Steven M. Southwick
Dennis S. Charney

Psikolojik Dayanıklılık

Hayattaki Büyük Zorluklarla Başa Çıkma Sanatı



iletişim

Resilience. The Science of Mastering Life's Greatest Challenges
© 2018 Steven M. Southwick - Dennis S. Charney
Bu kitabın yayın hakları Cambridge University Press'ten alınmıştır.

İletişim Yayınları 3264 • Psykhe Dizisi 49
ISBN-13: 978-975-05-3459-1
© 2023 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2023, İstanbul
2. Baskı 2023, İstanbul

EDİTÖR Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Nebiye Çavuş

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 44871
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CİLT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 45003
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387
Cumhuriyet Caddesi, No. 36, Daire 3, Seyhan Apartmanı,
Harbiye Mahallesi, Elmadağ, Şişli 34367 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

STEVEN M. SOUTHWICK
DENNIS S. CHARNEY

Psikolojik Dayanıklılık

Hayattaki Büyük Zorluklarla Başa Çıkma Sanatı

Resilience
The Science of Mastering Life's Greatest Challenges

ÇEVİREN ***Defne Orhun***

iletişim

STEVEN M. SOUTHWICK 1980'de George Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu, ardından Yale Üniversitesi'nde psikiyatri ihtisasını tamamladı. Psikolojik travma, travma sonrası stres bozukluğunun psikolojik ve nörolojik etkileri, psikolojik dayanıklılık ve stres konularında uzmanlaştı. Gaziler, savaş esirleri, ordu mensupları ve hem çocuk hem yetişkin sivil travma mağdurlarından oluşan gruplarla uzun soluklu çalışmalar yürüttü. Çalışmaları nedeniyle Uluslararası Viktor Frankl Logoterapi Enstitüsü tarafından verilen Jerry Long Anma Ödülü de dahil olmak üzere pek çok ödüle layık görüldü. Uzun süredir devam eden hastalığı sonucunda 2022'de hayatını kaybetti.

DENNIS S. CHARNEY 1977'de Penn State Üniversitesi Tıp Fakültesi'den mezun oldu, ardından Yale Üniversitesi'nde psikiyatri ihtisasını tamamladı. Strese dayanıklılığının psikolojik temelleri üzerine öncü çalışmalarda bulundu. Halen New York City'deki Mount Sinai Icahn Tıp Fakültesi'nde psikiyatri, nörobiyoloji ve farmakoloji profesörü olarak görev yapıyor. 2022'de ABD'nin tıp alanındaki en önemli bilim insanları listesine seçildi.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR 7

ÖNSÖZ 9

BİRİNCİ BÖLÜM
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR? 11

İKİNCİ BÖLÜM
İYİMSERLİK: DAHA AYDINLIK BİR GELECEĞE İNANMAK 57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
KORKULARLA YÜZLEŞME: UYUMLAYICI BİR TEPKİ 97

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
VİCDAN, AHLÂK VE DİĞERKÂMLIK: DOĞRU OLANI YAPMAK 129

BEŞİNCİ BÖLÜM
DİN VE MANEVİYAT: İNANCA YASLANMAK 165

ALTINCI BÖLÜM
SOSYAL DESTEK: KODU ÖĞRENMEK 203

YEDİNCİ BÖLÜM
ROL MODELLER: YOL HARİTASI OLUŞTURMAK 233

SEKİZİNCİ BÖLÜM
ANTRENMAN: FİZİKSEL ZİNDELİK VE SAĞLAMLIK 257

DOKUZUNCU BÖLÜM
BEYİN ZİNDELİĞİ: ZİHNİ VE KALBİ ZORLAYIN 289

ONUNCU BÖLÜM
BİLİŞSEL VE DUYGUSAL ESNEKLİK 327

ON BİRİNCİ BÖLÜM
ANLAM, AMAÇ VE BÜYÜME 361

ON İKİNCİ BÖLÜM
DAYANIKLILIK PRATİĞİ 385

EK 1
TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU HAKKINDA EK BİLGİ 425

EK 2
TOPLUMSAL DAYANIKLILIK 431

TEŞEKKÜR

Kendileriyle röportaj yapmamıza ve bu röportajların bir kısmını okuyucularımızla paylaşmamıza izin veren ilham kaynaklarımızın cömert katkıları olmasaydı, bu kitabı yazmamız mümkün olmazdı. Hikâyelerinden bahsettiğimiz bu cesur kadın ve erkekler, bize yaşadıkları derin acıları ve meşakkatli hayat tecrübelerini anlattılar. Bu deneyimler hakkında bizimle uzun uzadıya ve derin ayrıntılara inerek konuşmak onlar için oldukça güç olmuş olmalı, ama yine de, hikâyelerinin ve nihayetinde vâkıf olduklarını anlayışın başkalarına yardımcı olabilmesi için konuşmaya istekli oldular. Bu kitabın kalbinde ve ruhunda, o insanların öyküleri ve bizlere aktardıkları tavsiyeler yatıyor. Bahsettiğimiz müstesna insanların her biriyle görüşmeler yapıp anlattıklarından dersler çıkarmak bizim için bir onur ve ayrıcalıktı. Sizler açısından olmasını umduğumuz gibi, bize de birer rol modeli oldular. Bu insanlar bizlere tünelin sonundaki ışığı aramayı; yolunda gitmeyen olayları büyümek ve bilgelik kazanmak için fırsat olarak görmeyi; kendi yüksek ahlâk ve etik standartlarımıza göre yaşamayı; destek alıp verdiğimiz sağlam kişisel ilişkiler geliştirmeyi; fiziksel, duygusal, bilişsel ve ruhsal benliğimiz üzerine titizlikle eğilmeyi ve büyüyüp daha dayanıklı hale gelmek için kendi sorumluluğumuzu üstlenmeyi öğretiyorlar. İçimizdeki en iyi beni nasıl bulup çıkartacağı-

mızı gösteriyor ve hepimize düşündüğümüzden çok daha güçlü ve dayanıklı olduğumuzu öğretiyorlar.

Ayrıca bu kitabın şekillenmesine yardım eden editörlere ve yazarlara da teşekkürü borç biliriz. Özellikle, psikolojik dayanıklılık hakkında ilk yazmaya başladığımızda bize ortaklık eden Lisa Berger'e teşekkürlerimizi sunuyoruz. Kendisi muazzam bir yazar ve editör. Ondan başka, Cathy Shufro, Kara Baskin ve Marcia Southwick de yazım tarzı ve kurgu konusunda uzman görüşleriyle yolumuzu açtılar. Üstün yeteneklere sahip bir akademisyen, yazar ve editör olan Elsa Peterson ile çalışma imkânı bulduğumuz için de çok şanslıydık. Elsa bu kitaba her açıdan, araştırma, yazma ve düzenleme aşamalarının her birinde inanılmaz katkılarda bulundu.

Dayanıklılık hakkındaki fikirlerimizi formüle etmeye çalışırken birçok arkadaş ve meslektaşımızdan destek aldık. Kitabın çeşitli taslaklarını inceleyip değerli önerileriyle katkı sağladılar. Kitabı gözden geçirip düzenleyen Jeanne Stellman ve Christina Baker'a çok teşekkür ederiz. Bazı bölümlerde Paul Morrissey, Ron Duman, Eric Jackson, Jo Ann Thorp, Robb Pietrzak, Ann Graber, Catherine Chiles, Brian Iacoviello, Eric Nestler ve Lori Davis'ten görüş ve yardım aldık. Kitabın tamamını belirli bir kavram çerçevesine oturtup bütünlüklü bir yapıya kavuşturmak konusunda sunduğu derin içgörü ve yaratıcı üslup içinse Bernadette Lowthert'e özel teşekkürlerimizi sunmak isteriz.

Son olarak, bu kitabın yayına hazırlanmasında emeği geçen tüm Cambridge University Press çalışanlarına teşekkürler.

SMS - DSC

ÖNSÖZ

Aşağıdaki görsel, ünlü Amerikalı ressam Winslow Homer'ın bir tablosundan alınmıştır. Homer'in 1884'te yaptığı ve *Hayat Çizgisi* (*The Life Line*) diye adlandırdığı bu tablo, cesur bir adam tarafından acımasız bir fırtınada batan bir gemiden kurtarılmakta olan, bilincini kaybetmiş bir kadını tasvir ediyor. Homer bu eserinde, büyük bir sıkıntının ortasında derin bir metanet ve cesaretle



tamamlanan bir dayanıklılık portresini resmetmiş. Resme bakanın dikkati tablonun orta yerine, rüzgârda uçuşan kırmızı fuların kahramanın yüzünü gizlediği noktaya çekiliyor. Kurtarıcı rolündeki figürün suratını saklı tutmayı seçen Homer, böylece fedakârlık yüklü kahramanlık eylemine işaret etmiş oluyor. Yani aktörü değil, eylemi daha önemli kılıyor. Bizler de bu kitabın yazarları olarak, gazilerin, acil müdahale ekiplerinin, itfaiyecilerin ve polis memurlarının çoğu zaman benzer bir tutum sergilediğine bizzat şahit olduk. Onlar kendilerine kahraman denilmesinden pek hoşlanmıyorlar. Zira cesaret isteyen davranışların işlerinin bir parçası olduğuna inanıyorlar; yani bunu gururlanmak veya övgü almak için değil, ihtiyacı olan birilerine yardım etmek için yapıyorlar.

Öte yandan, dayanıklılığı askerlere veya acil müdahale ekiplerine özgü bir şey sanmayın sakın. Birçoğumuz düşündüğümüzden çok daha sağlamız. Fırtınalı bir denizde birini kurtarmak zorunda kalma ihtimalimiz düşük olsa da, hayatımız boyunca önümüze tekrar tekrar birtakım zorluklar çıkacak ve biz de, tıpkı resimdeki isimsiz kahraman gibi, bu sıkıntılarla cansiperane bir şekilde tüm yüreğimiz ve ruhumuzla mücadele etmeyi tercih edebiliriz.

Daha Fazla Bilgi İçin:

Khan Academy, "Homer'ın Hayat Çizgisi" (The Life Line) isimli eseri (video), Khan Academy'den Beth Harris ve Dr. Steven Zucker ile söyleşi. https://www.khanacademy.org.tr/sosyal-bilimler-ve-sanat/sanat-tarihi/amerika-kitalarinda-sanat/abd'de-sanat:-1800'ler/homerin-hayat-cizgisi-the-life-line)-%C4%B0simli-eseri/13505 (erişim 20 Aralık 2022).

BİRİNCİ BÖLÜM

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK NEDİR?

Hemen herkes hayatının bir noktasında büyük bir travma yaşar, belki birden de fazla... Şiddet içeren bir suç, aile içi şiddet, tecavüz, çocuk istismarı, ağır bir trafik kazası, sevdiğiniz bir kişinin ani ölümü, elden ayaktan düşüren bir hastalık, bir doğal afet veya savaş. Şayet çok şanslı biriyseniz, bu talihsizliklerden hiçbiri başınıza gelmemiş olabilir; fakat çok büyük bir ihtimalle eninde sonunda gelecektir. İstatistiklere göre, insanların %90'ı hayatları boyunca en az bir travmatik olayla karşı karşıya kalır (Norris ve Sloane, 2007).

Nitekim bu kitabın ilk baskısının ardından, yazarlarının başına travmatik olaylar geldi. Birimiz (Dennis Charney) babasını kaybetti; peşinden silahla vurularak yaralandı ve yoğun bir tedavi sürecinden geçmesi gerekti. Diğeri (Steven Southwick) ise hem annesini hem babasını kaybetti, erkek kardeşinin bacağı kesildi ve şu anda da hem kendisi hem kız kardeşi kanser tedavisi görüyor. Her ikimiz de bu kitapta anlatılan psikolojik dayanıklılık (esnekliğe dayalı dirençlilik) yaklaşımlarının büyük faydasını gördük. Siz okurlarımızın da bundan faydalanacağını umuyoruz. Travmatik olaylar hayatımızı hiç beklenmedik şekillerde tersyüz eder ve şu dünyada aynı olaya bire bir aynı şekilde yanıt veren iki kişi bile yoktur. Kimileri için olayın yarattığı stres kronik hale gelir ve

yıllarca sürer. Kimileri kendi içlerinde dramatik bir değişim yaşayabilir; daha huysuz, moralsiz, içe kapalı, alaycı ve öfkeli hale gelebilir. Kimileri ise depresif bir havaya bürünür, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) yaşayabilir. Günlerce, aylarca, hatta yıllarca korkunç hatıralarla ve kâbuslarla mücadele eder veya hayatlarını her an yeni bir tehlike kaplayıverecekmiş gibi dünyaya karşı büyük bir güvensizliğe –teyakkuza– kapılır. Bazıları da acılarını uyuşturmak ve hatıralarını donuklaştırmak için içki veya uyuşturucunun esiri haline gelir.

Öte yandan birçok kişi de, zorluğun üstesinden gelmek için yöntemler geliştirip anlamlı bir hayat sürer. Yaşadıkları çetin sınavın ardından bir süre sıkıntı yaşayabilirler, fakat sonra kendilerini toparlar ve hayatına devam ederler. Kimileri için travma neredeyse hiç yaşanmamış gibi olur. Kimileri içinse üzüntü devam eder, fakat bununla baş etmek için sağlıklı yöntemler bulurlar. Hatta bazıları, travmaları sayesinde daha da güçlü ve bilge hale gelir. Bu gibi kişiler yaşadıkları trajedi sayesinde yaşamanın kıymetini anladıklarını, aileleriyle ve arkadaşlarıyla daha yakın ilişkiler geliştirdiklerini, daha büyük bir anlam keşfettiklerini ve bazen yeni bir yaşam amacı edindiklerini söyleyebilir. Nazi soykırımından kurtularak hayatta kalmış olan nörolog ve psikiyatr Viktor Frankl'ın öğrencilerinden Elisabeth S. Lukas'ın (1984) ifadesiyle, "İnsanı kıskıvrak yakalayıp tarumar eden kader, onu yüceltip göklere de çıkartabilir."

11 EYLÜL SONRASINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

Gökyüzünde tek bir bulutun bile olmadığı, ılık ve yumuşak 11 Eylül 2001 sabahı, 45 yaşındaki Jimmy Dunne New York banliyölerinden Westchester County'de golf oynarken, ABD Yarı Amatör Şampiyonluk Turnuvası'na seçilmenin hayalini kuruyordu. Uçakların Dünya Ticaret Merkezi'ne çarptığını duyduğunda, diğer golfçüler gibi o da dondu kaldı. Fakat sahibi olduğu yatırım bankası Sandler O'Neill'in merkezi ikiz kulelerden birinde ("Güney Ku-

le") olduğu için, Dunne'nin yaşadığı şok daha da fazlaydı. Saldırıya ilişkin haberler gelmeye başladıkça korkuları da gerçek oldu: Güney Kule'ye çarpan uçak, 78. kattan 84. kata kadar olan kısımda alev almış, üst katlardaki yüzlerce insan mahsur kalmıştı (Dwyer vd., 2002). Sandler O'Neill 104. kattaydı.

Dunne gözlerine inanamayarak televizyona bakıyordu: Binlerce çalışan, ziyaretçi, polis, itfaiyeci, ambulans personeli ve civardaki insanlar ne olup bittiğini anlamaya çalışırken tam bir can pazarı yaşanıyordu. Sandler O'Neill çalışanlarından hayatta kalan Karen Fishman, Güney Kule'deki ofisine o sabah 8.45 sularında, yani ilk uçağın Kuzey Kule'ye çarpıp, Karen'ın ofis penceresinin önünde dev bir alev topu yaratmasından birkaç dakika önce gelmişti. Karen titreyerek masadan kalkmış, koridora çıkmış ve iki iş arkadaşıyla birlikte merdivenlere yönelirken "Buradan hemen çıkmalıyız," demişlerdi (Brooker, 2002, s. 56).

"Neden çıktığımı bilmiyorum," diye anlatıyordu Karen sonrasında. "Bilinçli bir karar mıydı bilmiyorum. İçgüdülerimle hareket ettim. O sırada karşınıza kimin çıktığına bağlı." Sandler O'Neill'de çalışan başka birçok kişi de binayı terk etmişti, fakat kalanlar da olmuş ve ailelerini, patronlarını arayarak iyi olduklarını söylemişlerdi. Yine de yan binadaki manzara o kadar dehşet vericiydi ki, şirketin CEO'su Herman Sandler "Gitmek isteyen gidebilir," demişti.

Karen 64. kata ulaştığında, patlamanın sadece Kuzey Kule'yi etkilediğini ve Güney Kule'nin boşaltılmasına gerek bulunmadığını söyleyen bir anons duydu. Fakat merdivenler o kadar kalabalıklaşmıştı ki, onca insan selini yararak geriye dönmesi çok zor olacağı için aşağıya inmeye devam etti.

Saat 9.03'te, yani United Airlines 175 uçuş numaralı uçak Güney Kule'ye çarptığında, Karen 62. kattaydı. 42 kat yukarıda, Sandler O'Neill sekreterlerinden biri kocasıyla konuşuyordu: Son sözleri "Aman Tanrım," olmuştu. Yatırım uzmanlarından biri karısını arayıp "Her yer dumanla doldu. Etrafımda herkes can çekişiyor," demişti (Brooker, 2002, s. 57).

Hayatta kalanlar, uçak çarptığında binanın nasıl sarsılıp sallandığını, kaplamaların, kanalların ve elektrik kablolarının duvarlar-

dan ve tavanlardan bir anda nasıl fırladığını anlatıyorlardı. Elektrikler kesilmiş, binanın bazı yerlerinde yangın söndürme sistemi çalışmaya başlamış, zifirî karanlıkta merdivenlerden inmeye çalışan insanların üzerine bir de fıskiyelerden su yağmaya başlamıştı. Tabii o sırada, ne Karen Fishman ne de başka biri binanın çökmek üzere olduğunu biliyordu. Bunu bilmemeleri bir bakıma iyi olmuştu, böylece tahliye süreci genel anlamda muntazam ve telaşsız bir şekilde yaşanmıştı – hatta sonradan bazıları, o kadar merdiveni burkulmuş bir bilekle inmenin çok zor olacağını düşünerek yavaş ve dikkatli adımlarla indiklerini söylemişlerdi (Clark, 2006).

Saat 9.59'da, Karen Fishman ile bir başka Sandler O'Neill çalışanı olan Mark Fitzgibbon cadde seviyesine inip şehrin yukarı kesimine doğru yönelmişlerdi ki, Güney Kule çöktü. O sırada yanan kulelerden yeterince uzaklaşmışlardı, etraftaki gökdelenler görüş alanlarını kısmen kapatıyordu artık. Olaya şahitlik etmiş birçok kişi gibi, onların da tüm binanın çöktüğünden haberleri olmamıştı, gördükleri dumanın patlamadan çıktığını veya sadece yangının üst kısmında kalan katların çöktüğünü sanıyorlardı. Fitzgibbon, Karen'a "Baksana, binamızın tepesi gitti," dedi. Fakat Karen dönüp bakmadı (Brooker, 2002, s. 57).

Çöken binanın enkazından kocaman bir kül ve toz bulutu kabarmış ve etrafı kar gibi kaplamıştı. Binadan kurtulanlar kendi başlarına veya gruplar halinde, bazıları koşarak, bazıları kararlı adımlar yürüyerek, bazıları ise siste yürüyüşe çıkmış gibi amaçsızca adımlar atarak oradan uzaklaşmaya çalışıyorlardı. Saat 10.28 itibariyle, diğer kule ve ona bitişik olan Marriott Otel de çöktüğünde, haber kanalları olası bir terör bağlantısından bahsetmeye başladı ve Birleşmiş Milletler binası gibi hedef olabilecek diğer binalar boşaltıldı. New York Belediye Başkanı Rudy Giuliani, hemen ardından başka saldırılar olup olmayacağını kestiremediğinden, aşağı Manhattan'ın boşaltılmasını emretti. Bunun üzerine sokaklar evlerine gitmeye çalışanlardan oluşan bir insan seliyle doldu. Ulaşım ciddi biçimde felce uğramıştı: Metro da, Manhattan ile New Jersey'i birbirine bağlayan PATH tren hizmetleri de durdurulmuştu. Otobüsler durmuş, Manhattan'ı dış mahallelere ve New Jersey'e bağlayan tüm köprü ve tüneller acil durum araçları dışın-

daki tüm araçlara kapatılmıştı. Kulelerden çıkmayı başarıp evine gitmek üzere New Jersey'e giden vapurlardan birine binen bir görgü şahidinin ağzından dinlersek:

> [Dünya Ticaret Merkezi bölgesine] paralel seyretmeye başladığımızda, bir baktık ki, iki kulenin de yerinde yeller esiyor. Öyle sürreel bir duyguydu ki... İnanamadık. Böyle bir şey nasıl olabilirdi? Tabii o sırada ne uçakların kaçırıldığını biliyorduk, ne Pentagon'u, ne Pennsylvania'ya doğru giden uçağı, ne de FAA'nın bütün uçakları acil inişe zorladığını. Ne olup bittiğine dair en ufak bir fikrimiz bile yoktu. Fakat sağımızda Ticaret Merkezi'nin olduğu yere baktığımda, 27 yıl boyunca çalışmış olduğum binanın yerle bir olduğunu görebiliyordum. Afallamıştım. Kimseden çıt çıkmıyordu. Gözlerimize inanamıyorduk. (Clark, 2006)

Bunlar olup biterken, Jimmy Dunne önce karısını, sonra arkadaşlarını ve ortaklarını aradı. İş ortağı ve en yakın dostu olan Chris Quackenbush'a ulaşmaya çalışıyordu; çocukluklarından beri arkadaşlardı. Bir yandan da patronu ve akıl hocası Herman Sandler'e ulaşmaya çalışıyor, fakat ona da bir türlü ulaşamıyordu. Chris ile Herman, Güney Kule'den sağ çıkmayı başarmışlar mıydı? Chris'ten veya Herman'dan 4-5 saat haber alamayınca, Jimmy en kötüsünü düşünmeye başladı. Düşünmesi bile acıydı ama en yakın arkadaşları ve ortakları teröristlerce öldürülmüş olabilirdi. Belki de onları bir daha hiç göremeyecekti.

