşfetme konusunda sürekli bir hırsınız olabilir. Ailenize ve toplumunuza kabulü modelleyebilme kapasiteniz olabilir, doğaçlama tuhaflıklarınız bir odayı aydınlatabilir ve diğerlerine kendi olma izni verebilir.

Dünyada farklı düşünen bir kadın olarak katkıda bulunacak çok şeyiniz varken, kendinizi yaşamdan uzaklaştırmak, size ve başkalarına karşı adil değildir.

Benzersiz bir bakış açınız var; paylaşın!
Ruh sağlığı bakımına ihtiyacınız var; bunu savunun!
Sınırların dışında düşünürsünüz; başkalarını da teşvik edin!
Gücünüz var; ateşinizi yakın ve ışığı yayın!

DEHB hayatı farklı bir şekilde yaşamayı gerektirdiğinden, ortaya çıkıp nazikçe ama ısrarla konfor alanınızın sınırlarını zorlarsanız, dönüşüme giden bir yol keşfedebilirsiniz. Artık sizi gerçekdışı şeylere bulaştıran ve daha küçük bir hayata bağlayan

acıya hizmet etmek zorunda değilsiniz. Her gün, kendinizi ve parlak, cesur hayatınızı biraz daha fazla -ve sonraki günler de biraz daha fazla- yaşamak için bir şanstır.

Şimdiki zamandan daha iyisi olmadığından, olduğunuz yerde ve olduğunuz gibi başlayabilirsiniz. Sonuçta, sizin tek bir versiyonunuz var. Bu yüzden beklemeyi bırakın ve devam edin: Harika bir şekilde kusurlu DEHB yaşamınıza tamamen dalın. Bununla gurur duymalısınız.

DEHB'li kadınların bize her gün verdikleri ders ve ilham için şükranlarımızı ileterek, yazarlar olarak sizi Rainer Maria Rilke'nin şu alıntısıyla baş başa bırakıyoruz (1934, 27):

> "Kalbinizde çözülmemiş olan her şeye karşı sabırlı olun. Kilitli odalar ve yabancı bir dilde yazılmış kitaplar gibi soruların kendisini sevmeye çalışın. Şimdi size verilemeyecek olan cevapları aramayın çünkü onları bilemezsiniz. Ve asıl mesele her şeyi yaşamaktır. Soruları şimdi yaşayın. Belki o zaman yavaş yavaş, farkına varmadan, bir gün cevabın içinde yaşayacaksınız."

En içten dileklerimizle,

Sari ve Michelle

Not:
Sizden haber almak isteriz! Bize her zaman Solden, Frank, and Associates, PO Box 3320, Ann Arbor, Michigan, ABD 48106 adresinden yazabilir veya bize e-posta gönderebilirsiniz: https://www.soldenfrank.com

Ayrıca, tüm önerilerimizle ilgili kaynaklar için bu adresi ziyaret edebilirsiniz:
http://www.newharbinger.com/32617

Teşekkür

New Harbinger'daki editörlerimize, Elizabeth Hollis Hansen'e, Jennifer Holder'a ve Marisa Solís'e, bu projeyi başından sonuna kadar yönlendirmedeki bilge ve istikrarlı rehberlikleri için teşekkür etmek istiyoruz. DEHB dostu olmayan en zor detayları bile fark ederek çözüm bulmak için her zaman güvenebileceğimiz Denise Brogdon'a teşekkür etmek istiyoruz! Bu teklifi şekillendirmemize ve bu kitap haline gelen tohumları ekmemize yardımcı olan güvenilir editör Jeanne Bellew'e teşekkürler.

Ellen Littman'a dostluğunun yanı sıra DEHB'li kadınlar alanına yaptığı katkılar ve bu kitaba önemli bir destek verdiği için çok teşekkür ederiz. Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği'nin ailesine, özellikle Duane Gordon, David Giwerc ve Evelyn Polk-Green'e, kariyerlerimizi desteklemeye ve şekillendirmeye yardımcı olan dostlukları, devam eden mentorlukları ve teşvikleri için sonsuza dek minnettarız. Yerel meslektaşlarımız Geraldine Markel, Wilma Fellman ve Regina Carey, Susan Hunsberger ve Jen DiGregorio da dahil olmak üzere tüm "Birlikte Daha İyiyiz" ekibinin devam eden nezaketi ve desteği için minnettarız. Ayrıca fizyoterapistimiz Brad Skinner'a da selam göndermek istiyoruz (Evet, kitabın son teslim tarihi yaklaşırken ikimizin de bir fizyoterapiste ihtiyacı vardı!).