Yine de, o kaotik günde aynı şeyi düşünen pek çokları gibi, Jimmy de umudunu korumaya çalıştı ve "onları bulacağız" diye düşünmekten vazgeçmedi. "Dışarı çıkartılmış, hastaneye ya da başka bir yere götürülmüş insanlar olabileceğini düşünüyorduk, aramaya fırsat bulamamış olabilirlerdi, umudumuzu yitirmiyorduk."

Şirketteki genç bir yatırım uzmanından haber alındığında, umutları hepten yeşerdi.

> Bir stajyerimiz vardı. Delifişek bir şeydi. Adı Kevin Williams'tı. Golf sahasından çıktığımda babasıyla konuştum, Kevin'i bulduklarını söyledi. Sevinçten havalara uçmuştu. Kevin'in yaşadığını öğrendiğimde

kelimenin tam anlamıyla sevinçten havalandığımı hatırlıyorum. Kevin'i bulduğumuza göre, Chris'i, Herman'ı ve diğerlerini de bulabilirdik. Çok sevinmiştim. Ayaklarım yerden kesilmişti.

Öğleden sonra, Jimmy binadan sağ çıkmayı başaranların Sandler O'Neill'in şehrin biraz dışında yer alan ofislerinden birinde toplandığını duydu. Manhattan trenine atlayıp onların yanına gitmeye karar verdi.

Tren istasyonuna doğru büyük umutlarla yola çıktım. Fakat yolda hayatım boyunca unutamayacağım bir telefon geldi. Arayan Kevin'in babasıydı. "Jimmy, Jimmy, Kevin Williams'ı bulmuşlar – fakat bizim Kevin Williams değilmiş." Dizlerimin bağının çözüldüğünü hatırlıyorum, neredeyse yere yığılacaktım. Neyse ki hemen orada bir sandalye varmış. Başıma daha önce hiç böyle bir şey gelmemişti.

Yine de, tren Manhattan'a vardığında Jimmy kendini toparlamıştı. Büyük Merkez İstasyonu'ndan koşar adım çıkarak ofise yöneldi.

Sonra şöyle düşündüğümü hatırlıyorum, oraya vardığımda bütün gözler bana çevrilecek, herkes benden bir işaret bekleyecek. Bambaşka bir havada olmalıydım, tamamen sakin kalmalıydım. Koşmayı bırakıp, ofise dört blok kala yürümeye başladığımı hatırlıyorum.

Normalde Jimmy kendisini epey karamsar bulurdu. "Fransız Yabancı Lejyonu gibiyim: Kendimi en kötüsüne hazırlayıp en iyisini umarım." Fakat 11 Eylül'de, haberleri dinleyip de Dünya Ticaret Merkezi'nde olan bitenin bir terör saldırısı olduğunu, teröristlerin amacının mümkün olduğunca çok sayıda Amerikalıyı öldürmek ve geri kalanlarda da toplumsal bir histeri yaratmak olduğunu anladığında, babasının ona yıllar önce söylediği bir şeyi hatırlamıştı. Jimmy ile babası yan yana oturmuş, Army ile Notre Dame arasında oynanan bir Amerikan futbolu maçını izliyorlardı. Notre Dame, Army'yi 40-7 gibi bir skorla ezmişti.

Bunun üzerine babası Jimmy'ye dönüp şöyle demişti: "İşte şimdi Army takımında bir çizgi oyuncusu olmak isterdim."

Jimmy babasının ne demek istediğini anlamamıştı.

İnsan neden Army'de oynamak istesin ki? 40'a 7 yeniliyorlar. Üstelik biz Notre Dame'ı Army'den daha çok severdik. Hem Army'de çizgi oyuncusu olmak için 35 kilo filan fazlanız olması gerekirdi. O sırada daha az istenebilecek bir konum düşünemiyordum. O yüzden babama "Neden ki?" diye sordum. Bana verdiği cevabı dün gibi hatırlıyorum: "Çizginin diğer tarafındaki adam gerçekten kim olduğumu anlasın diye. Onu anasından doğduğuna pişman ederdim."

11 Eylül saldırısının ardından ofise doğru yürürken Jimmy'nin yaptığı da işte tam olarak buydu.

Teröristlerin amacının ne olduğunu duyduğum anda, tam tersini yapmaya karar verdim. Usame Bin Ladin bizi korkutmak istiyordu. Ona istediğini vermeyecektim. Karamsarlığa kapılmamızı istiyordu. İnanılmaz iyimser olacaktım. Acı çekmemizi istiyordu. İçimde acıdan eser olmayacaktı.

"Gerçekten kim olduğunu anlatma" kararlılığı, saldırıdan sonraki saatler ve günler boyunca Jimmy'yi ayakta tuttu. Yaşanan faciânın boyutları ortaya çıkmaya başlamıştı. Kendini korkunç kayıplarla yüzleşmeye hazırlamak için ne kadar çabalarsa çabalasın, zarar tahayyül edilemeyecek kadar büyüktü. 171 Sandler çalışanından 66'sı ölmüştü (Kroft, 2001). Aralarında, Jimmy'nin en yakın arkadaşı ve ortağı olan Chris Quackenbush ile Herman Sandler de vardı. Ölen şirket çalışanları geride 46 dul eş ve yaşları 18'in altında anasız veya babasız kalmış 71 çocuk bırakmıştı. Dahası, Sandler O Neill'in tüm faaliyetleri ikiz kulelerdeki ofisten yürütülüyordu. Şirketin bütün evrakları ve bilgisayar sistemleri yok olmuştu. *Fortune* dergisinin haberine göre, "Sandler'ın yıllar boyunca iş yaptığı herkesin telefon numarası buhar olup uçmuştu" (Brooker, 2002, s. 60). Kurumsal hafızanın kaybı daha da acıydı.

Öncesinde sorumlulukları Quackenbush ve Sandler ile paylaşan Dunne, bir anda genel müdür ve karar mercii haline geliverdi. Şirket ağır bir felce uğramıştı – Dunne onu tümden tasfiye mi etme-

liydi? Etmeyecekse nasıl yaşatacaktı? Yaşatmaya çalışmak, bu ıstırabı uzatmak anlamına mı gelecekti? Kaybettikleri arkadaşları için yas tutarlarken, büyük bir travma yaşamış olan bu çalışanlarla bir faaliyet sürdürmek mümkün olabilir miydi?

Dunne'nin aldığı ilk hayati kararlardan biri, ölenlerin "aileleri ile dayanışmak" idi (Nocera, 2006). Bizzat onlarca cenazeye katıldı ve birçok insanın cenazesinde konuşma yaptı. Şirket sermayesinin üçte birine tekabül etmesine rağmen, Sandler O'Neill hayatını kaybeden çalışanlarının maaşlarını 31 Aralık 2001'e kadar ödemeye devam etti (McKay, 2002). Sonraki beş yıl boyunca ise prim ödemeye devam etti ve ailelere kapsamlı bir sağlık sigortası yaptı. Ayrıca ebeveynini kaybetmiş olan çocukların eğitimi için fon kurdu ve tüm aile üyelerine ve hayatta kalan çalışanlara beş yıl boyunca psikolojik danışmanlık hizmeti sağladı.

Dunne'nin hayati kararlarından bir diğeri ise, bir yol bulup şirketin faaliyetine devam etmekti. Şirket çökecek olursa, ne çalışanlara ne de ailelerine destek olabilecekti. Ayrıca teröristlerin ekmeğine yağ sürecekti. Şirketin kapanacağı yönündeki söylentilere –ve CNBC'de çıkan bir habere– rağmen, Sandler faaliyetlerine hiçbir zaman son vermedi. Dunne yitirdiklerinin acısını yüreğinde hissetse de, şirketin ayakta kalması için tek şansın derhal yenilenmek olduğunu biliyordu.

> Önce herkesi bir araya topladık, herkes farklı şekilde acı çekiyordu. "Bakın, herkes 11 Eylül'den sonra hayatını sorguluyor," dedim. "Bunda sorun yok. Buyurun, hayatlarınızı sorgulayın. Peki tamam. Bazılarınız her gün buraya gelip para peşinde koşmanın hiçbir anlamı olmadığına, onun yerine postanede çalışıp hokey hocalığı yapmaya karar verebilir. Harika. Bazılarınız ise dünya turuna çıkmaya karar verebilir Bu da harika. Ben ne yapacağım, onu söyleyeyim size. Her gün üzerime Brooks Brothers takımımı çekip işe geleceğim ve bu şirketi sil baştan inşa edeceğim ve primleri ödemeye devam edeceğim ve pes etmeyeceğim. Ben de bunu yapmaya karar verdim. Aynı şeyi yapmaya karar verenleriniz için söylüyorum, *hemen* harekete geçmemiz lazım. Hayatlarını sorgulayıp farklı düşünmek isteyenler içinse, umarım hakkınızda hayırlısı olur. İçinizden ne geliyorsa onu yapın."

17 Eylül itibariyle, yani New York Borsası yeniden açıldığında, şirket Amerika Merkez Bankası tarafından kendilerine sağlanmış olan geçici bir ofis alanına yerleşip, işlem yapmaya devam etmek üzere hazırlıklara girişti. Dunne ve diğer yöneticiler, şirketin yeniden inşasını manevi bakımdan bir zorunluluk olarak görüyorlardı. Yitirdikleri arkadaşlarını onurlandırarak, artık onların yapamıyor olduğu işlemleri yapmaya karar verdiler. Birkaç hafta sonra, Sıfır Noktası'nı (İkiz Kuleler'in bulunduğu yer) ilk ziyaretinde –vefat eden iş arkadaşlarından birinin eşine eşlik ederken– Dunne yanında çalışan bir iş arkadaşına "... daha önceki halime kararlı denebilirse şayet, şu anki halimle beni kimse tutamaz," dedi (Brooker, 2002, s. 53). Tom O'Neill ise, CBS kanalında yayımlanan *60 Minutes* (*60 Dakika*) adlı programda, şirketin kurucu ortaklarından biri olarak, "[Teröristlerin] nefretinin boyutunu anladığımızı sanmıyorum, fakat her açıdan onları hafife aldığımızı düşünüyorum. Bence onlar da bizi hafif alıyor," dedi (Kroft, 2001). Saldırının ilk yıldönümü itibariyle, Sandler 81 kişiyi işe almış ve 59 anlaşma imzalamıştı; bunlardan 15 tanesi 2,7 milyar ABD Doları tutarında şirket evlilikleriydi.

Kendisini işine adamanın Dunne için pek çok açıdan iyileştirici etkisi olmakla birlikte, yaşadığı duygusal kayıp her şeye rağmen aşılamayacak denli büyüktü. Saldırının üzerinden bir yıl geçtikten sonra Dunne, National Public Radio'dan Scott Simon'a verdiği röportajda şunları diyecekti: "Kendimi meşgul edebildiğim zamanlarda daha iyi hissediyorum, fakat sabah uyandığımda ve gece uykuya dalmadan önce aklıma gelen ilk şey uçaklar oluyor" (Simon, 2002). 11 Eylül'de Seattle'da bir konferansta olan, şirketin o esnadaki Operasyon Direktörü Fred D. Price da şu sözlerle aynı noktaya işaret ediyordu:

> Bir şeylerle meşgul olup kafanızı dağıttığınızda düşünmemeyi başarıyorsunuz, fakat ortam sessizse, diyelim ki bir arabada tek başınıza yol alıyorsanız veya hafta sonları uyandığınızda, işte o zaman [çalışma arkadaşlarımı] birden özleyiveriyorum ... Bazı günler kendimi berbat hissediyorum, bazı günlerse daha iyi geçiyor, neden nasıl hiç bilemiyorsunuz ... Hafta sonları daha zor, Pazar günleri benim için haftanın en çirkin günü. Vakit bir türlü geçmek bilmiyor (Wayne, 2002).

Jimmy bu yas duygusunun daha önce yaşadığı hiçbir duyguya benzemediğini söylüyor. En yakın arkadaşı Chris Quackenbush'u ve akıl hocası Herman Sandler'i kaybedişini, Thomas Jefferson'ın 1782'de biricik eşi Martha'nın ölümü üzerine yaşadığı anlatılan derin çaresizlik duygusuna benzetiyor:

> Dipsiz bir keder bu, Thomas Jefferson'un bahsettiği türden dipsiz bir kuyu gibi. Bunu ilk kez Chris'in cenazesinde yaptığım konuşmanın ardından hissettim, daha sonra ise [Herman'ın eşi] Suki Sandler'i görmeye gittiğimde. Başkalarının yasını dinlerken bazen neden bahsettikleri hakkında en ufak bir fikriniz bile olmuyor. Gerçek anlamda yas tutmak ne demek bilmiyorsunuz. Sanırım ben artık biliyorum, sanırım artık dipsiz bir yas duygusu içindeyim. İşte bunu fark ettiğimde kendimi kaybediveriyorum.

Beş yıl sonra *New York Times* muhabiri Joe Nocera, Dunne ile röportaj yaptığında, ortaklarından bahsederken "gözlerinin dolduğunu ve sesinin çatallaşmaya başladığını" yazdı (Nocera, 2006). Oysa Dunne'nin bu samimi duyguları beraberinde zayıflığı değil, şirketi kurtarmasını sağlayan itici gücü getirmişti. Jimmy Dunne, çaresizliğin kıyısından dönüp tam tersi istikamette kararlı davranma ve eskiden olduğundan daha merhametli, kendini işine adamış bir lider olma yolundaki kararlılığını psikolojik dayanıklılığına borçluydu.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIKLA NEDEN İLGİLENİR OLDUK?

Psikolojik dayanıklılığa olan ilgimiz, neredeyse 20 yıldır depresyon ve TSSB (travma sonrası stres bozukluğu) gibi rahatsızlıklarla kapımızı çalan travma hastalarına yönelik tedavi ve araştırmalarımız sırasında ortaya çıktı. Araştırmalarımızda çatışmalar, çocuk istismarı, fiziksel ve cinsel taciz ve felaketler (11 Eylül ve Ike Kasırgası gibi) sonrasında ağır travmalar yaşayan insanlardaki psikolojik, nörobiyolojik, sosyal ve ruhsal etkileri inceledik (Charney vd., 1993, 1996; Bremner vd., 1993, 1999; Southwick vd., 2006, 2007;

Stellman vd., 2008). Başka pek çok araştırmacı ile birlikte, kişinin kendisine ve başkalarına yönelik psikolojik algısında, beyinde korku uyandırıcı durumlara yanıt veren sinir ağlarında ve kişinin bu dünyadaki amacına, anlamına ve yerine dair duygularında değişimler yaşandığını keşfettik. Bu değişimlerin hastalarımızın yaşamı üzerinde genellikle derin olumsuz etkiler yarattığını gördük.

Travma yaşamış insanlarla çalışırken daha ziyade, stresin olumsuz etkileriyle her nasılsa başa çıkmayı başarabilmiş görünen, stres bağlantılı semptomlar geliştirmemiş olan veya böyle semptomlar geliştirmiş olsalar dahi bunların üstesinden başarıyla gelebilmiş kişilere odaklandık. Bu kişileri tanımlamak için "esnekliğe dayalı dayanaklılık" terimini (kırılmadan bükülebilen ve eski haline veya biçimine geri dönebilen anlamında) kullanmak mümkündü. Travmatik yaşam deneyimleri "bellerini bükmüş", fakat onları darmadağın etmemişti.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI TANIMLAMAK

Psikolojik dayanıklılık nedir? Fen bilimlerinde, maddeler ve nesneler büküldükten veya esnetildikten sonra eski şekline geri dönebilmesi halinde dayanıklı olarak nitelendirilir. İnsanlar söz konusu olduğunda ise bu terim, güçlüklerle karşılaştıktan sonra "kendini toparlama" becerisine işaret eder. Amerikan Psikoloji Derneği bunu "sıkıntılı durumlar, travma, trajedi, tehlike ve hatta ağır stres kaynakları –ailevi ve ilişkisel sorunlar, ciddi sağlık problemleri ya da işyerinde yaşanan sıkıntılar ve maddi güçlükler gibi– karşısında uyum sağlama süreci" olarak tanımlıyor.[1] Harvard Üniversite-

1 Amerikan Psikoloji Derneği Yardım Merkezi. https://www.apa.org/topics/resilience (erişim 13 Mart 2020).

Bu noktada araştırmacıların dayanıklılık olarak adlandırılan bir başa çıkma yöntemi tespit etmiş olduklarından da bahsetmek gerekir; bu başa çıkma yöntemi stresli koşullar altında yüksek performansla ilişkilendirilen birtakım kişilik özellikleri içerir. Bu özellikler arasında kararlılık (yaşamsal faaliyetlere tümüyle bağlı kalma temayülü), algılanan denetim (kişinin yaşam koşullarını kontrol edebileceğine olan inancı) ve meydan okuma (sıkıntıları meydan okuma olarak görme eğilimi) yer alır. Bkz. örn. Kobasa (1979), Kobasa vd. (1982), Bartone (1999), Maddi (2005), ve http://www.hardiness-resilience.com

si'nden psikolog George Vaillant (2002) *Aging Well* (*İyi Yaşlanmak*) adlı kitabında dayanıklı bireyleri "yeşil, taze bir sürgüne" benzetiyor; "Şekli bozulsa da, mesela ince bir dal kolayca bükülse de kırılmaz; yeniden sürgün verip büyümeye devam eder" (s. 285).

Psikolojik dayanıklılık karmaşık, çok boyutlu ve dinamik bir unsurdur (Bonanno, 2004, 2005; Carver, 1998; Layne vd., 2007; Luthar vd., 2000; Rutter, 1985). Uzmanlar psikolojik dayanıklılığı çeşitli şekillerde tanımlamakla birlikte (Southwick vd., 2014), bu tanımlardaki ortak çizgi sıkıntıları atlatma becerisidir. Bu beceriyi sıkıntılardan hiç etkilenmemek olarak algılamayın – psikolojik dayanıklılığa sahip kişi de travmatik bir olaydan ağır şekilde etkilenebilir ve depresyon, hipervijilans, tekrar eden intruzif hatıralar gibi psikolojik semptomlar gösterebilir; psikolojik dayanıklılık, acı veren ve can sıkıcı semptomlara ve hatta dört başı mamur bir travma sonrası stres bozukluğuna rağmen, insanın hayatını önemli veçhelerde sürdürebiliyor olması anlamına geliyor. Bazen de, olumsuz olaylardan büyüyerek çıkma ve bu olaylarda mana bulma becerisini de içerecek şekilde tanımlanıyor.

İnsanlar sıkıntılı bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, hayatlarının tüm aşamalarında değilse de kimi aşamalarında, yaşamın belirli alanlarında diğer alanlara göre daha yetkin bir duruş sergileyebilir. Örneğin kişi işyerindeki sıkıntılara yanıt verirken hayli metanetli bir tavır geliştirirken, ailevi veya kişiler arası başkaca stresli durumlar karşısında aynı tavrı gösteremeyebilir. Yahut gençliğinde strese karşı psikolojik dayanıklılığı daha yüksek iken, yaşı ilerledikçe bunun seviyesi düşebilir. Stres karşısında sağlıklı bir şekilde uyumlanabilmek sadece bireyin kendi özelliklerine değil, aile, arkadaşlar ve çeşitli kurumlar üzerinden sunulan mevcut kaynaklara ve içinde var olunan kültür ve din, toplum, topluluk ve yönetimin kendine özgü niteliklerine de bağlıdır – bunların her biri, kendi içlerinde şu ya da bu şekilde bir dayanıklılık seviyesine sahip olabilir (Southwick vd., 2011).

Araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı ölçmek için çeşitli testler geliştirmiştir; bunlar arasında Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Connor ve Davidson, 2003) ve Stresli Durumlara Yanıt Verme Ölçeği (Jonhson vd., 2008) sayılabilir.

Bu testler 5 puanlı Likert ölçeği (kesinlikle katılıyorum, katılıyorum vs.) içeren özbildirim araçlarıdır ve şuna benzer ifadeler içerir:

- Hayatımdaki en stresli olaylar sırasında ve sonrasında, bunu büyümek için bir imkân olarak görmeye çalışırım.
- Başım sıkıştığında bana yardımcı olacak, en az bir yakın ve güvenilir ilişkim var.
- Sorunlarımın net bir çözümü olmadığında bazen kader veya Tanrı bana yardımcı olabilir.
- Hayatımdaki en stresli olaylar sırasında ve sonrasında, kendimi sakinleştirip rahatlatmaya çalışırım.

Psikolojik dayanıklılık konusunda başkaca testler de vardır. Bunlar arasında, üç boyuta –kendini tümüyle vermek, olaylar üzerinde kontrol duygusuna sahip olmak ve olumsuz bir durumu kamçılayıcı bir unsur olarak görebilmek– odaklanan Dayanıklılığa Yatkınlık Ölçeği-15 ve hâkimiyet, ilişkilenme ve duygusal tepkisellik ile bağlantılı bir dizi niteliği değerlendiren Çocuklar ve Yetişkinlere Yönelik Dayanıklılık Ölçeği sayılabilir (Bartone, 2007; Prince-Embury, 2008).

BAZI İNSANLARI PSİKOLOJİK AÇIDAN DAYANIKLI YAPAN ŞEY NEDİR?

Araştırmamıza başladığımızda, kafamızda pek çok soru vardı. Neden bazıları travmalardan neredeyse yara bile almadan çıkmış görünürken, bazıları TSSB, depresyon ve alkol bağımlılığı gibi insanı elden ayaktan düşüren rahatsızlıklar geliştiriyor? (TSSB hakkında daha ayrıntılı bilgi için bkz. Ek 1.) Yahut travmayla bağlantılı psikolojik semptomlar geliştiren bazı insanlar nasıl oluyor da bu semptomlara rağmen sağlıklı bir şekilde işlev göstermeye devam ediyor? Bu insanlar arasındaki fark genetik etkenlere mi bağlı? Sinir sistemlerinde mi özgün farklar var? Yetiştirilme koşullarıyla ilgili bir şey mi? Yoksa kişilikleriyle mi ilgili? Stres karşısında birta-

kım özel başa çıkma mekanizmaları mı kullanıyorlar? Peki stres ve travmayla nasıl başa çıktıkları hakkında daha fazla bilgi edinebilirsek, TSSB hastaları ve genel anlamda insanlar için bu dersler fayda sağlar mı? Ortalama insan, psikolojik olarak daha dayanıklı hale gelmeyi öğrenebilir mi?

Psikolojik dayanıklılığı stresle ilişkilendiren sosyal, biyolojik, psikolojik ve manevi etkenleri incelemeye başladığımızda kendimize yönelttiğimiz sorular bunlardı. Tabii ayrıca bu derslerin bizler için faydalı olup olmayacağını da merak ediyorduk. Bizler, bizzat kendimiz, psikolojik açıdan daha dayanıklı olmayı öğrenebilir miydik? Cevaplanmamış pek çok soruyla karşı karşıyaydık.

Bu yüzden, psikolojik dayanıklılık hakkındaki sorularımızı yanıtlamak için aktif bir şekilde araştırma yapmaya karar verdik. Bu işin göz korkutucu olduğunun farkındaydık, zira insan davranışını inceleyen veya sinir sistemi ve beyin konusunda araştırma yapan herkesin bileceği üzere, düşünceler, duygular ve davranışlar genetik, biyolojik, psikolojik ve sosyal güçlerin karmaşık bir ürünüdür. Psikolojik dayanıklılık basit bir psikolojik özellik veya biyolojik olgu olmanın çok ötesindedir. Bu kavramı gerçekten anlayabilmek için, araştırmacıların psikolojik dayanıklılık kavramına pek çok farklı perspektiften yaklaşması ve çok çeşitli bilimsel mercekler kullanarak incelemeler yürütmesi şarttır. Bizler bunun için, psikolojik dayanıklılık konusunda eldeki mevcut bilimsel araştırma ve popüler literatürü inceledik, bu konuda kendi psikolojik ve nörobiyolojik araştırmamızı başlattık ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çok sayıda insanla derinlemesine görüşmeler yaptık (Southwick vd., 2005).

Bu görüşmeleri yapabilmek için geleneksel klinik ve araştırma ortamımızın dışına çıkarak topluma karışmamız ve aşırı stresli durumlar karşısında açıkça psikolojik dayanıklılık sergilemiş olan insanlara ulaşmamız gerekti. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler arasından şu üç gruba yöneldik: eski Vietnam savaş esirleri, Özel Kuvvetler eğitmenleri ve olağanüstü boyutlarda stres ve travma karşısında yalnızca hayatta kalmayıp, bu durumlara göğüs geren ve hatta bunlardan başarıyla çıkarak gelişme kaydeden siviller.

ESKİ VİETNAM SAVAŞ ESİRLERİYLE GÖRÜŞMELER YAPTIK

Önce, 30'dan fazla eski Vietnam savaş esiri ile detaylı ve uzun görüşmeler yaptık. Eski savaş esirleri üzerinde çalışma yürütmeye birkaç nedenden ötürü karar vermiştik. Birincisi, yaşadıkları travmatik deneyimler son derece ağırdı ve uzun sürmüştü; bazıları açısından sekiz yılı aşkın bir süre söz konusu. İkincisi, bu esaret durumu uzun yıllar önce yaşanmış olduğu için, bu kişilerin hayatlarının travmayı takip eden yıllar içerisinde nasıl şekillendiğini inceleme fırsatımız olacaktı. Üçüncüsü, eski savaş esirlerinin iyi birer rol model olduğunu ve onların stres ve travmayla başa çıkma yöntemlerinin, kendi stres etkenleriyle karşı karşıya olan veya bunlar karşısında kendini toparlama sürecinde bulunan herkes için son derece öğretici olacağını düşünüyorduk.

Bu eski savaş esirlerinin çoğu, uçakları Kuzey Vietnam üzerinde vurularak düşürülmüş pilotlardı. Saatte 400 milden yüksek hızlara ulaşabilen savaş uçakları vurulup alev aldığında uçaktan kendilerini fırlatarak paraşütleriyle ormana iniş yapmışlar ve Kuzey Vietnamlılar tarafından esir alınmışlardı.

Kuzey Vietnamlılar, bu Amerikalı esirlere Cenevre Sözleşmeleri kapsamında korunan savaş esirleri gibi değil, savaş suçlusu muamelesi yaptı. Yakalanan Amerikalıların bir kısmı hapse atılıp sorgulanmadan, dayak ve işkenceye maruz bırakılmadan önce kendilerine karşı düşmanca tutumlar besleyen kalabalık köylü grupları önünde teşhir edildi. Savaş esirlerinin tutulduğu en büyük hapishane olan Hanoi'deki Hoa Lo Hapishanesi oldukça kötü bir şöhrete sahipti; Amerikalılar buraya alaycı bir şekilde "Hanoi Hilton" adını takmışlardı. Burada tutulan tutsaklar, her iki kolun arkadan bağlanarak gitgide daha yüksek bir yere asıldığı ve nihayetinde kollardan birinin veya her ikisinin de yerinden çıktığı "Filistin askısı" gibi sorgu tekniklerine maruz bırakıldı. Bazen de tutsağın boğazına bir ilmek geçirilip, bu ilmeğin ipi sırtına doğru gergin bir şekilde uzatılarak ayak bileklerine bağlanır, sırtını düzeltmek istediğinde boğulması sağlanırdı.

Savaş esirleri aç da bırakılıyordu. Porsiyonlar genellikle çok

ufaktı ve insanın ağzına yaklaştırmak bile istemeyeceği yiyeceklerden oluşuyordu: bataklık otu veya lahana çorbası, yağ içinde yüzen bir tavuk kafası, balkabağı çorbası, küflü ekmek parçaları, dana toynağı, kırk yılın başında ufak bir parça domuz yağı veya fare pisliği, kurtçuk veya ufak taşlarla dolu bir avuç pirinç. Tecritte tutulan esirler bile yemek yerken yalnız bırakılmıyordu. Albay Larry Guarino (1990, s. 45) "akşam yemeğindeki konuklarını" şöyle anlatıyor:

> Yeni bir gardiyan yemek getirdi ve ilerideki ranzanın üzerine bıraktı. Üst üste yığılmış prangaların arasından aç bir karınca sürüsü tenekeden yapılma tabaklara üşüştü. [...] Yemeye başlamıştım ki, hücrenin diğer ucundan ışık hızıyla yanıma gelip ayaklarımın dibinde yemek arayan iki kahverengi sıçanı görüp yerimden sıçradım. [...] Ziyaretçilerim bunlarla kalmadı. Kapının altından iki koca akrep çıktı. [...] Akrepler iğnelerini çıkarmış halde yaklaşıyorlardı, fakat beni fark edince çimentonun arasına geri girdiler, kırıntı toplama hayaliyle herhalde. [...] Çimentodan yapılma ranzaların altı hep çok ıslak olduğu için buralarda yüzlerce sivrisinek yaşıyordu. Bacaklarımı sallayarak oturuyor ve ellerim şişene kadar sivrisinek avlıyordum. Birdenbire gri-beyaz, perdeli ayaklı dev gibi bir sıçan kapının altından kafasını içeri soktu. O kadar büyüktü ki, kapının altında geçip hücreye giremedi. Etrafı kokladı, iki santimden uzun beyaz sivri dişlerini gösterdi ve sonra içeri girme çabasıyla kafasını kapının altından ileriye uzattı. Kuyruğu üç santimden kalındı! Dış avluyu kaplayan bokların sahibi bu sıçan ve arkadaşlarıydı kesin. Bu kadar iğrenç ve korkunç bir yaratık hayatımda görmedim. Kendi kendimi sakinleştirmeye çalışsam da, kalbim yerinden çıkacak gibiydi, zor nefes alıyordum.

Glory Denied: The Saga of Vietnam Veteran Jim Thompson, America's Longest-Held Prisoner of War (*Engellenen Zafer: En Uzun Süre Esir Tutulan Amerikalı Vietnam Gazisi, Jim Thompson Efsanesi*) adlı kitapta Yüzbaşı Thompson tutulduğu yerlerden birini şöyle anlatıyor:

> Yarım metre genişliğinde, yarım metre yüksekliğinde ve bir buçuk metre uzunluğunda yatay bir kafese koydular beni. Orada ellerim ve

ayaklarım zincirlenmiş halde dört ay tutuldum. Prangalar çok gıcıktı, arkasından paslı bir çubukla tutturulan U şeklinde bir cıvata düşünün, Amerikalıların ayakları için çok dardı. Her takışta bir et parçası koparıyordu. Bu kafes kapkaranlık bir evin arka odasına konulmuştu. Etrafına da bambudan bir paravan yapmışlardı, yani hiçbir şey göremiyordum. Hareket etmek için kafesten çıkartılmama izin vermiyorlardı. Sadece günde on dakika tuvalet ve yıkanmaya izin vardı. Sonra tekrar beni kafese tıkıp prangaları takıyorlardı (Philpott, 2002, s. 147).

Bu ortamda, savaş esirlerinden birçoğunun ağır hastalıklara yakalanması ve hapiste tutuldukları sürenin büyük bir kısmını hasta geçirmesi hiç de şaşırtıcı değildir. Cilt hastalıkları, kötü beslenme, aşırı kilo kaybı, açık ve iyileşmeyen yaralar, kırık çıkıklar, dizanteri, sıtma, depresyon ve sürekli kâbus görmek gibi travma sonrası stres semptomlarından söz ettiler. Dizanteriye yakalanan ve günde onlarca kez tuvalete gitmek zorunda kalan tutsaklardan bazıları aşırı susuz kalmıştı. Bazılarında ise, çıban ve cilt hastalıkları yüzünden ortaya çıkan irin ve kan orman sineklerini ve sivrisinekleri çekiyor ve kurtçuklar bayram ediyordu.

Görüştüğümüz tüm savaş esirleri, hapishanede yaşadıklarından çok etkilenmiş durumdaydı. Birçoğunda travmaya bağlı depresyon ve/veya TSSB ortaya çıkmıştı ve sivil yaşama uyum sağlamakta güçlük çekiyorlardı. Ancak savaş zamanı yaşananlara rağmen, bu eski savaş esirleri serbest kaldıktan sonra üretken bir yaşam sürmeye devam etmişlerdi. Hatta birçoğu, hapiste başlarına gelenler sebebiyle artık yaşamdan daha çok zevk aldıklarını, aileleriyle daha yakın ilişki kurduklarını ve hayata yeni bir anlam ve gaye yüklediklerini söylüyordu.

ÖZEL KUVVETLERDEKİ EĞİTMENLERLE GÖRÜŞMELER YAPTIK

Görüşme yaptığımız ikinci grup, Özel Kuvvetler (ÖK) mensuplarıydı. Özel Kuvvetler, ABD Ordusu'nun içinde yer alan seçkin bir

kuvvettir. Ordu bu askerleri seçip, yeryüzündeki en kuvvetli ve en dayanıklı adamlar ve kadınlar arasına girmeleri için eğitir. Günümüzde muhtemelen, stresle baş etmek konusunda ÖK Birlikleri'nden ve Deniz Komandoları'ndan daha iyi eğitilmiş bir grup yoktur. ABD Ordusu'nun savaş ve eğitim programlarındaki yeniliklere sürekli olarak tâbi tutuldukları için bu özelliklere sahip hale gelirler. ÖK askerleri devamlı surette ölüm kalım durumlarıyla ve çeşitli güçlüklerle başa çıkmak üzere eğitilir. Bu askerler zeki, çevik, becerikli ve keşif, karşı istihbarat, gayrinizami harp ve yabancı dahili savunma ile ilgili gizli operasyonlar için hazırlıklıdırlar.

Bizim görüşme yaptığımız ÖK mensuplarının tamamı eğitmen statüsündeydi. Özel Kuvvetler'de eğitmen olabilmek için öncelikle ÖK askeri olarak hizmette bulunmuş olmak gerekir. Bu kişiler dünyanın dört bir yanında görev sürelerini tamamladıktan sonra, Özel Kuvvetler'de yer alacak yeni nesilleri değerlendirip eğitmek konusunda görevlendirilir. Eğitmenlerle görüşmekteki amacımız, benimsedikleri eğitim felsefesi ve dayanıklılığı artırmak için kullandıkları ilke ve teknikler hakkında daha fazla bilgi edinmekti. Bu insanların hepsi, çok sıkı bir program olan SERE eğitimi (Hayatta Kalma, Kaçınma, Direnme, Kaçma) vermişti; bu eğitim, askerlere düşman kontrolündeki bölgelerde hareket edebilme, fark edilmeden kaçabilme ve zarar görmeden dost kuvvetlere geri dönebilme olanağı sağlayacak şekilde hayatta kalma becerileri sağlamak üzere tasarlanmıştır. Eğitim alan askerler yiyecek, su veya silahları olmadan, donanımlı bir "düşman" ile meşakkatli bir savaş oyununa dahil edilir. Günlerce sadece bir bıçak ve matara ile yaşamayı ve yılan, böcek, kurt ve ölü hayvanları yiyerek hayatta kalabilmeyi öğrenirler. Dersin son aşamasında esir düşer ve savaş esirlerinin tutulduğu kamplara benzer bir yerde tutulurlar. Burada üniformaları ve kimlikleri alınır, uykusuz ve besinsiz bırakılırlar. ÖK eğitmenleri, kendileri de bu dersi almış SERE mezunları olarak, yüksek seviyelerde duygusal ve fiziksel stresle nasıl başa çıkılacağı; duygusal ve fiziksel olarak nasıl güç kazanılacağı konusunda gerçek yaşam tecrübesine sahip uzmanlardır.

Eski Genelkurmay Başkanı emekli Orgeneral Henry Hugh Shelton da psikolojik dayanıklılık konusunda bizimle görüştü. Shelton askerî kariyerinin ilk yıllarında komando eğitimi almış ve ardından Silahlı Kuvvetler Özel Harekat Komutanı olarak görev yapmıştı. Bize, aldığı komando eğitimi sayesinde yetişkinlik hayatındaki kişisel ve mesleki travmaların üstesinden gelebildiğini söyledi.

Özel Kuvvetler eğitmeni Bruce Norwood, hiç unutamadığı bir operasyondan bahsetti. Karısıyla birlikte Porto Riko'da yaşarlarken bir gece çağrı cihazına gelen bir mesajla derhal ofisine gitmiş. Yarım saat sonra dört ekip arkadaşıyla birlikte bir Black Hawk helikopteri içinde Venezuela'ya uçuyormuş. Varış noktasına yaklaşırken kuvvetli bir yağmur ve rüzgâr fırtınasına yakalanmışlar. Pilot helikopterin projektörlerini aşağıdaki yola çevirdiğinde, yüzlerce insanın sel sularına kapılıp, sürüklendiğini görmüşler.

Pilot projektörle tarama yaparak selden kurtulmayı başarmış bir grup insanın dehşet içerisinde sığındığı bir noktayı tespit etmiş. Helikopter havada dururken, Norwood ve adamları ip sarkıtarak aşağı inmişler. Norwood kaygan zemine adım attığında, sol postalı katı ama süngerimsi bir şeye takılmış. Sele kapılarak boğulmuş küçük bir kız çocuğuymuş bu.

Aralıksız 40 saat çalıştık ve yüzlerce insanın hayatını kurtardık. Sayıları 1.500'ü bulmuş olabilir. Bunu çoğu insan bilmez ama bizim operasyonlarımızın %50'den fazlası insani yardım amaçlıdır. Bize silahlı Barış Gücü denir. Yabancı bir uluslararası savunma harekâtında olduğumuzda bile, ÖK sıhhiyecileri cephenin ön saflarına gidip karşılarına kim çıkarsa tedavi ederler. Üç gün boyunca dağları tepeleri aşarak taşıdıkları ölü bebeklerini getiren Latin Amerikalı yoksul çiftçiler gördüm, hayatlarında hiç doktorla karşılaşmamışlardı. ÖK sıhhiyecileri yerli halka yardım edebilmek için geceleri bazen 5, 6, 7 saat fazla mesai yaparlar. Mühendisler en yakın kasabaya gidip oradaki okullar, kiliseler için ellerinden ne geliyorsa yaparlar. Yeni bir çatı yaparlar... Yeni bir okul, yeni bir kilise inşa ederler.

HER KESİMDEN DAYANIKLI İNSANLARLA GÖRÜŞMELER YAPTIK

Görüşme yaptığımız üçüncü grup, doğuştan sağlık sorunları yaşadığı, çocukluk çağında cinsel tacize uğradığı, erken yaşta ebeveynlerini kaybettiği, kaçırılıp tecavüze uğradığı, bir uzvunu kaybettiği ve kansere yakalandığı için ağır psikolojik travmalar yaşadıktan sonra üretken ve başarılı bir hayata yelken açmış olan sivillerden oluşuyordu.

Örneğin Eleanor Jensen, anne-babasını sekiz yaşındayken bir araba kazasında kaybetmişti. Eleanor, kız kardeşiyle birlikte evlerinin verandasına oturup, nerede ve kiminle yaşayacakları konusunda karar verilmesini beklediklerini hatırlıyor. Geçici bir süreliğine akrabalarda kaldıktan sonra, ülkenin bir başka ucunda çocuksuz bir aile tarafından evlat edinilmişler.

Çok geçmeden Eleanor'un yeni üvey babası, ona "özel" bir ilgi göstermeye ve uygunsuz şekillerde kendisine dokunmaya başlamış. Bir gece üvey annesi evde değilken, Eleanor'un üvey babası odasına gelip Eleanor'dan yanına oturmasını istemiş.

> Bana dokunmaya başladı, ağzımdan öptü. Ne olup bittiği hakkında hiçbir fikrim yoktu [...] Donup kalmıştım. Ölü gibi. Robot gibi.

Durum kronik bir hal alır.