Sari

Özellikle eşim Dean'e bu proje ve yıllar boyunca da sürekli ve sarsılmaz desteği için teşekkür etmek istiyorum. Kızım Daria'ya, oğlum Evan'a, Lucille Solden'a ve Erica'ya, zor zamanlarda beni destekledikleri için teşekkür ederim. Başlangıçta ve yıllar boyunca beni profesyonel olarak destekleyen birçok kişiden birkaçına teşekkür etmek istiyorum: Thomas Brown, Arthur Robin, Ned Hallowell, John Ratey, Edna Copeland ve Steve Copps, Thom Hartmann, Peggy Ramundo ve merhum Kate Kelly'ye teşekkürler.

Özellikle dünyamı, işimi ve hayatımı zenginleştirmek için gizemli bir şekilde, mükemmel bir zamanda ortaya çıkan Michelle Frank'e teşekkür etmek istiyorum.

Michelle

Her şeyden önce annem Mona, babam Walt ve kardeşim Matta'ya teşekkür etmek istiyorum; onlar için asla yeterli şükran sözleri olmayacak. Bana olan kalıcı inancınız, başından beri tüm farkı yaratan şeydi. Beni hayal edilemez olana inandıran, desteği ve istikrarı ile beni ayakta tutan Phillip'e teşekkür ederim. Hayatımı ifade edilemeyecek kadar derin şekillerde değiştiren Solden ailesine teşekkür ederim. Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği'nin Yönetim Kurulu, geçmişte de bugün de karşılığında hiçbir şey istemeden bana ilham vermekten ve büyük bir fark yaratmaktan asla vazgeçmiyor. DEHB'li kadınların deneyimlerini trend olan bir konu olmadan çok önce konuşmaya ve incelemeye cesaret eden klinisyenlerin ve araştırmacıların sıkı çalışmasını ve cesaretini vurgulamak istiyorum. Ayrıca çığır açmaya devam edenlere de teşekkür etmek istiyorum. Kahkahaların ve atıştırmalıkların gelmesini sağlayan Brabbs ailesine teşekkür ederim. Son olarak, gelmiş geçmiş en iyi köpekler ve yazı arkadaşları olan Penny ve Snitch'e teşekkür etmek istiyorum!

Kaynaklar

Armstrong, Thomas. 2010. Neurodiversity: Discovering the Extraordinary Gifts of Autism, ADHD, Dyslexia, and Other Brain Differences. 1st ed. Boston: Da Capo Lifelong Books.

Brach, Tara. 2003. Radical Acceptance: Awakening the Love That Heals Fear and Shame. London: Rider & Co.

Brown, Thomas E. 2005. Attention Deficit Disorder: The Unfocused Mind in Children and Adults. New Haven, CT: Yale University Press. Brown, Thomas E. 2013. A New Understanding of ADHD in Children and Adults. New York: Routledge. (Dikkat Eksikliği Bozukluğu Çocuklarda ve Yetişkinlerde Odaklanamayan Zihin, çev. Esra Çetintaş Sönmez, ODTÜ Geliştirme Vakfı Yayıncılık, 2013.)

Carey, Regina. 2016. Make a Splash! It's Time to Take Action on Your Life. Ebookit.com.

Combs, Martha, Will Canu, Joshua Broman-Fulks, Courtney Rocheleau, and David Nieman. 2015. "Perceived Stress and ADHD Symptoms in Adults." Journal of Attention Disorders 19(5): 425–434.

Cuddy, Amy. 2015. Presence: Bringing Your Boldest Self to Your Biggest Challenges. Boston: Little, Brown and Company.

Eichenbaum, Luise, and Susie Orbach. 1989. Between Women: Love, Envy and Competition in Women's Friendships. London: Penguin Books.

Gilligan, Carol. 1993. In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Kadının Farklı Sesi Psikolojik Kuram ve Kadının Gelişimi, çev. Merve Elma, Duygu Dinçer, Fulden Arısan, Pinhan Yayıncılık, 2017.)

Giwerc, David. 2011. Permission to Proceed. Springville, UT: Vervante.

Goleman, Daniel. 2012. "The Sweet Spot for Achievement: What's the Relationship Between Stress and Performance?" The Brain and Emotional Intelligence. https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-brain-and-emotional-intelligence/201203/the-sweet-spot-achievement.

Gottman, John, and Nan Silver. 1988. The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country's Foremost Relationship Expert. New York: Three Rivers Press. (Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi, çev. Ezgi Deniz, Varlık Yayınları, 2017.)

Hallowell, Edward, and John Ratey. 1994. Driven to Distraction: Recognizing and Coping with Attention Deficit Disorder from Childhood Through Adulthood. New York: Pantheon Books. (Dikkat Eksikliği Bozukluğu Çocukluktan Yetişkinliğe Dikkat Eksikliği Bozukluğunu Tanımak ve Onunla Başa Çıkmak, çev. İrem Karaçay Yücel, Pozitif Yayınları, 2018.)