> Üvey annem kapıma bir kilit ve çengel astı, üvey babamın merdivenlerden çıkıp kapıyı kurcaladığını duyabiliyordum. Küçük bir cetvelle uğraşıp kapıyı açıyordu. Üvey annem önce bir sürgü kilit taktı, üvey babam bunu ne yapıp edip açtı. Üvey annem ardından sürmeli kilit, sonra da geçmeli kilit denedi. Kapıda dört-beş kilit vardı. Evde yalnız kalmaktan korkuyordum. Bir seferinde köpek dışarı kaçmıştı, ben de arkasından koşmuştum. Üvey babam arabayla beni takip etmiş, yanıma gelip arabaya binmemi söylemişti. Donup kaldım. Kaskatı kesildim. "Özür dilerim, özür dilerim, sana dokunmayacağım, söz veriyorum. Arabaya bin de seni eve götüreyim," dedi. Yalnız kaldığımda hep aynı gerilimi yaşıyordum, panikliyordum.

Ergen yaştan itibaren yatılı okula giden Eleanor burada kendisini güvenli hisseder. Taciz hatıraları yıllarca peşini bırakmasa da, nihayetinde üvey babasını affetmeyi başarır. Eleanor son derece saygın bir hemşire ve TSSB tedavisi konusunda uzman bir psikoterapist olur.

Travmalarıyla başa çıkmak konusunda yapıcı yöntemler geliştiren sıradan insanlara örnek olarak şunları da sayabiliriz:

- Doğuştan ciddi bir nörolojik rahatsızlığa sahip Deborah Gruen 2004 ve 2008 Paralimpik Olimpiyatları'nda yüzme dalında bronz madalya kazanır, Yale Üniversitesi Kadın Yıldız Yüzme Takımı'na kabul edilir ve Yale Üniversitesi'nden ekonomi dalında onur derecesiyle mezun olur, Georgetown Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ne devam eder ve kariyerini prestijli bir hukuk bürosunda sürdürür.
- Dominik Cumhuriyeti'nde yoksul ve dağılmış bir ailenin çocuğu olarak dünyaya gelen Angela Diaz gençliğinde Amerika Birleşik Devletleri'ne göçmen olarak gelip Columbia Tıp Fakültesi'ne kabul edilir. Mount Sinai Icahn Tıp Fakültesi Ergen Sağlığı Merkezi Direktörü olur ve bir arkadaşının kocasına böbreğini bağışlar.
- Kaçırılıp tecavüze uğradıktan sonra köprüden dondurucu soğukluktaki bir nehre atılan Elizabeth Ebaugh sağ kalır ve sonrasında, travma ve trajedi mağdurlarına yardım amacıyla bütüncül yaklaşımlara odaklanan başarılı bir klinik sosyal hizmet projesi başlatır.
- Üniversite öğrencisiyken İsrail'de doğa yürüyüşü sırasında mayına basarak bir bacağını kaybeden Jerry White, bu olay sonrasında depresyona girer. Yıllar sonra Landmine Survivors Network (Mayından Kurtulanlar Ağı) adlı bir girişim başlatır ve 1997 yılında Nobel Barış Ödülü'ne layık görülecek olan Kara Mayınlarının Yasaklanması İçin Uluslararası Kampanya Koalisyonu'nda öncü bir rol oynar.

TESPİTLERİMİZ: PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK İÇİN GEREKLİ 10 ETKEN

Görüşmelerimiz sırasında birbirini tekrar eden bir dizi temaya rastladık. Koşullar birbirinden hayli farklılık göstermesine rağmen, görüştüğümüz psikolojik dayanıklılığa sahip insanlar yüksek stres seviyeleriyle karşılaştıklarında, aynı veya benzer başa çıkma stratejilerine başvuruyorlardı. Bu görüşmelere dair ayrıntılı bir analiz yaptığımızda, stres ve travma ile başa çıkmak konusunda etkili olduğu anlaşılan 10 farklı başa çıkma mekanizması tespit ettik. Bu kitap boyunca söz konusu mekanizmaları "dayanıklılık etkenleri" olarak adlandıracağız. Görüşme yaptığımız herkes, stres karşısında korkularıyla yüzleşmiş, iyimser fakat gerçekçi bir bakış açısı benimsemiş, sosyal destek almış ve güçlü rol modelleri taklit etmiş kişilerdi. Birçoğu vicdanlarını dinlemiş, yüzünü dinî veya manevi uygulamalara dönmüş ve değiştiremeyecekleri hususları kabullenmek için bir yöntem bulmuştu. Bazıları sağlık ve esenliklerine öncelik vermiş; fiziksel olarak zinde, zihinsel olarak keskin ve duygusal olarak güçlü kalabilmek için kendilerini yoğun bir eğitimden geçirmişti. Bunların çoğu, sıkıntıların ortasında bir anlam ve fırsat arayan ve bazen de karanlıkta bile keyif alınacak bir şey bulan aktif sorun çözücü kişilerdi. Son olarak, görüşme yaptığımız dayanıklı herkesin etkileyici bir ölçüde kendi duygusal esenliklerine dair sorumluluk üstlenmeyi kabul ettiğini ve birçoğunun travmatik deneyimlerini kişisel büyümeleri için bir olanak olarak kullandığını gördük.

Bu "dayanıklılık etkenleri" listesinin (gerçekçi iyimserlik, korkuyla yüzleşmek, vicdanlılık, din ve maneviyat, sosyal destek, dayanıklı rol modeller, fiziksel zindelik, zihinsel zindelik, bilişsel ve duygusal esneklik, anlam ve amaç) hiçbir açıdan kesin veya eksiksiz olmadığının ve stres karşısında dayanıklılık konusunda hiç şüphesiz ki katkı sağlayan başka birçok etken olduğunun farkındayız. Yukarıda sayılan dayanıklılık etkenlerine odaklanmamızın sebebi, görüşme yaptığımız kişilerce bunların en hayati, hatta bazen hayat kurtarıcı olarak nitelendirilen etkenler olmasıdır. İlerleyen bölümlerde her bir etkeni daha ayrıntılı şekilde inceleyeceğiz.

Çoğumuz hiçbir zaman savaşta esir düşmeyecek veya mayına basmayacağız, fakat hiç şüphe yok ki kendimize ait sıkıntılarımız, travmalarımız ve trajedilerimiz olacak. Örneğin bugün dünyanın dört bir yanında insanlar yıllarca işsizlik çekiyor; yoksulluk, evsizlik, sevdiklerinden ayrı kalmak, fiziksel veya ruhsal hastalık ve başka bir dolu sıkıntı yaşıyor. Bereket versin ki bu deneyimlere göğüs germek, bunları aşarak büyümek için üstün genlere sahip olmamıza, dişimizi tırnağımıza takmamıza ya da Özel Kuvvetler'de eğitim almamıza gerek yok. Fakat hayatın bizleri hiç beklemediğimiz anlarda olumsuzluklarla şaşırtmak gibi bir huyu olduğundan daima hazırlıklı olmak gerekir. Gazeteci Diane L. Coutu'nun *Harvard Business Review* dergisi için psikolojik dayanıklılık konusunda yazdığı araştırma makalesine bakılırsa, üst düzey yöneticiler işe almak istedikleri insanlarda dayanıklılık etkenini her zaman takdir ediyor. Örneğin bir CEO psikolojik dayanıklılığın önemini şöyle ifade ediyor: "Eğitim bir yana, deneyim bir yana, sertifikalar bir yana, başarıyı ve başarısızlığı belirleyen şey kişinin psikolojik dayanıklılık seviyesidir. Kanserliler koğuşunda da, Olimpiyatlar'da da, yönetim kurulunun toplantı odasında da bu kural geçerlidir" (Coutu, 2002, s. 47). Daha dayanıklı olabilmek için, daha önce "oralardan geçmiş" olan dayanıklı insanlara kulak kabartarak, onların hikâyelerinden ilham alarak ve tavsiyelerini dinleyerek doğruluğu sınanmış yöntemler hakkında bilgi edinmekten daha iyi bir yol bilmiyoruz açıkçası.

NE KADAR DAYANIKLIYIZ?

Bugün hangi noktadayız? Bizler birey, topluluk ve toplum olarak ne kadar dayanıklıyız? Günümüz dünyasından geçmişe bakıldığında, stres ve travmaya maruz kalmış milyonlarca insanın bu güçlüklere olağanüstü bir dayanıklılıkla cevap verdiğini görüyoruz. Dünya Ticaret Merkezi'ne yapılan 11 Eylül terör saldırısı; 2004 yılında Hint Okyanusu'nda yaşanan deprem ve tsunami; Katrina Kasırgası; Japonya'daki deprem, tsunami ve sonrasında yaşanan nükleer kriz; Boston Maratonu saldırısı ve Orlando'daki Pulse Gece

Kulübü'ne yapılan saldırı gibi trajedilere birey, aile, topluluk, ulusal ve hatta uluslararası mecrada verilen tepkiler, bu anlamda ilham veren örnekler olarak sayılabilir.

Bu etkileyici mukavemet ve metanet örnekleri bir yana, bazı toplumlarda psikolojik dayanıklılık inşa edip sürdürmeye yüklenen değer konusunda soru işaretleri uyandıran güncel tutum ve davranış eğilimlerine işaret eden birtakım toplumsal eleştiriler dillendiriliyor.

ABD'ye ait yaşam tarzı istatistiklerini ele alalım:

- Amerikalı yetişkinlerin %80'i tavsiye edilen egzersiz seviyesine ulaşmıyor (her hafta en az 2,5 saat orta ağırlıkta aerobik egzersiz veya 1,25 saat ağır egzersiz ya da ikisinin bir karışımı; ayrıca haftada en az iki kere ağırlık kaldırma veya şınav çekmek gibi kas güçlendirici faaliyet). Amerikalı yetişkinlerin %40 kadarı hiçbir şekilde düzenli egzersiz yapmıyor, egzersiz yaptığını söyleyen %60'lık kesimin yarısı ise ağır değil, orta ağırlıkta egzersiz yapıyor (Saad, 2008).
- Amerikalı yetişkinlerin 3/1'inden fazlası obez (vücut kitle indeksi 25-29,9) (Ogden vd., 2014). Çocuklar ve ergenler arasında ise, obezite oranı %17 (Ogden vd., 2014).
- Amerika Birleşik Devletleri'nin Çocuk ve Gençlere Yönelik Fiziksel Aktivite konusunda 2014 yılı karne notu D- olarak hesaplanmış. Günde 7 saatten uzun bir süre hareketsiz faaliyetlerle geçirildiği için hareketsizlik notu D olarak hesaplanmış. 2003 yılında yapılan bir araştırmada, okullardaki beden eğitimi derslerinde ilkokul üçüncü sınıf öğrencilerinin bir haftada ağır aktivite ile geçirdikleri sürenin ortalama 25 dakika ile sınırlı kaldığı saptanmış. Aynı araştırma günde 60 dakika orta ila ağır seviye fiziksel aktivite tavsiyesinde bulunurken, 6-15 yaş arasındaki gençlerin yalnızca 4/1'i bu rakama ulaşıyor.
- Amerikalıların yaklaşık 3/1'i hayatlarının belirli bir döneminde alkol sorunu ya da bağımlılığı yaşıyor (Hasin vd., 2007).
- Uzun yıllar boyunca, Amerika Pediatri Akademisi (2001, 2013) iki yaşından büyük çocuklar için günde toplam ekran saatinin (televizyon, bilgisayar vs.) 1-2 saat ile sınırlı tutulma-

sını, iki yaşından küçük çocukların ise ekran önünde hiç vakit geçirmemesini tavsiye ediyor; ne var ki 2010 yılı Kaiser Aile Vakfı Raporu'nda çocukların günde ortalama 7,5 saati televizyon izleyerek, video oyunları oynayarak ve bilgisayar kullanarak geçirdiği tespit edilmiş. Aynı raporda çocukların ve gençlerin elektronik aygıtlarla ne kadar vakit geçirdikleri konusunda ebeveynlerinin "hiçbir kural" getirmediğini söylediği de saptanmış.

- 2009 tarihli bir araştırmada, ABD'deki çocukların %70'inin D vitamini seviyelerinin yetersiz olduğu tespit edilmiş; "güneş vitamini" diye de anılan bu vitamin açık havada vakit geçirerek edinilir ve kardiyovasküler sorunlara karşı koruyucu etki sağlar (Kumar vd., 2009).

Psikolojik dayanıklılıktan yoksunluk seviyesi o denli çarpıcı ki, bu durum ulusal güvenlik açığı olarak resmediliyor. Emekli general, amiral ve başkaca askerî yöneticilerden oluşan tarafsız ve kâr amacı gütmeyen bir ulusal güvenlik kuruluşu, 2009 ve 2010 yıllarında *Hazır, İstekli ve Askerliğe Elverişsiz* (*Ready, Willing and Unable to Serve*) ve *Savaşamayacak Kadar Şişman* (*Too Fat to Fight*) başlıklı raporlar yaymlayarak dehşet verici istatistikler ortaya koydular: 17 ila 24 yaşları arasındaki Amerikalıların yaklaşık %75'i askerlik yapamayacak durumda. Bunun en yaygın üç sebebi, fiziksel açıdan askerliğe elverişsizlik (örn. obezite), lise diplomasına sahip olmamak ve sabıka kaydı. Ordu, Amerikan gençliğinin dayanıklılığını artırmak için bir yol bulunamaması halinde, ülkenin askerî teyakkuz konusunda zayıf kalmasından endişe ediyor.

ABD menşeli bir düşünce kuruluşu olan Brookings Enstitüsü bünyesinde çalışan Gregg Easterbrook 2003 tarihli *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse* (*İlerleme Paradoksu: İnsanlar Kendilerini Daha Kötü Hissederken Hayat Nasıl Daha İyiye Gider?*) başlıklı kitabında, son onyıllarda Batılı hayat standardı maddi koşullar bakımından büyük oranda iyiye giderken, öznel anlamda esenliğimiz ve mutluluğumuzun düşüşe geçtiğine dikkat çekiyor. Psikolog Jean Twenge ile W. Keith Campbell de 2009 tarihli *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti* adlı kitaplarında top-

luma gitgide hâkim olan "ben öncelikliyim" yaklaşımına, ilişkilerdeki kayıtsızlığa ve şu ya da bu şekilde asla giderilemeyen ilgi ve maddi bolluk ihtiyacına işaret ediyor.

Başka yazarlar da –birkaçını anmak gerekirse, *Bowling Alone* (*Yalnız Bowling Oynamak*) kitabıyla tanınan Robert Putnam, *The Culture of Narcissism* (*Narsisizm Kültürü*) kitabıyla tanınan Christopher Lasch ve *Yalnız Kalabalık* kitabıyla tanınan David Riesman– günümüz toplumunda sosyal bağların ve topluluk ruhunun kaybolduğundan dem vuruyor. Başka sosyal psikologların yanı sıra Hollandalı araştırmacı Geert Hofstede de, "kendi kendini yetiştirmiş" bir insan olmanın tüm toplumun yararına katkı sunmaktan çok daha değerli sayıldığı ABD'yi bireyselliğin yüksek seviyede olduğu bir toplum olarak sınıflandırıyor. Bu bireyci yaklaşımın izlerini Amerika devletinin ilk yıllarına kadar sürmek mümkün elbette, ama günümüzde geçmişe oranla daha doğrudan yaşanıyor gibi görünüyor. ABD Nüfus İdaresi verilerine göre (2006) tek kişinin yaşadığı hanelerin oranı 1970 yılında %17 iken 2005 yılında %26'ya yükselmiş. 2005 yılına gelindiğinde ülkedeki hane sayısının yalnızca 10/1'inde beş veya daha fazla sayıda insan yaşıyordu; oysa 1970'te bu oran 1/5'e tekabül ediyordu. Hayır kurumları, dinî topluluklar ve işçi örgütlerine üye olanların sayısındaki düşüş de hanelerin boyutundaki bu küçülmeye eşlik ediyor. Psikolog Shigehiro Oishi (2010) insanlar arası ilişkilere yapılan yatırımların azalmasıyla ortaya çıkan durumu "külfetsiz arkadaşlıklar" olarak tanımlıyor. *New York Times* yazarı Roger Cohen de 2010'da benzer tespitlerde bulunmuş:

> Cemiyet kavramı –istikrarlı bir iş, müşterek milli duygu ve deneyimler, geniş aile, sendikalaşma– ortadan kayboluyor veya yavaş yavaş tükeniyor. Onun yerine çılgın bir bireysellik, ekranın önünde geçen tekbenci bir ömür, sosyal ağların ruhu bedenden ayıran zevkleri ve 600 televizyon kanalı ve sayısız blog yazarının servis yaptığı alakart bir yaşam geliyor. İnsanların sadece kendileriyle meşgul oldukları ve kendi izdüşümlerini yansıttıkları kasvetli çemberlerde anksiyete ve yetersizlik hisleri serpilip duruyor.

Psikolojik açıdan ne kadar dayanıklıyız? Kendimizle fazla mı meşgul hale geldik? Kendi hayatımızı ve etrafımızdaki insanların hayatlarını daha yaşanılır kılabilmek için gereken donanımı edinmek yerine hayatın adaletsizliğinden yakınıp duruyor muyuz? İleride yaşanması kaçınılmaz badireleri atlatmak ve güçlüklerle dolu sıkıntılı zamanları aşmak konusunda her birimiz, ailelerimiz, çocuklarımız ve bütün bir toplum olarak yeterince hazırlıklı durumda mıyız?

DAYANIKLILIK BİLİMİNİ UYGULAMAYA GEÇİRMEK

Bu kitabı, yaptığımız görüşmeler ve akademik araştırmalarımız sonucunda psikolojik dayanıklılık konusunda öğrendiğimiz şeyleri okurlarla paylaşmak amacıyla yazdık. Bu kitabın başta kendi yaşadığı bir travma ile başa çıkmaya çalışan veya bu durumdaki bir yakınına yardımcı olmak isteyen insanlar olmak üzere, öğretmenler, danışmanlar, terapistler ve sağlık çalışanları hayattaki kaçınılmaz sıkıntılara ve travmalara hazırlıklı olma ihtiyacını fark eden her kesimden okura fayda sağlayacağına inanıyoruz.

Kitaptaki bölümleri belirli dayanıklılık etkenlerine odaklanacak şekilde düzenledik: Korkularla yüzleşmek, iyimserlik, sosyal destek gibi. Bu dayanıklılık etkenleri birbiriyle iç içe geçip yer yer örtüşecek şekilde karşımıza çıksa da, bunların her birinin ayrı ayrı ele alınmasını faydalı bulduk. Bu etkenler görüşme yaptığımız, psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek kişilerin yaşadığı deneyimler ve kendi durumlarına ilişkin kişisel düşünceleri yoluyla şekillendi. Görüşme yaptığımız bu kişiler, dayanıklılık etkenlerinin uygulamaya geçirilmesi ve bunlardan yararlanılması konusunda gerçek yaşamda geliştirdikleri yöntemlerden de bahsettiler. Bir yandan yaptığımız görüşmelerden kesitler sunarken, bir yandan da bu konuda yapılmış yakın tarihli bilimsel araştırmaları bir araya getirmeye çalıştık. Psikoloji, sosyoloji, nörobiyoloji ve tıp alanından kaynaklara atıflar yaptık. Bu kaynaklar görüşme yaptığımız kişilerin anlattığı üzere dayanıklılığı artırmaya yönelik strateji ve tavsi-

yeleri destekler nitelikte. Bunun yanı sıra fiziksel, bilişsel ve duygusal açıdan güçlenme sürecini de daha kolay ve anlaşılır şekilde ortaya koymaya yardımcı oluyor. Psikolojik dayanıklılık eğitiminin ardında bilimsel bir yöntem yatıyor; halihazırda bilinen bu adımları öğrenip uygulayarak insanların stres ve olumsuzluklarla başa çıkma becerilerini artırmaları mümkün olabilir.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE İNSAN FİZYOLOJİSİ

Psikolojik dayanıklılık öncelikle stresi yaşamak ve yönetmekle alakalı olduğundan, kitap boyunca beynin çeşitli kısımlarından, sinir sisteminden ve endokrin sisteminden bahsedeceğiz; yani stres karşısında tepki veren başlıca unsurlardan. Beynin şu temel noktalarını ele alacağız:

- Korku ve telaşla bağlantılandırılan; korku şartlanmasında ve duyguların saf haliyle tetiklenmesinde, "savaş ya da kaç" tepkisinde temel bir rol oynayan amigdala.
- Çoğu zaman beynin "yönetici merkezi" olarak adlandırılan, planlamayı ve rasyonel karar almayı kolaylaştıran prefrontal korteks (alın korteksi); duyguların düzenlenmesine yardımcı olur ve amigdalayı (korku ve telaş merkezi) kontrol altında tutar.
- Öğrenme, yeni hatıralar oluşturma ve stres yanıtını düzenleme konusunda kritik bir rol oynayan hipokampus; beyindeki diğer birçok yapıya kıyasla kronik strese bağlı etkiler karşısında daha hassastır.
- Dikkatini toplama, hata ve çatışmaları fark edip izleme, duygusal ve motivasyonal bilgilerin önemini değerlendirme ve duyguları düzenleme konusunda önemli rol oynayan ön singulat korteks; hem prefrontal korteks hem de amigdala ile bağlantılıdır.
- Frontal lob ile temporal lob arasındaki sınırı oluşturan serebral korteks zarında yer alan anterior insula; duygularla bağ-

lantılı fonksiyonlarla ilişkilidir ve vücudun iç fiziksel durumu hakkında beynin farkındalığına yardımcı olur.
- Bazen "zevk merkezi" olarak da anılan nucleus accumbens, beynin ödül mekanizmasında temel bir rol oynar; orta beynin tavan bölgesiyle birlikte ödül ve ceza deneyimini uzlaştırır ve yemek, seks ve uyuşturucu madde kullanımının zevk uyandırıcı etkileriyle ilişkilidir.

Bazen limbik sistemden de bahsedeceğiz. Bu terim beynin duygu, hafıza ve diğer fonksiyonları ile bağlantılı iç kısmına, korteksin arkasında kalan bölgeye işaret eder. Burası amigdala, hipokampus ve bir dizi başka yapı ve bölgeyi içerir. Limbik sistem teknik açıdan bir sistem veya yapı olmamakla birlikte, bu terim beynin söz konusu bölgesine işaret eden basit bir kısaltma sağlar.

Beyindeki bu bölgelerin yanı sıra, bedende strese tepki veren başka temel sistemler de mevcuttur. Bunlardan biri olan otonom sinir sistemi, iki kısımdan oluşur: Bedeni stresli koşullar altında harekete geçiren sempatik sinir sistemi (SSS) ve stresli olmayan olağan koşullar altında kaynakları muhafaza edip fonksiyonları sürdüren parasempatik sinir sistemi (PSS). Sağlıklı fonksiyon gösterebilmek için, SSS'nin stres ve güçlüklere sağlam şekilde tepki vermesi gerektiği kadar, stresli durum ortadan kalktıktan sonra hızla taban seviyesine dönebilmesi de şarttır. Bir başka temel sistem ise, hipotalamus, hipofiz bezi ve böbreküstü bezlerinin rol oynadığı bir dizi karmaşık tepkiyle strese yanıt veren hipotalamus-hipofiz-adrenal aksıdır (HPA aksı).

Kitap boyunca ayrıca, stres yanıtına ve psikolojik dayanıklılığa katkı sunan çeşitli hormonlardan ve nörotransmitterlerden (sinir ileticileri) bahsedeceğiz (McEwen, 2007; Southwick vd., 2008):

- Kortizol, HPA aksının aktivasyonuyla salgılanan bir stres hormonudur. Besinleri yağ ve glikoza (bir tür şeker) dönüştürerek enerji üretir. Ayrıca kısa bir süreliğine bağışıklık sistemini de destekler.
- Adrenalin olarak da anılan epinefrin SSS içerisinde yer alır. Stres koşulları altında böbreküstü bezleri tarafından salgılanır

ve SSS'nin savaş ya da kaç tepkisinin bir parçası olarak kalp atışını hızlandırır, kan damarlarını daraltır ve hava pasajlarını genişletir.

- Noradrenalin olarak da anılan norepinefrin de SSS içerisinde yer alır. Beyinde uyanıklığı ve alarm reaksiyonlarını kolaylaştırır; tehlikeye yanıt vermek, duygusal ve korku uyandıran olayları hatırlamak bakımından kritik öneme sahiptir.
- Serotonin ruhsal durumun düzenlenmesinin yanı sıra, uyku, iştah ve diğer fonksiyonlar açısından da önem taşır.
- Dopamin zevk uyandıran duygularla ilişkilendirilir ve beyindeki ödül sistemleri açısından kilit rol oynar. Bu nedenle arzular ve bağımlılık arz eden davranışlar bakımından önemli bir etkendir.
- Nöropeptit Y (NPY), anksiyetenin azaltılması ve sinir sisteminin strese tepki verdikten sonra taban seviyesine geri dönmesini hızlandırmak ile ilişkilendirilir.
- Oksitoksin annelik davranışları, çift bağlanması, sosyal iletişim, güven, sosyal destek ve anksiyetenin azaltılması ile ilişkilendirilir.
- Beyin kaynaklı nörotrofik etken (BDNF), mevcut nöronları onararak ve yeni nöronların büyümesini sağlayarak sinir sistemini destekler.

GENETİK

Genler strese nasıl yanıt vereceğimiz konusunda büyük rol oynar. Virginia Commonwealth Üniversitesi'nden Ananda Amstadter, John Myers ve Kenneth Kendler'in yetişkin 7.500 ikiz –tek yumurta ve çift yumurta ikizleri– üzerinde yıllarca yürüttüğü bir araştırma (2014) psikolojik dayanıklılığı ve stresli yaşam olayları karşısındaki tepkileri değerlendirmiş. Bu araştırma, genlerin ve çevresel olayların psikolojik dayanıklılığa ayrı ayrı katkı sağladığını ortaya koyuyor; öyle ki, katkılarının boyutu neredeyse eşit. "Gen varyasyonlarının potansiyel dayanıklılık seviyesine katkısının neredeyse yarısı, sürekli etkiye sahip olan [olaylar ve kişinin eylemleri] ile

açıklanabilir" (s. 278). Bunun yanı sıra, orta derecede stres içeren deneyimler de ("belirli dozda stres" [s. 279]), tıpkı fiziksel egzersizin kas yapımına katkısı gibi, psikolojik dayanıklılık inşasına katkı sağlayabiliyor.

Günümüzde DNA araştırmaları, genlerimizdeki varyasyonların strese yanıt verme biçimimizi nasıl etkilediğini incelemeye başladı. Araştırmacıların ilk bulgularına göre, SSS ve HPA aksıyla ilişkili genler başta olmak üzere birtakım genleri psikolojik dayanıklılık ile ilişkilendirmek mümkün görünüyor. Örneğin, SSS'nin noradrenalin biçiminde verdiği stres yanıtının alfa-2 adrenoreseptör genindeki varyasyondan etkilendiği saptandı. Alex Neumeister ve ekibinin sağlıklı gönüllü bireylerle gerçekleştirdiği bir çalışma, bazı bireylerin kalıtsal olarak özel bir alfa-2 adrenoreseptör geni varyasyonuna (alfa-2cDel322-325-AR) sahip olduğunu ortaya çıkardı. Bu gen varyasyonuna sahip kişiler, diğer insanlara kıyasla, taban çizgisi olarak daha yüksek norepinefrin seviyesine sahip olup, stres altında norepinefrin ve anksiyete seviyeleri daha fazla yükseliyor ve stresin ortadan kalkmasının ardından norepinefrin seviyelerinin taban çizgisine geri dönüşü daha yavaş oluyor. Olağandışı yükseklikte norepinefrin aktivitesi ve taban çizgisine yavaş dönüş, bu genetik varyasyona sahip bireyleri strese daha açık hale getirirken, psikolojik açıdan da daha dayanıksız kılıyor.

Stres karşısında norepinefrin salınımı, nöropeptid Y genindeki varyasyonlardan da etkilenebiliyor. Yapılan bir çalışmada bu genin belirli bir varyasyonuna sahip kişilerin –düşük nöropeptid Y üretimiyle ilişkilendirilen bir varyasyon– tehdit içeren uyarıcılar karşısında, bu gen varyasyonuna sahip olmayan deneklere oranla daha yüksek amigdala hareketliliği ve daha fazla anksiyete sergilediği görüldü (Zhou vd., 2008). Yukarıda bahsedildiği üzere, nöropeptid Y, anksiyetenin azaltılması ve stres sonrasında sakinleşmek ile ilişkilidir. Stres seviyesi yüksek olduğunda, nöropeptid Y salgılanır; böylece SSS'nin "aşırıya kaçmaması" için daha fazla norepinefrin salgılaması engellenerek süratle taban seviyesine dönmesine yardımcı olunur.

Michigan Üniversitesi'nden Israel Liberzon ve çalışma arkadaşları (Liberzon vd., 2014), yaklaşık 3.000 denek üzerinde gerçek-

leştirdikleri uzun süreli bir dizi araştırma sonucunda, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile bağlantılı özel bir gen-ortam etkileşimi tespit ettiler. *ADRB2* adındaki bir genin iki farklı varyantının insanların çocukluklarında yaşadıkları olumsuz olaylara (fiziksel taciz, cinsel taciz, duygusal taciz ve ebeveynler arası şiddete tanıklık etmek) verdikleri tepkiler ve bu olayları atlatma becerileri üzerinde farklı etkileri olduğunu saptadılar. *ADRB2*, sempatik sinir sistemi içerisinde savaş ya da kaç yanıtının başlıca dönüştürücülerinden olan beta-2 adrenerjik reseptörü üreten gendir. Bu genin varyasyonlarından birine sahip olup da çocuklukta olumsuz olaylara maruz kalmış insanların yetişkinlikte yaşadıkları bir travmanın ardından TSSB geliştirme olasılıklarının arttığı görüldü. Öte yandan diğer gen varyasyonuna sahip insanlar, çocukluklarında "hassas" gruptaki insanlardan çok daha ağır olaylar yaşamış olsalar dahi, yetişkinlikte travmaya maruz kaldıktan sonra daha yüksek bir dayanıklılık sergilediğinden, TSSB geliştirme olasılığına karşı daha dirençli oldukları gözleniyor. Söz konusu genin "dayanıklı" varyantı, TSSB'nin kilit unsurlarından biri olan savaş ya da kaç yanıtında aşırı norepinefrin salınımının önlenmesini sağlıyor.

Ulusal TSSB Merkezi'nden Laura Watkins ve ekibi, bu araştırma çizgisini HPA aksına odaklanarak, çocukluklarında istismar yaşamış 1.500'den fazla asker emeklisiyle bir çalışma gerçekleştirdi. *FKBP5* adı verilen bir genin varyantlarının da benzer etkiler yarattığını saptadılar: Bu genin "dayanıklı" varyantına sahip kişilerin yetişkinlikte yaşanan bir travmanın ardından TSSB geliştirme ihtimali, "hassas" varyanta sahip kişilere oranla daha düşük çıktı. HPA aksının düzenlenmesinde rol oynayan *FKBP5* geni, bir stres etkeninin ardından kortizolun normal seviyesine dönme hızını belirliyor. Görünen o ki, "dayanıklı" gen varyantı, insanların stresli bir olayın ardından stres yanıtını bırakıp normale daha hızlı dönmelerine yardımcı oluyor.

Travmatik stres ve dayanıklılık bakımından SSS ve HPA aksını etkileyen gen varyantlarının yanı sıra, serotonin ve dopamin sistemlerini etkileyen varyantlar da inceleniyor. Bu sistemlerle bağlantılı gen varyantları da, stres yanıtının görece etkinliğine tesir edebiliyor (Mehta vd., 2011; Skelton vd., 2011). Genel olarak, ide-

al stres yanıtı bir tehdit karşısında hızla harekete geçer, tehlikeye uygun şekilde yanıt vermeye yetecek ancak anksiyete ve korkudan hareket edemez hale de gelmeyecek oranda yükselir ve ardından zamanı geldiğinde devre dışı kalır. Hipoaktif veya hiperaktif nörobiyolojik stres sistemleri ise, uyumsuzluk sergileme eğilimi taşır (Feder vd., 2009).

Bu noktada hiç şüphesiz, stres karşısında dayanıklılık ve TSSB geliştirmeye yatkınlık durumunun tek bir gen varyantından ziyade çok sayıda gen ile çok sayıda çevresel etken arasındaki karmaşık etkileşimlerden kaynaklandığını vurgulamak gerekir (Norrholm ve Ressler, 2009).

EPİGENETİK

Son yıllarda araştırmacılar epigenetik çalışmaları yürüterek çevrenin genlerimizi tam olarak nasıl etkilediğini anlamaya çalışıyor. Çeşitli iç ve dış çevresel olaylar (örn. stres, sosyal destek, korkular), genleri harekete geçiren veya devre dışı bırakan biyokimyasal reaksiyonları (örn. metilasyon) tetikleyebilir. Bunlar dinamik süreçler olup, tersine çevrilme potansiyeli de taşır.

Bir gen "harekete geçtiğinde" gen ürünü (örn. proteinler) yapımına yönelir. Oysa "devre dışı kaldığında" bu gen ürünleri artık üretilmez olur. Başka bir deyişle, iç ve dış çevremizdeki çeşitli uyaranlar genlerimizi harekete geçiren veya susturan biyokimyasal süreçleri başlatabilir.

Örneğin yakın zamanda hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar (Zhang, 2012), bir anne farenin yavrularını az yalayıp tımarlaması halinde –yani fareler dünyasında ihmalkâr ebeveynliğe denk düşecek şekilde davranırsa– yavruların yaşamları boyunca strese karşı daha duyarlı hale geleceklerini gösterdi. Öte yandan, yüksek seviyede yalama ve tımarlama oranı ile özenli annelik bakımı, ilerleyen zamanlarda strese dayanıklılık derecesini yükseltebilir. Annenin yavrularını yalayıp tımarlamasının etkileri, bir açıdan gen ifadesindeki epigenetik değişimlerle yürütülüyor gibi görünüyor. Michael Meaney'nin laboratuvarında yapılan bir araştırmada, annenin

sergilediği bakımdaki farklılıklar strese yönelik olarak hipokampal duyarlılık ve glukokortikoid reseptörlerinin ifadesindeki varyasyonlarla ilişkilendirildi (Zhang, 2012). İlerleyen dönemde strese karşı hassasiyet veya duyarlılık konusunda anne bakımının –ve başkaca yaşamsal deneyimlerin– benzer epigenetik etkilerinin "insanlarda da görülmesi" muhtemeldir (Nestler, 2012).

Stres, sosyal ilişkiler ve uyuşturucu kullanımı gibi çeşitli çevresel etkenler gen ifadesinde epigenetik değişimlere sebep olabilir (Dudley, 2011).

Bu konuda daha keşfedilecek çok şey olmakla birlikte, hızla gelişmekte olan epigenetik araştırmaları, strese karşı hassasiyetin kökenlerini daha iyi anlamak ve bununla başa çıkma yollarını keşfetmek konusunda bizlere yakın bir gelecekte yardımcı olabilir (Nestler, 2012). Ayrıca psikolojik dayanıklılığı ve dayanıklılıkla bağlantılı etkenleri eğitim yoluyla genişletebilecek mekanizmaları (örn. egzersiz, sosyal destek, bilişsel yeniden çerçevelendirme) daha iyi anlamamızı da sağlayabilir. Psikofarmakolojist Steven Stahl'ün işaret ettiği üzere (2011), "psikoterapi artık sadece klasik psikodinamik ilkeleriyle değil, aynı zamanda psikotropik ilaçların nihayetinde yaptığına hiç de uzak olmayan şekilde, beyindeki devrelerde epigenetik değişiklikler yaratmaya muktedir nörobiyolojik bir araç olarak da kavramsallaştırılabilir."

NÖROPLASTİSİTE

Bu kitabın birçok yerinde nöroplastisiteden bahsedeceğiz. Nöroplastisite "sinir sisteminin yapısını, fonksiyonunu ve bağlantılarını yeniden organize ederek iç ve dış uyaranlara yanıt verme becerisi" anlamına gelir (Cramer vd., 2011). Birçoğumuz beyni yetişkinlik sırasında esasen değişmeden kalan bir organ olarak görsek de, nörobilimciler beyin yapısının anbean, saatten saate, günden güne değiştiğini ortaya çıkardılar. Beyin yapısı sabit veya statik olmayıp oldukça esnektir ve tıpkı vücudumuzdaki kaslar gibi, beyin de nasıl kullanıldığına bağlı olarak güçlenip zayıflayabilir. Beyindeki hücreler aktif şekilde kullanıldığında, mesajları daha verimli

şekilde iletir ve diğer hücrelerle daha fazla bağlantı oluşturur. Öte yandan, beyin hücreleri uyarılmadığında solup ölür. Tıpkı vücudun diğer bölümleri gibi, "işleyen demir ışıldar" sözü beyin açısından da geçerlidir.

1990'ların ortalarında yapılan bir araştırmada nörobilimciler profesyonel müzisyenlerin ve yoğun bir müzik eğitimi alan kişilerin beyinlerinde estetik değişimler olduğuna dair kuvvetli delillere ulaştılar (Münte, Altenmüller ve Jäncke, 2002). Örneğin Elbert ve çalışma arkadaşları (1995) profesyonel yaylı çalgıcıların (keman, viyola, çello ve bas) "sol elindeki (çalarken parmakların kullanıldığı el) parmakların kortikal temsilinin" kontrol grubundaki deneklere oranla daha genişken, sol el (yayı tutan ve dolayısıyla parmak hareketlerine dahil olmayan el) açısından böyle bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaştılar. Yaylı çalgıcıların yanı sıra tuşlu çalgı çalan ve müzisyen olmayan kişilerin beyin faaliyetlerini araştıran Rüber, Lindenberg ve Schlaug (2015), sadece beyindeki gri madde motor alanlarının yapısında değil, beyin alanlarını birbirine bağlayan beyaz maddenin fiberlerinde de farklılıklar tespit etti. Yaylı çalgıcılarda bunlar (sol eli kontrol eden) sağ yarımkürede daha genişken, tuşlu çalgı çalan kişilerde her iki beyin yarımküresinde de geniştir. Choi vd. (2015) nefesli çalgıcılar üzerinde yaptıkları araştırmalarda, beynin dudak hareketlerinden sorumlu alanlarında büyüme tespit etti. Ayrıca müzik eğitimi ne kadar uzun yıllara yayılmışsa, beyindeki değişiklikler de o kadar görünür bir hal alıyordu.

Bir başka araştırma dizisi ise, bazı geleneksel Doğu dinlerinin parçası olan *mindfulness* meditasyonuyla bağlantılı bir uygulama olan *mindfulness* temelli stres azaltma ile ilgilidir. Omar Singleton ve çalışma arkadaşları (2014), "anda yaşanan deneyimlerin yargısız şekilde farkındalığı olarak tanımlanan" (s. 1) sekiz haftalık bir *mindfulness* temelli stres azaltma programının öncesinde ve sonrasında gönüllülerin beyinlerini manyetik rezonans görüntüleme (MRG) yoluyla incelediler. Beynin serotonin ve norepinefrin gibi nörotransmitterler üreten belirli bölgelerinin boyutlarında bir genişleme gözlediler; bu nörotransmitterler uyarılma, dikkat, keyif, pekiştirme ve öğrenme alanlarının düzenlenmesinde kritik bir

rol oynuyor. Ayrıca araştırmaya katılan gönüllüler, sekiz haftalık program sonrasında psikolojik esenlik değerlendirmesinde de daha yüksek puanlar aldılar.

Her birimiz, beynimizin yapısını ve fonksiyonunu belirli bir oranda değiştirme gücüne sahibiz. Ünlü yazar ve hekim Deepak Chopra ve Harvard Üniversitesi'nden nörobilimci Dr. Rudolph Tanzi'nin deyişiyle "Nöroplastisite, zihnin bedenden güçlü olmasından daha ileri bir noktadır. Düşünceleriniz yeni bir nöronal büyüme yarattığı için, zihin bedene dönüşür" (Chopra ve Tanzi, 2012, s. 52). Burada kilit nokta faaliyettir. Beynin belirli alanlarını tekrarlayan şekilde aktive ederek, bu alanları güçlendirebiliriz. Başka bir deyişle, savaş esirlerinin, Özel Kuvvetler eğitmenlerinin ve bu kitapta bahsi geçen diğer dayanıklı kadın ve erkeklerin tavsiyesine sistematik şekilde riayet eden herkes, strese karşı daha dayanıklı hale gelebilir. Biz de bunu yapmaya çalıştık. Her ikimiz de zorluklarla boğuşmayı seviyoruz; artık ağır dertlerin üstesinden gelme becerimizden ne zaman şüphe etsek, görüşme yaptığımız eski savaş esirlerinden, Özel Kuvvetler eğitmenlerinden veya diğer insanlardan biriyle aramızda geçen bir konuşmayı hatırlıyoruz. Ardından onların kendi sıkıntı ve travmalarını aşmalarına yardımcı olan belirli bir yaklaşımı, düşünce biçimini, hissiyatı veya davranışı biteviye taklit ederek tavsiyelerine uymaya çalışıyoruz. Bizde işe yarıyor bu yöntem.