Hallowell, Edward, and William Dodson. 2018. "From Shame and Stigma to Pride and Truth: It's Time to Celebrate ADHD Differences." ADHD Expert Webinars, ADDitude Magazine. https://www.additudemag .com/webinar/adhd-stigma-accept-yourself.

Hayes, Steven, Kirk Strosahl, and Kelly Wilson. 2016. Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. 2nd ed. New York: The Guilford Press.

Hinshaw, Stephen. 2018. "Girls and Women with ADHD: Unique Risks, Crippling Stigma." ADHD Expert Webinars, ADDitude Magazine. https://www.additudemag.com/webinar/adhd-in-girls-women-risks-stigma/

Katherine, Anne. 2000. Where to Draw the Line: How to Set Healthy Boundaries Every Day. New York: Touchstone.

Kübler-Ross, Elisabeth. 1969. On Death and Dying. New York: The Macmillan Company. (Ölüm ve Ölme Üzerine, çev. Sezer Soner, Profil Kitap, 2023.)

Lerner, Harriet. 1989. The Dance of Intimacy: A Woman's Guide to Courageous Acts of Change in Key Relationships. New York: Harper Collins. (Yakın İlişkiler Dansı Kadınlar İçin Kilit İlişkilerde Cesur Değişimler Rehberi, çev. Ladin Arda, Diyojen Yayıncılık, 2019.)

Littman, Ellen. 2018. "No More Suffering in Silence." ADDitude Spring 52–55.

Lorde, Audre. 1977. Speech. Lesbian and Literature Panel, Modern Language Association. Chicago, Illinois, December 28.

Markel, Geraldine. 2012. Actions Against Distractions: Managing Your Scattered, Disorganized, and Forgetful Mind. Ann Arbor, MI: Managing Your Mind, LLC.

Matlen, Terry. 2014. The Queen of Distraction: How Women with ADHD Can Conquer Chaos, Find Focus, and Get More Done. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Mitchell, John, Jessica Benson, Laura Knouse, Nathan Kimbrel, and Arthur Anastopoulos. 2013. "Are Negative Automatic Thoughts Associated with ADHD in Adulthood?" Cognitive Therapy and Research 37(4): 851–859.

Mohr, Tara. 2014. Playing Big: Practical Wisdom for Women Who Want to Speak Up, Create and Lead. New York: Avery.

Ochoa, James. 2016. Focused Forward: Navigating the Storms of Adult ADHD. Austin, TX: Empowering Minds Press.

Ramsay, J. R. 2017. "The Relevance of Cognitive Distortions in the Psychosocial Treatment of Adult ADHD." Professional Psychology: Research and Practice 48(1): 62–69.

Redmoon, Ambrose. 1991. "No Peaceful Warriors!" Gnosis. Fall.

Rilke, Rainer Maria. 1934. Letters to a Young Poet. New York: W.W. Norton & Co. Inc. (Genç Bir Şaire Mektuplar, çev. Nalan Türkan, Gufo Yayınları, 2023.)

Rogers, Carl. 1961. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin.

Rucklidge, Julia, Deborah Brown, Susan Crawford, and Bonnie Kaplan. 2000. "Attributional Styles and Psychosocial Functioning of Adults with ADHD: Practice Issues and Gender Differences." Journal of Clinical Psychology 56: 711–722b.

Ryon, Holly, and Marci Gleason. 2014. "The Role of Locus of Control in Daily Life." Personality and Social Psychology Bulletin 40(1): 121–131.

Shaw, Phillip, Argyris Stringaris, Joel Nigg, and Ellen Leibenluft. 2014. "Emotion Dysregulation in Attention Deficit Hyperactivity Disorder." American Journal of Psychiatry 171: 276–293.

Solden, Sari. 2002. Journeys Through ADDulthood. New York: Walkerbooks.

Solden, Sari. 2005. Women with Attention Deficit Disorder. Revised ed. Ann Arbor, MI: Introspect Press.

Steinem, Gloria. 1970. "Living the Revolution." Speech. May 31.

Strayed, Cheryl. 2012. Tiny Beautiful Things: Advice on Love and Life from Dear Sugar. New York: Vintage. (Küçük Güzel Şeyler Hayata ve Aşka Dair Yol Gösteren Tavsiyeler, çev. Ceren Taştan, Martı Yayınları, 2023.)

Ulrich, Laurel Thatcher. 1976. "Vertuous Women Found: New England Ministerial Literature, 1668–1735." American Quarterly Spring 28(1): 20.