TOPARLANMAK BİR SEÇİMDİR - FAKAT BU SEÇİM BAZILARI İÇİN DAHA KOLAYDIR

Bu projeye başlarken psikolojik dayanıklılığı yüksek insanların özel insanlar olduğunu, hatta belki genetik olarak üstün yetenekli olduklarını düşünüyorduk. Dayanıklılığın kendine özgü, nadir bir gruba bahşedilmiş, oldukça ender bir özellik olduğunu sanıyorduk. Oysa yanılmışız. Dayanıklılık epey yaygın bir özellik (Masten, 2001). Çevremizde gözlemleyebiliriz; üstelik birçok insan için eğitim ve öğrenim yoluyla da edinilip geliştirilebiliyor. Dünyanın dört bir yanında milyonlarca insan her türden zorlu olay ve koşul

karşısında geliştirdikleri tepkilerde dayanıklılık sergiliyor. Çoğumuza stresin kötü bir şey olduğu öğretildi. Stresi kaçınmamız veya azaltmamız gereken bir düşman olarak gördük. Oysaki stres, şayet başa çıkılabilir bir şeyse, bayağı iyi ve hatta sağlık ve gelişim açısından gerekli bir şey olabilir. Stres olmazsa, zihin ve beden zayıf düşer. Stresi dizginlemeyi öğrenebilirsek, daha güçlü hale gelmek ve hatta bilgelik kazanmak için bir katalizör görevi görebilir.

Fakat yine de bazıları için psikolojik dayanıklılık geliştirmenin ve toparlanmanın diğer insanlara kıyasla daha kolay olduğunu kabul etmek lazım. Geçici (veya bazı durumlarda kalıcı) olarak zihnini toplayamayan veya duygu durumunu kontrol altına alamayan kişiler bu kitaptaki tavsiyeleri hayata geçirmekte zorluk yaşayabilir. Örneğin o esnada majör depresyon yaşayan biri, tam da söz konusu rahatsızlığı tanımlayan şekilde derin bir üzüntü ve çaresizlik hissi altında eziliyor, enerjisi tümüyle çekilmiş ve hayata ilgi duymuyor olabilir. Ya da travmatik bir beyin sarsıntısı geçirmiş olan biri, bilişsel stratejiler ve/veya duygusal sıkıntılar karşısında birtakım güçlükler yaşayabilir. Psikolojik dayanıklılık ile ilişkili becerilerini geliştirmek isteyen bu türden ciddi rahatsızlıklara sahip insanların, kesinlikle söz konusu rahatsızlıklarda yardım sunmak üzere eğitilmiş bir profesyonelle çalışması tavsiye edilir.

Ağır tıbbi ve/veya psikolojik rahatsızlıklar yaşamayan insanların bazıları da, başka insanlara kıyasla güçlükler karşısında daha zor toparlanabilir. Maddi güvencesi, yüksek bir eğitim seviyesi, ilginç ve ümit vaat eden bir kariyeri ve sağlam bir sosyal çevresi olan bizim gibi insanlar, elimizdeki kaynakları kullanarak kendimizi takviye edebiliyoruz; fakat bu kaynaklardan yoksun insanlar psikolog Stevan Hobfoll'un deyimiyle (2001) bir "kayıp döngüsüne" kapılabilir. Mesela halihazırda maddi sıkıntı içinde bulunan bir aileyi geçindiren kişi yaşamını kaybettiğinde, geride kalan aile bireyleri bir yandan yas tutarken, bir yandan da yiyecek ve barınma gibi en temel ihtiyaçları için aşırı derecede çabalamak zorunda kalabilir; suç oranlarının yüksek olduğu bir mahallede yaşayan insanlar için bu mücadeleye başka travmalar da eklenebilir. Öte yandan maddi güvenceye sahip bir ailenin acı kaybını çeşitli şekillerde yaşayarak yas tutmak için yeterli kaynağı vardır (örn. psikolojik des-

tek alabilir, sevdikleri kişiye onurlandırıcı bir cenaze düzenleyebilir ve belki yaşamsal öncelikleri yeniden gözden geçirmek için işten veya okuldan izin alabilir). Kasırgada evini kaybeden bir ailenin başını sokacak hiçbir yeri kalmazken, bir başka aile akrabalarının yanına taşınabilir, bir başkası da ikinci bir ev edinecek kadar şanslı olabilir.

Tarih 1 Ekim 2015. 16 yaşındaki Cheyeanne Fitzgerald, Oregon eyaletindeki Roseburg şehrinde yer alan Umpqua Community College'a başlayalı daha dört gün olmuştu. Elindeki tüfeği sağa sola savurarak sınıfa giren bir öğrenci, 16 kişiyi vurduktan sonra kendi yaşamına da son verdi. Hayatta kalan 9 öğrenciden biri olan Cheyeanne sırtından vurulmuştu; ciğerinde bir delik açılmış ve böbreği parçalanmıştı – öyle ki, böbreğinin alınması gerekecekti (Healy ve Holson, 2015). Ayrıca omurgası ve iç organları da hasar görmüştü. Olayın üzerinden üç hafta, Cheyeanne'in hastaneden taburcu edilmesinin ardından ise bir hafta geçtikten sonra kendisini ziyaret eden bir muhabir (Whitcomb, 2015), fiziksel durumunun gece gündüz bakım gerektirdiğini yazacaktı. Annesiyle birlikte yaşadığı evin her tarafı balonlar, oyuncak ayıcıklar ve geçmiş olsun kartpostalları ile doluydu, fakat annesinin Cheyeanne'e düzgün bir hasta yatağı, tekerlekli sandalye veya yürütücü alacak durumu yoktu. Bunun için ellerindeki eski eşyaları ve bağışlanan malzemeleri satışa çıkarmışlardı (Saslow, 2015). Cheyeanne'e "İyileşmek İçin Güvenli Bir Yer Oluşturmak" başlıklı bir kitapçık verilmişti. Ayrıca 7.200 dolar tutarında bir tazminat ödenecekti. ABD Gazi İşleri Bakanlığı psikologlarından biriyle katıldığı bir seans dışında, bu korkunç olay ve bu olayın onda yarattığı duygusal hasarlar hakkında Cheyeanne'in pek konuşma imkânı olmamıştı. Beklenmedik sesler karşısında irkilen, kendisini her an tetikte hisseden, öfke nöbetleri geçiren Cheyeanne böylesi bir olayın ardından sağ kalanların yaygın olarak hissettiği suçluluğu şu sözlerle dile getiriyordu: "Orada öylece yatıp kaldım. Kimsenin canını kurtaramadım" (Saslow, 2015).

Üç kardeşin en küçüğü olan Cheyeanne, ailesinde yüksekokula giden ilk kişiydi. Annesiyle babası boşanmıştı ve annesi Bonnie tam zamanlı olarak Cheyeanne'e bakabilmek için garsonluk yap-

tığı yerden ayrılmak zorunda kalmıştı. Bonnie zaten kendi dertleriyle boğuşuyordu; bir dizi kalp ameliyatı geçirmesi gerekiyordu, daha 52 yaşında olmasına rağmen kalbine dördüncü kez pil takılmıştı. Büyük çocukları madde bağımlılığı ve yasadışı işlerle cebelleşiyordu. Cheyeanne'i havası değişsin diye evden çıkarmak bile büyük bir meseleydi. Roseburg halkı üzerinde "Roseburg Kazanacak" gibi sloganlar yazan pankartlar hazırlasa da, hayatta kalan öğrencilerin fiziksel ve duygusal yaralarını sarmak için destek yok denecek kadar azdı. Cheyeanne ve Bonnie'ye "olumlu düşünmeleri" salık veriliyor, fakat böyle düşünceler ve laflar pek bir işe yaramıyordu (Saslow, 2015).

Biz burada psikolojik dayanıklılığı savunurken, çoğumuzun bir travma karşısında mücadele etme yolunu seçebileceğimizi ve kendimizi ayağa kaldırmaya çalışacağımızı varsayıyoruz. Ancak bazı insanların bunu kolaylaştırabilecek destek ve kaynaklardan mahrum olduğunu ve mahrum olmasa dahi bunu yapamayacak durumda olduğunu teslim etmek gerek. Sınırlı kaynağa sahip insanların bu mücadeleyi bırakması gerekmiyor elbette, fakat bu insanları daha zor bir yolculuk bekliyor olabilir; bunun farkındayız. Bu sınırlılıkları anlamak bizzat kendimiz ve travmadan iyileşmeye çalışan başka kişiler karşısında daha sabırlı davranmamızı sağlayabilir.

Bu kitapta anılan yüce gönüllü insanların sözlerinin, tıpkı bizim için olduğu gibi sizlere de ilham vermesini ve hayatın içinde zorluklarla karşılaştığınızda bu insanların size model oluşturmasını umarız.

KAYNAKÇA

ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri, "FastStats: Obesity and Overweight, 2010". https://www.cdc.gov/nchs/fastats/obesity-overweight.htm (erişim 20 Haziran 2021).

ABD Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri, "Adult participation in aerobic and muscle-strengthening physical activities - United States, 2011", *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, cilt 62, sayı 17, 2013, s. 326-30.

ABD Nüfus İdaresi, Nüfus Dağılımı, Fertilite ve Aile İstatistikleri Dairesi, "America's Families and Living Arrangements: 2005", 2006. https://www.census.gov/data/tables/2005/demo/families/families-living-arrangements.html (erişim 20 Haziran 2021).

Alvarez, L., "Nearly a fifth of war veterans report mental disorders, a private study finds", *New York Times*, 18 Nisan 2008. www.nytimes.com/2008/04/18/us/18vets.html (erişim 20 Haziran 2021).

Amerikan Pediatri Akademisi, "Children, adolescents, and television", *Pediatrics*, cilt 107, sayı 2, 2001, s. 423-426.

Amerikan Pediatri Akademisi, *Pediatric Clinical Practice Guidelines & Policies: A Compendium of Evidence-Based Research for Pediatric Practice*, 13. baskı, Amerikan Pediatri Akademisi, Elk Grove Village, IL, 2013.

Amerikan Psikiyatri Derneği, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4. baskı, Amerikan Psikiyatri Derneği, Arlington, VA, 2013.

Amerikan Psikoloji Derneği, *The Road to Resilience*, Amerikan Psikoloji Derneği Washington, DC, 2010. www.apa .org/helpcenter/road-resilience.aspx (erişim 20 Haziran 2021).

Amstadter, A.B., Myers, J.M. ve Kendler, K.S., "Psychiatric resilience: longitudinal twin study", *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, cilt 205, sayı 4, 2014, s. 275-280.

Bartone, P.T., "Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces", *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, cilt 51, sayı 2, 1999, s. 72-82.

Bartone, P.T., "Test-retest reliability of the Dispositional Resilience Scale-15, a brief hardiness scale", *Psychological Reports*, cilt 101, sayı 1, 2007, s. 943-944.

Bonanno, G.A., "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?", *American Psychologist*, sayı 59, 2004, s. 20-28.

Bonanno, G.A., "Resilience in the face of potential trauma", *Current Directions in Psychological Science*, sayı 14, 2005, s. 135-138.

Bremner, J.D., Southwick, S.M., Johnson, D.R., Yehuda, R. ve Charney, D.S., "Childhood physical abuse in combat-related post-traumatic stress disorder in Vietnam veterans", *American Journal of Psychiatry*, sayı 150, 1993, s. 235-239.

Bremner, J.D., Narayan, M., Staib, L.H. vd., "Neural correlates of memories of childhood sexual abuse in women with and without posttraumatic stress disorder", *American Journal of Psychiatry*, sayı 156, 1999, s. 1787-1795.

Brooker, K., "Starting over", *Fortune*, 21 Ocak 2002, s. 50-68.

Carver, C.S., "Resilience and thriving. Issues, models, and linkages", *Journal of Social Issues*, sayı 54, 1998, s. 245-266.

Charney, D.S., Deutch, A., Krystal, J.H., Southwick, S.M. ve Davis, M., "Psychobiological mechanisms of posttraumatic stress disorder", *Archives of General Psychiatry*, sayı 50, 1993, s. 294-305.

Charney, D.S., Nagy, L.M., Bremner, J.D. vd., "Neurobiological mechanisms of human anxiety", B.S. Fogel, R.B. Schiffler ve S.M. Rao (der.) *Neuropsychiatry* içinde, s. 257-278, Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 1996.

Choi, U.S., Sung, Y.W., Hong, S., Chung, J.Y. ve Ogawa, S., "Structural and functional plasticity specific to musical training with wind instruments", *Frontiers in Human Neuroscience*, sayı 9, 2015, s. 597.

Chopra, D. ve Tanzi, R.E., *Super Brain: Unleashing the Explosive Power of Your Mind to Maximize Health, Happiness, and Spiritual Well-Being*, Random House, New York,

NY, 201 (*Süper Beyin: Sağlık, Mutluluk ve Manevi Huzur için Beyninizin Sınırsız Potansiyelini Keşfedin*, çev. Sonat Ece Kaya, Pegasus, İstanbul, 2016).

Christeson, W., Taggart, A.D. ve Messner-Zidell, S., *Ready, Willing, and Unable to Serve: 75 Percent of Young Adults Cannot Join the Military: Early Education Across America Is Needed to Ensure National Security*, Mission: Readiness, Washington, DC, 2009.

Christeson, W., Taggart, A.D., Messner-Zidell, S. ve Mission: Readiness (U.S.), *Too Fat to Fight: Retired Military Leaders Want Junk Food Out of America's Schools: A Report by Mission: Readiness*, Mission: Readiness, Washington, DC, 2010.

Christeson, W., Kiernan, M., Cusick, J. vd., *Still Too Fat to Fight: A Follow-Up Report to Too Fat to Fight*, Mission: Readiness, Washington, DC, 2012.

Clark, B., "A survivor's story", PBS Nova söyleşi metni. 2006. www.pbs.org/wgbh/nova/wtc/above.html (erişim 20 Haziran 2021).

Cohen, R., "Op-Ed columnist: The Narcissus society", *New York Times*, 22 Şubat 2010.

Connor, K.M. ve Davidson, J.R., "Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", *Depression and Anxiety*, sayı 18, 2003, s. 76-82.

Coutu, D.L., "How resilience works", *Harvard Business Review*, Mayıs 2002, s. 46-55.

Cramer, S.C., Sur, M., Dobkin, B.H. vd., "Harnessing neuroplasticity for clinical applications", *Brain*, cilt 134, sayı 6, 2011, s. 1591-1601.

Dao, J., "At War: Notes from the front lines: Presidential condolences and troop suicides" *New York Times*, 1 Şubat 2010. http://atwar.blogs.nytimes.com/2010/02/01/presidential-condolences-and-troop-suicides/ (erişim 20 Haziran 2021).

Dudley, K.J., Xiang Li, Kobor, M.S., Kippin, T.E. ve Bredy, T.W., "Epigenetic mechanisms mediating vulnerability and resilience to psychiatric disorders", *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, sayı 35, 2011, s. 1544-1551.

Dünya Sağlık Örgütü, "Report of a workshop on tracking health performance and humanitarian outcomes", 2006. https://www.who.int/hac/events/Trackingworkshop_December05_report.pdf (erişim 20 Haziran 2021).

Dwyer, J., Lipton, E., Flynn, K., Glanz, J. ve Fessenden, F., "102 minutes: Fighting to live as the towers died", *New York Times*, 26 Mayıs 2002. http://www.nytimes.com/2002/05/26/nyregion/fighting-to-live-as-the-towers-died.html (erişim 20 Haziran 2021).

Easterbrook, G., *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*, Random House, New York, NY, 2003.

Elbert, T., Pantev, C., Wienbruch, C. ve Rockstroh, B., "Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players", *Science*, cilt 270, sayı 5234, 1995, s. 305-307.

Feder, A., Nestler, E.J. ve Charney, D., "Psychobiology and molecular genetics of resilience", *Nature Reviews*, sayı 10, 2009, s. 446-466.

Giller, E., "What is psychological trauma?" (Bu makale, Maryland Ruh Sağlığı Dairesi Yıllık Konferansında düzenlenen bir atölye sunumunu temel almaktadır), "Passages to Prevention: Prevention across Life's Spectrum", Mayıs 1999. https://www.sidran.org/wp-content/uploads/2019/04/What-Is-Psychological-Trauma.pdf (erişim 20 Haziran 2021).

Guarino, Col. Larry, *A POW's Story: 2801 Days in Hanoi*, Random House, New York, NY, 1990.

Hasin, D.S., Stinson, F.S., Ogburn, E. ve Grant, B.F., "Prevalence, correlates, disability, and comorbidity of DSM-IV alcohol abuse and dependence in the United States: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions", *Archives of General Psychiatry*, cilt 64, sayı 7, 2007, s. 830-842.

Healy, J. ve Holson, L.M., "Oregon gunman's father dismayed by lack of gun legislation", *New York Times*, 3 Ekim 2015. Şu adresten alınmıştır: www.nytimes.com/2015/10/04/us/death-of-gunman-in-oregon-college-shootings-is-ruled-suicide.html?_r=0

Hobfoll, S.E., "The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory", *Applied Psychology: An International Review*, cilt 50, sayı 3, 2001, s. 337-421.

İş Sağlığı ve Güvenliği Dairesi, ABD Çalışma Bakanlığı, "A Dangerous Worksite: The World Trade Center", Washington, DC, 2002. https://www.osha.gov/sites/default/files/publications/dangerous_worksite.pdf (erişim 20 Haziran 2021).

Jacobsen, L.K., Southwick, S.M. ve Kosten, T.R., "Substance use disorders in patients with posttraumatic stress disorder: A review of the literature", *American Journal of Psychiatry*, sayı 158, 2001, s. 1184-1190.

Johnson, D.C., Polusny, J.A., Erbes, C. vd., "The response to stressful experiences scale (RSES)", *Military Medicine*, cilt 176, sayı 2, 2008, s. 161-169.

Kessler, R.C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. ve Nelson, C.B., "Post-traumatic stress disorder in the National Comorbidity Survey", *Archives of General Psychiatry*, sayı 52, 1995, s. 1048-1060.

Kobasa, S.C., "Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 37, 1979, s. 1-11.

Kobasa, S.C., Maddi, S.R. ve Kahn, S., "Hardiness and health: A prospective study", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 42, 1982, s. 168-177.

Kroft, S., "Sandler O'Neill fights back", *CBS News*, 4 Ekim2001. https://www.cbsnews.com/news/sandler-oneill-fights-back/ (erişim 20 Haziran 2021).

Kumar, J., Muntner, P., Kaskel, F.J., Hailpern, S.M. ve Melamed, M.L., "Prevalence and associations of 25-hydroxyvitamin D deficiency in US children: NHANES 2001-2004", *Pediatrics*, 2009, s. 124, e362. DOI:10.1542/peds.2009-0051.

Layne, C.M., Warren, J.S., Watson, P.J. ve Shalev, A.Y., "Risk, vulnerability, resistance, and resilience: Toward an integrative conceptualization of posttraumatic adaptation", T.K.M. Friedman ve P. Resick (der.), *Handbook of PTSD: Science and Practice* içinde, Guilford Press, New York, NY, 2007, s. 497-520.

Liberzon, I., King, A.P., Ma, S. T. vd., "Interaction of the ADRB2 gene polymorphism with childhood trauma in predicting adult symptoms of posttraumatic stress disorder", *JAMA Psychiatry*, cilt 71, sayı 10, 2014, s. 1174-1182.

Litz, B.T., "Has resilience to severe trauma been underestimated?", *American Psychologist*, sayı 60, 2005, s. 262.

Lukas, E.S., *Meaningful Living: A Logotheraphy Guide to Health*, Grove Press, New York, NY, 1984.

Luthar, S.S., "Resilience in development: A synthesis of research across five decades", D. Cicchetti ve D.J. Cohen (der.), *Developmental Psychopathology, Vol. 3: Risk Disorder, and Adaptation* içinde, 2. baskı, Wiley, New York, NY, 2006, s. 740-795.

Luthar, S.S., Cicchetti, D. ve Becker, B., "The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work", *Child Development*, sayı 71, 2000, s. 543-562.

Maddi, S.R., "On hardiness and other pathways to resilience", *American Psychologist*, cilt 60, sayı 3, 2005, s. 261-262.

Maguen, S., Lucenko, B.A., Reger, M.A. vd., "The impact of reported direct and indirect killing on mental health symptoms in Iraq War veterans", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 23, sayı 1, 2010, s. 86-90.

Malik, M.L., Connor, K.M., Sutherland, S.M. vd., "Quality of life and posttraumatic stress disorder: A pilot study assessing changes in sf-36 scores before and after treatment in a placebo-controlled trial of Fluoxetine", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 12, sayı 2, 1999, s. 387-393. DOI:10.1023/A:1024745030140

Masten, A.S., "Ordinary magic: Resilience processes in development", *American Psychologist*, sayı 56, 2001, s. 227-238.

McEwen, B.S., "Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain", *Physiological Reviews*, sayı 87, 2007, s. 873-904.

McKay, M.J., '60 Minutes' looks at September 11. *CBS News*, 5 Eylül 2002. https://www.cbsnews.com/news/60-minutes-september-11-archive/ (erişim 20 Haziran 2021).

Mehta, D., Gonik, M., Klengel, T. vd., "Using polymorphisms in FKBP5 to define biologically distinct subtypes of posttraumatic stress disorder: evidence from endocrine and gene expression studies", *Archives of General Psychiatry*, cilt 68, sayı 9, 2011, s. 901-910.

Münte, T.F., Altenmüller, E. ve Jäncke, L., "The musician's brain as a model of neuroplasticity", *Nature Reviews Neuroscience*, cilt 3, sayı 6, 2002, s. 473-478.

Nader, P.R., "Frequency and intensity of activity of third-grade children in physical education. National Institute of Child Health and Human Development Study of Early Child Care and Youth Development Network", *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, sayı 157, 2003, s. 185-190. https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/481246 (erişim 20 Haziran 2021).

Nestler, E.J., "Epigenetics: Stress makes its molecular mark", *Nature*, sayı 490, 2012, s. 171-172.

Neumeister, A., Charney, D.S., Belfer, I. vd., "Sympathoneural and adrenomedullary functional effects of alpha 2C-adrenoreceptor gene polymorphism in healthy humans", *Pharmacogenetics and Genomics*, sayı 15, 2005, s. 143-149.

Nocera, J., "After 5 years, his voice can still crack", *New York Times*, 9 Eylül 2006.

Norrholm, S.D. ve Ressler, K.J., "Genetics of anxiety and trauma-related disorders", *Neuroscience*, cilt 164, sayı 1, 2009, s. 272-287.

Norris, F.H., "Epidemiology of trauma: Frequency and impact of different potentially traumatic events on different demographic groups", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı 60, 1992, s. 409-418.

Norris, F.H. ve Sloane, L.B., "The epidemiology of trauma and PTSD", M.J. Friedman, T.M. Keane ve P.A. Resick (der.), *Handbook of PTSD* içinde, Guilford Press, New York, NY, 2007, s. 78-98.

Ogden, C.L., Carroll, M.D., Kit, B.K. ve Flegal, K.M., "Prevalence of childhood and adult obesity in the United States 2011-2012", *Journal of the American Medical Association*, cilt 311, sayı 8, 2014, s. 806-814.

Oishi, S., "The psychology of residential mobility: Implications for the self, social relationships, and well-being", *Perspectives on Psychological Science*, cilt 5, sayı 1, 2010, s. 5-21.

Ortiz, D., "The survivor's perspective: Voices from the center", E. Gerrity, T.M. Keane ve F. Tuma (der.), *The Mental Health Consequences of Torture* içinde. Kluwer Academic/Plenum, New York, NY, 2001.

Philpott, T., *Glory Denied: The Saga of Vietnam Veteran Jim Thompson, America's Longest-Held Prisoner of War*, Plume Books, New York, NY, 2002.

Prince-Embury, S., "The resiliency scales for children and adolescents, psychological symptoms, and clinical status in adolescents", *Canadian Journal of School Psychology*, cilt 23, sayı 1, 2008, s. 41-56.

Rothbaum, B.O., Foa, E.B., Riggs, D.S., Murdock, T. ve Walsh, W., "A prospective examination of post-traumatic stress disorder in rape victims", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 5, sayı 3, s. 455-475.

Rüber, T., Lindenberg, R. ve Schlaug, G., "Differential adaptation of descending motor tracts in musicians", *Cerebral Cortex*, cilt 25, sayı 6, 2015, s. 1490-1498.

Rutter, M., "Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder", *British Journal of Psychiatry*, sayı 147, 1985, s. 598-611.

Saad, L., "Few Americans meet exercise targets: Self-reported rates of physical exercise show little change since 2001", Gallup, Inc., 1 Ocak 2008 (basın açıklaması). www.gallup.com/poll/103492/few-americans-meet-exercise-targets.aspx (erişim 20 Haziran 2021).

Saslow, E., "A survivor's life", *Washington Post*, 5 Aralık 2015. Şu adresten alınmıştır: www.washingtonpost.com/sf/national/2015/12/05/after-a-mass-shooting-a-survivors-life/

Simon, S., "Jimmy Dunne gets back to business: Firm works to recover from unthinkable losses on Sept. 11", *National Public Radio*, 7 Eylül 2002. https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=1149611 (erişim 20 Haziran 2021).

Singleton, O., Vangel, M., Lazar, S.W. vd., "Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulness-based intervention is correlated with improvement in psychological well-being", *Frontiers in Human Neuroscience*, sayı 8, 2014, s. 33.

Skelton, K., Ressler, K.J., Norrholm, S.D., Jovanovic, T. ve Bradley-Davino, B., "PTSD and gene variants: New pathways and new thinking", *Neuropharmacology*, cilt 62, sayı 2, 2011, s. 628-637.

Southwick, S.M., Vythilingam, M. ve Charney, D., "The psychobiology of depression and resilience to stress: Implications for prevention and treatment", *Annual Review of Clinical Psychology*, sayı 1, 2005, s. 255-291.

Southwick, S.M., Gilmartin, R., McDonough, P. ve Morrissey, P., "Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention", *American Journal of Psychotherapy*, cilt 60, sayı 2, 2006, s. 161-174.

Southwick, S.M., Davis, L., Aikins, D.E. vd., "Neurobiological alterations associated with PTSD", M.J. Friedman, T.M. Keane ve P.A. Resick (der.), *Handbook of PTSD: Science and Practice* içinde, Guilford Press, New York, NY, 2007, s. 166-189.

Southwick, S.M., Ozbay, F., Charney, D. ve McEwen, B.S., "Adaptation to stress and psychobiological mechanisms of resilience", B.J. Lukey ve V. Tepe (der.), *Biobehavioral Resilience to Stress* içinde, CRC Press, Boca Raton, FL, 2008, s. 91-115.

Southwick, S.M., Litz, B., Charney, D.S. ve Friedman, M.J. (der.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan*, Cambridge University Press, Cambridge, 2011.

Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R., "Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives", *European Journal of Psychotraumatology*, cilt 5, sayı 1, 2014, s. 25338.

Stahl, S.M., "Psychotherapy as an epigenetic 'drug': psychiatric therapeutics target symptoms linked to malfunctioning brain circuits with psychotherapy as well as with drugs", *Journal of Clinical Pharmacy and Therapeutics*, cilt 37, sayı 3, 2011, s. 249-253.

Stellman, J.M., Smith, R.P., Katz, C.L. vd., "Enduring mental health morbidity and social function impairment in World Trade Center rescue, recovery, and cleanup workers: The psychological dimension of an environmental health disaster", *Environmental Health Perspectives*, cilt 116, sayı 9, 2008, s. 1248-1253.

Twenge, J.M. ve Campbell, W.K., *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, çev. Özlem Yüksel, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2010.

Ulusal TSSB Merkezi ABD Gazi İşleri Bakanlığı, "How common is PTSD?", 2009. https://www.ptsd.va.gov/understand/common/common_adults.asp (erişim 20 Haziran 2021).

Vaillant, G.E., *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*, Little, Brown & Co., New York, NY, 2002.

Watkins, L.E., Han, S., Harpaz-Rotem, I., Mota, N.P. vd., "FKBP5 polymorphisms, childhood abuse, and PTSD symptoms: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study", *Psychoneuroendocrinology*, sayı 69, 2016, s. 98-105. DOI:10.1016/j.psyneuen.2016.04.001

Wayne, L., with Deutsch, C., "It isn't easy, but Sandler thrives", *New York Times*, 10 Eylül 2002. https://www.nytimes.com/2002/09/10/business/threats-and-responses-the-boutique-firm-it-isn-t-easy-but-sandler-thrives.html (erişim 20 Haziran 2021).

Whitcomb, D., "Girl critically wounded in Oregon college massacre is released from hospital", *Reuters*, 13 Ekim 2015. Şu adresten alınmıştır: www.reuters.com/article/us-usa-shooting-oregon-idUSKCN0S72UM20151013

Zhang, T.Y., Labonte, B., Wen, X.L., Turecki, G. ve Meaney, M.J. "Epigenetic mechanisms for early environmental regulation of hippocampal glucocorticoid receptor gene expression in rodents and humans", *Neuropsychopharmacology Reviews*, cilt 38, sayı 1, 2012, s. 111-123.

Zhou, Z., Zhu, G., Hariri, A.R. vd., "Genetic variation in human NPY expression affects stress response and emotion", *Nature*, cilt 452, sayı 7190, 2008, s. 997-1001.

İKİNCİ BÖLÜM

İYİMSERLİK: DAHA AYDINLIK BİR GELECEĞE İNANMAK

İyimserlik dayanıklılığı ateşler; diğer dayanıklılık etkenlerini harekete geçirecek enerjiyi sağlar. Zorlu durumlarla başa çıkmak konusunda etkin ve yaratıcı bir yaklaşımı kolaylaştırır.

Peki ama iyimserlik nedir? İyimserlik gelecek odaklı bir yaklaşımdır; işlerin yoluna gireceğine duyulan güvendir. İyimserler başlarına iyi şeylerin geleceğine, yeterince çalışırlarsa başarıya ulaşacaklarına inanırlar. Kötümserler ise, geleceği karanlık görür. Başlarına kötü şeyler geleceğine inanır ve amaçlarına ulaşmak için gerekli bilgi ve takatten yoksun olduklarını düşünürler. Başka bir deyişle, iyimserler ile kötümserler birbirinden hayli farklı beklentilere sahiptir.

İyimserlik ölçülebilir mi? Birçok araştırmacı bunun mümkün olduğunu düşünüyor. "Belirsizlik halinde genellikle en iyisini beklerim" ve "İşlerin benim istediğim gibi gitmesini hemen hemen hiç beklemem" benzeri maddeler içeren bir anket olan Yaşam Yönelimi Testi (YYT) gibi araçlarla iyimserliği ölçmeye çalışıyorlar. Ankete katılanlar bu maddelerin her birini "hiç katılmıyorum" ile "çok katılıyorum" arasında değişen 5'li bir ölçekle yanıtlıyor (Scheier, Carver ve Bridges, 1994).

Aralarında Shelley Taylor'ın da (1998) yer aldığı psikologlar iki tür iyimserlikten bahsediyor: kişinin bakış açısına yayılan ve

bir durumdan diğerine istikrar sergileme eğiliminde olan yatkınlık biçimindeki iyimserlik (aynı zamanda yapısal iyimserlik olarak adlandırılır); ve kişinin bir durumda kendisini umutlu hissedip olumlu bir sonuç beklentisine girerken, bir başka durumda böyle düşünmeyebildiği durumsal iyimserlik. Bu kitap için görüşme yaptığımız psikolojik dayanıklılığı yüksek olan insanlardan bazıları yapısal iyimserlik sergiliyor, bazıları ise duruma bağlı olarak iyimser davranıyordu. Ancak ters giden olaylar karşısında tutunabildikleri iyimser düşünce baloncukları ne olursa olsun, onlara dayanarak hareket etmeyi başarmışlardı.

Görüşme yapılan çok sayıda insan arasından Deborah Gruen muhtemelen yatkınlık biçimindeki iyimserlik ruhunu ve gücünü en iyi yansıtan örnekti. Deborah'ın hayat hikâyesi, iyimserliğin sadece kişinin kendisi için değil, etrafındakiler için de dayanıklılığa nasıl katkı sağlayabileceğini gözler önüne seriyor.

Deborah'ın dertleri daha doğarken başlamış. Dünyaya geldiği 1987 yılında babası Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde neonatoloji (yenidoğan) bölümüne yeni yardımcı doçent olarak atanmıştı. Jeff Gruen ile Susan Gruen'un mutlu bir evlilikleri ve Michele adında sağlıklı bir kızları vardı. İşinde oldukça başarılı olan Jeff yürüttüğü bir araştırma için yakın zamanda fon bulmuştu; ikinci çocuklarının gelişini sabırsızlıkla bekliyordu. Susan ise birkaç ay önce hukuk fakültesine kabul edilmişti ve yeni bir kariyere adım atmaya hazırlanıyordu.

Gruenlar bebeğin cinsiyetini biliyorlardı ve ikinci kızları için Deborah adını seçmişlerdi. Susan Gruen doğmamış bebeğine gözü gibi bakıyordu: İyi besleniyor, düzenli egzersiz yapıyor; ilaç, alkol veya sigara kullanmıyordu. Jeff Gruen bir neonatolog olarak karısına hamilelikle ilgili her türlü testin en iyisini yaptırmıştı.

Susan'ın sancıları başladığında Jeff onu arabayla hastaneye götürdü. Kadın doğum uzmanı ve diğer sağlık görevlilerinin normal doğum dışında bir seçeneği düşünmelerine sebep olacak hiçbir şey yaşanmamıştı. Sağlıklı bir bebek bekleniyordu. Deborah kanaldan çıktığında Jeff donakaldı. O anı şöyle hatırlıyor:

Omuriliğinin bitiminde neredeyse yarım greyfurt büyüklüğünde kocaman bir lipoma (yağ tümörü) vardı. Anatomisi normaldi, fakat kalçasından aşağısı tutmuyor gibiydi, adeta sarkıyordu. Bacaklarında biraz hareket vardı – fakat çok az. Kalçalarını, ayak parmaklarını ve ayaklarını oynatıyordu, fakat bu hareketlere normal denemezdi. Asla normal bir hareket değildi. İnanamıyordum. Duygusal bir şoktaydım sanırım.

Hâlâ kanaması olan Susan ağlamaya başladı. "Neler oluyor?" diye sordu yalvaran gözlerle. "Söyleyin bana. Neler oluyor?"

Bilgisayarlı tomografi, ultrason ve MR çekilmesi için bir pediatri radyoloğu çağrıldı. O yıllarda bu tetkikler en ileri teknolojiydi ve Gruenlar bir üniversite hastanesi olan Yale New Haven Hastanesi'nde oldukları için şanslılardı. Birkaç saat içinde durum anlaşılmıştı. Yeni doğan bebeğe omurilik bitiminde yağlı bir tümör olan lipomiyelomeningosel teşhisi kondu.

Radyolog omurilikle ilgili endişeliydi, bu yüzden beyin cerrahı Duncan'ı çağırdı. Duncan filmlere baktı ve "Hemen ameliyata almalıyız. Bu omurlara ne kadar yük binerse, o kadar çok fonksiyon kaybı yaşar," dedi. Yani çocuğumuzun ameliyat olması gerekiyordu ve daha doğalı 12 saat bile olmamıştı. Dünya başımıza yıkılmıştı. Ne yapacağımı bilmiyordum, bölüm başkanım Ian'ın yanına gittim. Hıçkıra hıçkıra ağlıyordum, altüst olmuştum. Susan da yukarıda yakarıp ağlıyordu. Bana ameliyat yapacağız diyorlar. Duncan'ı tanımıyorum bile. Yani meslektaş olarak tanıyorum sadece. Ne yapacağımı bilmiyorum. Ne yapacağımı hiç bilmiyorum. Kontrolümü kaybetmiş şekilde ağlıyordum. Sonunda Ian bana sarıldı.

Ameliyat başarılı geçti; baskı yapan omurları alıp omurga kanalını genişlettiklerinde Deborah'ın durumu hızla düzeldi. Yine de yürüyüp yürüyemeyeceği belli değildi. Durumunun dejeneratif olması, her geçen yıl daha kötüye gitmesi ve mesane ve bağırsaklarını etkileyerek kronik sorunlara yol açması hayli mümkündü. Jeff bir hekim olarak Deborah'ın önünde uzun bir yol olduğunun farkındaydı.

Deborah iki hafta yenidoğan yoğun bakım ünitesinde kaldıktan sonra taburcu edildi. Omuriliği düz durmadığı için bir "istiridye kabuğuna" yerleştirildi. Boynundan kalçasına kadar uzanan, cırtcırtlı askılarla kullanılan plastik alçıdan bir kalıptı bu. Bu sayede gövde, bel ve kalça hareketleri kısıtlanıyordu. Anne-babaya Deborah'ı yıkamak için kısa süreliğine bu kabuktan aldıklarında, sırtını mümkün olduğunca düz tutmak için desteklemeleri söylenmişti. Tetikte olup, cenin pozisyonuna kıvrılmak için duyduğu doğal içgüdüye karşı koymaları söylenmişti. Susan, Deborah'ı yanlış şekilde kaldırıp bükerek bebeğin omurgasına zarar vermekten ne kadar ürktüğünü anımsıyor.

İlk birkaç gün Deborah hiç durmadan ağladı. Anne-babası acı çektiğini düşünüp onu hastaneye geri götürdü. Meğer istiridye kabuğunu ters yerleştiriyorlarmış.

Jeff ile Susan bazen çaresizliğe kapılıyordu; bebekleri için en iyisini yapamayacaklarını düşünüp, gelecekle ilgili derin bir vahamet duygusuna kapılıyorlardı. Yürüteç kullanması gerekeceği için kreşe alınmazsa ne olacaktı? Fiziksel engeli günlük çocuk faaliyetlerine katılmasına engel olur muydu? Boyu kısa olduğu için ne hissedecekti? Deborah, Gruenların geleneksel olarak elma toplamaya gittiği bir zamanda, sonbaharda doğmuştu. Deborah'ın doğumundan kısa bir süre sonra Susan yeni doğan kızının bir gün gelip onlarla birlikte elma toplayıp toplayamayacağını düşündü. Jeff ona yanıt olarak "Tabii ki toplayacak. Yürüyemiyor olursa ben taşırım onu," dedi.

Bebek Deborah'a ismi resmî olarak verilip de sinagog merasimi yapıldığında, haham duasını şu sözlerle bitirdi: "Hep birlikte düğününde dans edelim." Susan eğilip Jeff'in kulağına "Umarım," diye fısıldadı.

Deborah birçok açıdan normal bir gelişim göstererek anne-babasını sevindiriyordu: Besleniyor, yutuyor, gülümsüyor ve arada sırada bacaklarını oynatıyordu. Birkaç ay sonra omuriliğini serbest hale getirecek bir başka uzun, ancak başarılı ameliyat geçirdi. Fakat bu ameliyattan üç hafta sonra, aile tam bir rutin tutturmaya başlamışken, Susan Gruen Deborah'ın bel bölgesinde birkaç damla sıvı olduğunu fark etti. Derhal kocasını aradı; Jeff beyin omuri-

lik sıvısı akıntısından şüphelendi. Bu Deborah'ın hayatını tehlikeye atabilecek bir durumdu. Bebeği derhal acile kaldırdılar ve bir kez daha ameliyat ettiler. "Laboratuvardaydım, arabaya atladığımı hatırlıyorum, çığlık çığlığaydım. Otobanda giderken avazım çıktığı kadar bağırıyordum," diye hatırlıyor Jeff o günü.

> Uyanık olduğumuz her anımız endişe içinde geçiyordu. Günde iki-üç kez arıyorduk birbirimizi. Susan soru sorup duruyordu: "Sence hiç yürüyebilecek mi? Sence felç mi olacak?" Hayatını tekerlekli sandalyede geçirmesinden çok korkuyordum. Böbreklerinden ve idrar yolu enfeksiyonlarından endişe ediyordum; asemptomatik bir idrar yolu enfeksiyonu geçirecek ve biz bunu anlayamayacağız diye çok korkuyordum. Asemptomatik idrar yolu enfeksiyonu piyelonefrite [böbrek enfeksiyonu] ve nihayetinde böbrek yetmezliğine yol açabilir. İdrarını tutamaz hale gelip sondayla yaşamak zorunda kalmasından korkuyordum. Tekerlekli sandalyeye mahkûm olmasını hiç istemiyordum. Bütün hayatı boyunca onu taşımak zorunda kalacağız ve başkalarına bağımlı olarak yaşayacak diye endişeleniyordum. Bir sürü ameliyat olması gerekecekti ve bir terslik çıkabilirdi.