Vanzant, Iyanla. 2013. Forgiveness: 21 Days to Forgive Everyone for Everything. Carlsbad, CA: SmileyBooks.

Walsch, Neale Donald. 2012. Speech. June 8.

White, Alasdair. 2009. From Comfort Zone to Performance Management: Understanding Development and Performance. Hoeilaart, Belguim: White & MacLean Publishing.

White, Michael, and David Epston. 1990. Narrative Means to Therapeutic Ends. New York: W. W. Norton & Co. Inc.

Williamson, Marianne. 1996. A Return to Love: Reflections on the Principles of a Course in Miracles. San Francisco: HarperOne. (Sevgiye Dönüş Mucizeler Kursu'nun Temel Prensipleri Açıklanıyor, çev. Semra Ayanbaşı, Akaşa Yayınları, 2018.)

Psikoterapist Sari Solden, otuz yıldır dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan yetişkinlere danışmanlık yapmaktadır. "Women with Attention Deficit Disorder and Journeys Through ADDulthood" adlı öncü kitapların yazarı, ulusal ve uluslararası konferanslarda önemli bir açılış konuşmacısıdır. Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği'nin (ADDA) profesyonel danışma kurulunda görev yapmaktadır ve "bir yardım uzmanından üstün hizmet ödülü" almıştır. Solden'in uzmanlık alanları arasında kadın sorunları, dikkatten kaçmış DEHB ve tanı konmamış DEHB ile büyüyen yetişkinler için duygusal sonuçlar ve iyileşme süreci bulunmaktadır.

Michelle Frank, DEHB'li bireylerin teşhisi, tedavisi, eğitimi ve güçlendirilmesi konusunda uzmanlaşmış saygın bir klinik psikologdur. DEHB'li bireylerin tatmin edici, güçlendirilmiş yaşamlar sürmelerine yardımcı olmak için bilişsel davranışçı terapi (BDT), farkındalık temelli uygulamalar ve en son araştırmalara dayanan psikoeğitim yaklaşımlarından yararlanmaktadır. Frank, yalnızca DEHB'li yetişkinlere yardım etmeye adanmış kâr amacı gütmeyen tek kuruluş olan Dikkat Eksikliği Bozukluğu Derneği'nin yönetim kurulunda görev yapmaktadır. DEHB, nöroçeşitlilik ve kadınların güçlendirilmesi ile ilgili konularda ulusal konferanslar vermektedir.

Önsöz yazarı Ellen Littman, PhD, neredeyse otuz yıldır kendini dikkat konuları alanına adamış bir klinik psikologtur. New York City, NY'nin hemen kuzeyindeki özel muayenehanesinde, DEHB'nin gözden kaçabilecek karmaşık yönlerini belirleme konusunda uzmanlığa sahip, yüksek IQ'lu bir yetişkin ve ergen nüfusa odaklanmaktadır. *DEHB'li Kızları Anlamak*'ın ortak yazarıdır.

Hayatınız boyunca farklı olduğunuzu biliyordunuz. Şimdi bu farklılıkların kusur ya da eksiklik olmadığını, aksine nörobiyolojik bir çeşitlilik olduğunu öğrenme ve bunu kendiniz için bir hediyeye dönüştürme zamanı.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan bir kadınsanız sıklıkla ailenizden, işverenlerinizden, sosyal çevrenizden eleştiriler ve uyarılar almış olmalısınız. Hangi davranışların ve düşünme biçimlerinin onaylandığını, hangilerinin kabul edilip hangilerinin hoş karşılanmadığını duymaktan sıkıldıysanız bu kitap tam size göre.

Uzun yıllar DEHB üzerine çalışan Psikoterapist Sari Solden, MS ve Klinik Psikolog Michelle Frank, PSYD size özlediğiniz cesareti ve özgürlüğü nasıl kazanacağınızı anlatıyor. Damgalayıcı inançlardan kaynaklanan utanç, saklanma ve kaygı gibi olumsuz döngüleri kırmak üzere tasarlanmış bu eşsiz çalışma sizi değişime çağırıyor. Geleneksel DEHB tedavisini kabul ve kararlılık terapisi (ACT) gibi çağdaş tedavi yöntemleriyle harmanlayarak çığır açan yaklaşımıyla ilham veriyor. Güçlü, cesur ve kendinden emin bir benlik duygusu geliştirmeye, benzersiz beyin temelli farklılıklarınızı kucaklamaya ve bireysel güçlü yönlerinizi geliştirmeye hazırsanız, bu adım adım çalışma kitabı size yol gösterecek.

serenadyayinevi serenadyayinevi
www.serenadyayinevi.com
9 786259 902555
KDV'den muaftır.
THG 0958091 UZE