Deborah ikinci ve üçüncü kez hastaneye yatırıldığında, doktorlar dördüncü bir cerrahi operasyonun gerekliliği konusunda ihtilafa düştüler. Bu operasyon omuriliğin daha fazla sabitlenmesi amacıyla birkaç torakolumber (omurganın göğüs ve bel bölümlerine ait) omuru birleştirecekti. Deborah daha 9-10 aylıktı ve doktorların bir kısmı bu operasyon için çok küçük olduğunu düşünüyordu. Zaten ileride yürümesi mümkün olmayacağı için operasyonun birkaç yıl ertelenmesini öneriyorlardı. Oysa diğer doktorlar ameliyatın hemen yapılması gerektiğini savunuyordu. Cerrah da daha önce hiç Deborah kadar küçük bir çocuğa bu operasyonu yapmamıştı. Gruenlar neye karar vereceklerini şaşırmışlardı. Fakat nihayetinde ameliyatı hemen yaptırmayı tercih ettiler. O sırada kan bankalarında HIV enfeksiyonlarına dair sorunlar yaşandığından, acil bir durumda kullanılması için Jeff ve Susan kendi kanlarını bağışlamışlardı. Deborah beş yaşına geldiğinde ise, beşinci bir ameliyat gerektiği anlaşıldı.

Zamanla Deborah'ın sağlığı stabilize olmuştu. Ne var ki beklendiği üzere fiziksel olarak gelişimi ve motor hareketleri kısıtlıydı.

> Hiç emeklemedi. Yerde sürünüyordu. Sonra yürüteç kullanmaya başladı [...] Fizik tedavi uzmanı ayakta durabilmesi için kutuya benzer ufak bir düzenek yapmıştı. Çocuk bu düzeneğe kemerlerle bağlanıyordu. Bacakları bükülü halde kutunun içinde kalıyor, böylece yük bacaklarına biniyordu. Bu bacak işi tuhaf, biz hiç düşünmeden kullanıyoruz bacaklarımızı. Fakat onun için, bugün bile hâlâ aktif bir düşünme süreci gerekiyor bacaklarını kullanabilmesi için.

Olası karanlık ve yürek parçalayıcı senaryoların sayısı o kadar fazla olmasına rağmen –ve belki tam da bu yüzden– Gruenlar sonunda gelecek hakkında endişelenmeyip, Deborah'ın mevcut durumla başa çıkmasına yardımcı olmayı öğrendiler. Mevcut durumla başa çıkmak her zaman kolay olmuyordu tabii. Deborah'a başka herhangi bir çocuğa, örneğin Michele'e davrandıkları gibi davranmak için ellerinden geleni yaptılar. Fakat Deborah'ın diğer çocuklara benzemediğinin de farkındaydılar.

Deborah 5-6 yaşlarındayken, Susan'ın arkadaşlarından biri onları Ridgetop Club'da yüzmeye davet etti. Susan bu teklifi çekinerek kabul etti. Kulüp üyelerinin fosforlu pembe koltuk değnekleri olmadan yürüyemeyen Deborah'ı nasıl karşılayacağı ve Deborah'ın da onlara nasıl tepki vereceği konusunda endişeleri vardı. Tanımadıkları ortamlarda sık sık yaşandığı üzere gözlerini dikip bakacaklar mıydı? Peki diğer çocuklar Deborah'a nasıl davranacaktı? Deborah onlarla geçinebilecek miydi? Susan o günü şöyle hatırlıyor:

> Havuza girdi; annesi olarak ben neredeyse kalp çarpıntısından ölecektim, çünkü herkes ona bakacaktı. Tanrım neler olacaktı? Biliyor musunuz, hiçbir şey olmadı. Deborah yüzdü, gayet güzel yüzdü, havuzdan diğer herkes gibi çıktı. Muhtemelen çocuklardan biri onu kucaklayıp kaldırdı ve sonra da başka bir oyuna daldılar.

Jeff ile Susan geçmişe baktıklarında, Deborah'ın ilk beş senesinin ebeveyn olarak onlara ne kadar ağır geldiğini hatırlıyorlar. İş-

te olmadıkları vakitlerde, "boş" zamanlarının neredeyse tamamını beklenmedik yepyeni bir sorunu çözmeye çalışırken bir yandan da hayatlarını idame ettirme gayretiyle geçiriyorlardı. Öncelikli hedefleri Deborah'ın mümkün olduğunca normal bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktı. Onların yaşadıklarına baktığımızda, travmaların bütün bir aileyi etkileyen olaylar olduğunu görüyoruz; hanedeki herkese nüfuz diyor. Küçük Deborah sakatlığıyla başa çıkmaya çalışırken, onu seven herkes için de hayat güçlüklerle doluydu. Çünkü Deborah'ın büyüyüp serpilmesine yardımcı olabilecek her ne varsa yapmak istiyorlardı.

Hiçbir zaman yürüyemez denilen Deborah zamanla çift baston yardımıyla yürümeyi öğrendi. Yüzme kulübü daveti beklenmedik bir şansın kapılarını araladı: Deborah yüzmeye devam etti; önceleri sırf zevkine yüzerken, sonraları yarışmalara katılmaya başladı. 2004 yılında 16 yaşındayken, Yaz Paralimpik Oyunları'nda yarışmak üzere gittiği Atina'dan 100 metre kurbağalamada bronz madalyayla döndü. Bu dışa dönük, girişken ve onu tanıyan herkesçe sevilen genç kadın, 2005 yılında oldukça prestijli bir kurum olan Ulusal Üniversite Atletizm Derneği'ne (NCAA) üye olan Yale, Princeton ve Brown gibi birçok yüzme takımına davet edildi. Okuduğu liseyi birincilikle bitiren Deborah, Yale Üniversitesi'ne kabul edildi, burada ekonomi tahsili görürken üniversitenin Kadın Yüzme ve Dalış Takımı'yla müsabakalara katıldı. 2008'de Pekin Paralimpik Oyunları'nda elde ettiği skorla yine bronz madalya kazandı. 2010 yılına gelindiğinde 10 kadar uluslararası yüzme yarışında madalya kazanmış ve kendi sınıfında dört dünya, Amerika kıtası ve ABD rekoruna imza atmış bulunuyordu.

18 yaşındayken gelecek hedefini şöyle tanımlıyordu: "İleride Amerikan Senatosu'nda görev almayı umuyorum. Senatör Joe Lieberman'ın makamına göz diktim." İlerleyen yıllarda bu hayalinin gerçekleşmesi için potansiyelini sergilemeye devam etti: Yale'den en yüksek onur derecesiyle mezun oldu ve Georgetown Üniversitesi Hukuk Fakültesi'ne kabul edildi.

Hayata bu kadar zorlu bir başlangıç yapıp bu kadar ağır bir engelle yaşarken, Deborah Gruen'un yaşamın birçok alanında başarıya ulaşması nasıl mümkün olabilmişti? Bu sorunun karmaşık ve

çokyönlü bir cevabı var: Ebeveynleri umutlarını hiç kaybetmedi, ona koşulsuz sevgi ve destek verdi, Deborah'a sıhhatli bir çocuğa davranacakları gibi davrandılar ve başkalarından da aynı şeyi beklediler; ablası Michelle ona rol model olarak Deborah'ı sadece gerçekten gerekli olduğu durumlarda korudu ve böylelikle korkularıyla yüzleşip hedeflerine ulaşmasını sağladı; arkadaşları, bazen durup beklemeleri gerekse bile, Deborah'ı hiçbir zaman dışlamadı ve Deborah düşünceye, eğitime, manevi ve ahlâki ilkelere, emeğe ve toplumun yararına çalışmaya değer veren görgülü bir ailenin doğuştan parlak ve zeki kızı olarak büyüyüp serpildi. Fakat belki de en önemlisi, Deborah daima iyimserdi ve hep de öyle olmayı sürdürdü. Mesela kız kardeşi Deborah'ın engelinden ötürü yakındığını bir kere bile duymamış. "Zihnen o kadar sağlam ki. Etrafta senin benim gibi dolaşır, hiçbir sorunu yok sanırsınız. Hep öyleydi. Engeliyle ilgili sorun yaşadığına hiç şahit olmadım."

KÖRÜ KÖRÜNE İYİMSERLİK HİÇBİR İŞE YARAMAZ

Yaygın inanışın aksine, bir dayanıklılık özelliği olarak iyimserlik, yaşamdaki sorunları körü körüne inkâr etmek veya dünyaya "pembe gözlüklerle bakmak" demek değildir. Karen Reivich ve Andrew Shatté, *Resilience Factor* (*Dayanıklılık Etkeni*) başlıklı kitaplarında "gerçekçi iyimserlik"ten bahseder. Tıpkı karamsarlar gibi gerçekçi iyimserler de karşılaştıkları sorunlarla ilişkili olumsuz bilgilere dikkat kesilir. Ancak karamsarların aksine bu olumsuzluğa takılıp kalmazlar. Çözülemez görünen sorunlardan hızla kendilerini uzaklaştırma eğilimindedirler: Kayıpları ne zaman bir kenara bırakıp çözülebilir sorunlara eğilmeleri gerektiğini bilirler.

Diane Coutu (2002) işte başarı açısından olumsuz bilgilere dikkat kesilmenin önemini şöyle ele alıyor:

> İyimserliğin burada yeri yok demek istemiyorum: Morali bozulmuş bir satış ekibini, bir tutam ihtimal tozu serpiştirerek canlandırmak hayli işe yarayan bir formül olabilir. Fakat daha çetin zorluklar kar-

şısında serinkanlı, hatta karamsar denebilecek bir gerçeklik hissiyle hareket etmek çok daha önemlidir [...] Gerçekle yüzleşmek, sahici bir şekilde yüzleşmek meşakkatli bir iştir. Zira keyfinizi kaçırabilir ve yürekleri burkabilir (Coutu, 2002, s. 48).

Coutu, bir kuruluşun büyük bir zorluğu aşması veya yaşanan bir felaket sonrasında kendisini toparlayabilmesi bakımından bu acımasız gerçekçiliğin işe yaradığını söylüyor. Engellerin gerçekçi bir şekilde ele alınıp değerlendirilmesi, bu engellerin aşılmasına yardımcı oluyor.

South Florida Üniversitesi psikoloji bölümünden Sandra Schneider, gerçekçi iyimserliğin körü körüne iyimserlikten niteliksel olarak farklı olduğunu dile getiriyor. "Gerçekçi bir bakış açısı, ortamı başarılı şekilde koklama şansını artırırken, iyimser bakış açısı iyi hissetmeye öncelik veriyor. Peki gerçekçi ve iyimser bakış açıları birbiriyle her durumda çatışmak zorunda mıdır?" Schneider birçok olayda iyimserlikle gerçekçiliğin çatışmadığını, ancak "bazı 'iyimser tarafgirliklerin' kendini kandırma veya gerçekleri gereğince kabullenmeksizin, kendini istediği şeye inandırma içerdiğini" vurguluyor (2001, s. 250).

Gerçekçi olmayan iyimser inanışlarla ilgili örnekler sunan başka birçok araştırma mevcuttur. University College London'dan psikolog Tali Sharot, New York Üniversitesi'nden meslektaşlarıyla yürüttüğü çalışmada, örneğin "ortalama ömürden daha uzun ve sağlıklı yaşamayı uman insanların boşanma ihtimalini azımsadığı, iş piyasasında başarı şansını ise olduğundan fazla öngördüğü" sonucuna ulaştılar (2007, s. 102). Bu türden yanıltıcı üstünlük algıları, yazar Garrison Keillor'un yarattığı ve "bütün çocukların ortalamanın üzerinde olduğu" kurgusal kasabanın adından hareketle "Wobegon Gölü etkisi" olarak adlandırılır. Bu etki başka davranışların yanı sıra sürücülerde gözlemlenmiş; *Traffic: Why We Drive the Way We Do* (*Trafik: Araba Sürme Tarzımız Ne Anlatıyor?*) adlı popüler kitapta "Düşündüğünüz kadar iyi bir sürücü olmamanızın nedenleri" başlıklı bir bölüm var. Şöyle deniyor: "... Kendimize 'Nasıl bir sürücüyüm?' diye soracak olursak, araştırmalar gösteriyor ki, trafikte nasıl bir sabıkamız olursa olsun, harika bir sürü-

cü olduğumuzu söyleme ihtimalimiz yüksek" (Vanderbilt, 2008, s. 60).

Aşırı veya gerçekçilikten uzak bir iyimserliğin nasıl zararlı ve hatta tehlikeli olabileceğini anlamak zor değil. Cornell Üniversitesi'nden Justin Kruger ve David Dunning'in dile getirdiği üzere (1999), böylesi bir iyimserliğin "risklerin hafife alınmasına, beceriler konusunda mübalağaya ve dolayısıyla yetersiz bir hazırlığa" yol açması muhtemeldir. Vurulup hapse atılmak gibi büyük bir travma ile karşı karşıya kalan bir insan açısından körü körüne bir iyimserlik geliştirmek pekâlâ hayatında yapacağı son hata olabilirdi.

Eski savaş esiri Amiral James Stockdale, kör veya "pembe" iyimserliğin tehlikelerini açıkça fark etmiş biriydi. West Point ABD Askerî Akademisi'nde 1983 mezunlarına hitaben yaptığı konuşmada, iyimserlik hakkındaki endişelerini şu sözlerle paylaşmıştı:

> Birbirimizin bakış açısını bayağı iyi biliyorduk ve bizimkilerin çoğu iyimser açıdan bakmanın herkes için gerçekten daha iyi olacağını düşünüyordu. Bense öyle düşünmüyordum; vurulduğumda Asya politikası hakkında fazlasıyla bilgiye sahiptim. Bence iyimserlerin verdiği büyük zararlar olmuştu; başka savaşlardan bahseden başka yazarlar da aynı düşünceyi paylaşıyor. Sorun şu ki, bazı insanlar iyimserlerin ağzından ne çıksa inanıyor ve sonra bu tahminler doğru çıkmadığında da allak bullak oluyorlar ... Boşboğaz iyimserler stres altında insanın başının belasıdır (Stockdale, 1984).

Herhalde yardımsever Hellen Keller da buna katılırdı. Tüm hayatını iyimserliğin cisimleşmiş hali olarak yaşamasına rağmen, Keller asla Pollyannacılık yapmadı. Kendi keşfettiği haliyle iyimserliğin, yıllarca süren yokluk ve zorlukların ürünü olduğunu düşünüyordu. 1880 yılında Alabama'nın küçük bir kasabasında doğan Helen Keller, 19 aylıkken öldürücü bir enfeksiyon kapar. O sırada doktorlar bu hastalığı "beyin ateşi" diye adlandırıyordu; bugünden bakıldığında ise kızıl veya menenjit gibi görünüyor. Helen ölümden döndü. Ateşi düşüp de iyileşmeye başladığında ailesi nasıl da sevinmişti; hastalığın Helen'in "gözlerini ve kulaklarını sonsuza dek kapattığını" henüz bilmiyorlardı (Keller, 2016).

Ardından gelen beş yıl boyunca "hiddet patlamaları", çığlıklar ve her gün (bazen saat başı) yaşanan sinir krizleri ve şiddet içeren, kontrolsüz davranış atakları hüküm sürdü. 1887 yılında Helen'in ailesi artık dayanamayacak noktaya gelmiş, kızlarını akıl hastanesine kapatmayı ciddi ciddi düşünürken, Keller'in hayatına Anne Sullivan girer ve "o anda Helen'in üzerine sevgi güneşi doğar." Bitip tükenmek bilmez bir sabra sahip olan Sullivan, göz korkutucu bir iş olmasına rağmen Helen'e konuşmayı öğreterek "onun zihni ile başkalarının zihni arasındaki çorak arazilerde gül bahçesi yeşermesini" sağladı (Keller, 2016).

Etrafındaki insanlar umutsuzluğa kapılmış olsaydı, Keller bütün ömrünü ağır tecrit koşullarında yaşamış olabilirdi. İyimserlik olmasaydı, ailesi ona bir öğretmen tutmaz ve Anne Sullivan öğrencisinin sinir krizlerini yatıştırmaz, o "çorak arazileri" yeşertmek için tekrar tekrar çabalamazdı.

Görme ve işitme kaybının yarattığı engeller aşılmaz görünüyordu. Fakat gün geldi, Helen sözcükleri nesnelerle, duygularla ve kavramlarla ilişkilendirmeyi öğrendi. Sullivan'ın rehberliği altında, eline dokunuşlarla yazılan harfleri ve sözcükleri anlamayı öğrendi ve ardından Braille alfabesini okumaya başladı. Öyle hızlı ve olağanüstü bir ilerleme kaydetti ki, birkaç yıl içinde herkesçe tanınan bir "fenomen" haline geldi ve aralarında Alexander Graham Bell ve ABD Başkanı Grover Cleveland da olmak üzere dünyaca ünlü kişilerle tanıştı.

Dört yıl Cambridge School of Weston'da okuduktan sonra, Radcliffe College'a başvurdu. Bu başvuruyla psikolojik dayanıklılığı beklenmedik bir testten geçti: Keller'a okula giriş sınavından bir ya da iki gün önce matematik sorularının onun alışık olduğu Braille stilinden farklı bir biçimde sunulacağını, dolayısıyla bu farklı sembolleri bir gecede öğrenmesi gerektiği söylenmişti. Fakat o, bu haber karşısında şunları yazdı:

> Kimseyi suçlamıyorum. Radcliffe idare heyeti sınavlarımı ne kadar zorlaştırdıklarının veya benim sırtlanmam gereken güçlüklerin farkında değil. Kasıtlı olmadan önüme engeller çıkardıklarında, bütün engelleri aştığımı görmek beni avutuyor (Keller, 2016).

Keller, Radcliffe'e kabul edilir. Orada kendi hayatı ve felsefesi üzerine yazılar yazmaya başlar. "İyimserlik" başlıklı yazısında, insanların normalde peşinden koştuğu ve onun "yalancı iyimserlik" olarak adlandırdığı türden mutluluğun koşullara bağlı ve yapay olduğunu şu şekilde anlatır:

> Çoğu insan mutluluğu fiziksel olarak hissedilen zevk ve maddi olarak sahip olunan şeyler üzerinden ölçüyor. Ufukta kendilerine koydukları görünür bir hedefe ulaştıklarında ne de mutlu olacaklardır! O noktaya veya koşula ulaşamazlarsa bedbaht olurlar. Mutluluk bu şekilde ölçülecek olsaydı, duymayan ve görmeyen biri olarak benim bir köşede kollarımı kavuşturup hüngür hüngür ağlıyor olmam gerekirdi (1903, s. 12-13).

Oysa Keller kendisini mutlu ve iyimser biri olarak görüyordu: "Yoksun olduğum şeylere rağmen mutluysam şayet, benim mutluluğum bir inanç oluşturacak, bir yaşam felsefesi haline gelecek kadar derinse, kısacası ben bir iyimsersem şayet, kulağınızı açıp benim iyimserlik öğretimi dinlemeniz gerekir." Keller sıkıntıları, gerçek iyimserlik için bir ön koşul olarak görüyordu.

> İnsanın kendi iyimserliği hakkında yazıp da bu inancı hissetmesi için haklı sebepleri olduğuna başkalarının da inanmasını beklemeden önce musibet nedir iyice bilmesi ve ıstırapla tanışmış olması gerekir. Ben musibet nedir biliyorum [...] Musibetin gerektirdiği mücadelenin dünyanın en büyük nimetlerinden biri olduğunu adım gibi biliyorum. Bizi güçlü, sabırlı, yardımsever kadın ve erkekler haline getiren şey budur. Özü bu sayede yakalar, dertlerle dolu dünyanın aynı zamanda bu dertlerin üstesinden gelme gücüyle de dolu olduğunu bu sayede öğreniriz. Yani benim iyimserliğim ortada musibet diye bir şey olmadığı düşüncesine değil, iyiliğin üstün geleceğine dair coşkulu bir inanca ve bu inanç doğrultusunda iyilikle her daim el ele yürüme isteği içeren bir gayrete dayanıyor. Tanrı'nın bana bahşettiği herkesin ve her şeyin içindeki en iyiyi görme gücünü çoğaltmaya ve bunu hayatımın bir parçası haline getirmeye çalışıyorum (1903, s. 16, 17).

Kuzey Carolina Üniversitesi'nden psikolog Barbara Fredrickson, pozitif duyguları genişlet-ve-geliştir diye adlandırdığı bir model geliştirdi (Fredrickson, 2001). Fredrickson önce olumsuz ve olumlu duyguların işlevlerini birbirinden ayırıyor; öfke, korku ve tiksinti gibi olumsuz duyguların bizleri tehlike karşısında hazırlıklı hale getirerek hayatta kalmamıza yardımcı olduğunu kaydediyor. Bunu sempatik sinir sistemimizi harekete geçirerek yapıyorlar, böylece fizyolojik olarak canlanıyoruz. Bu "savaş ya da kaç" tepkisi görme odağımızı daraltıyor ve davranışlarımızı sadece saldırmak veya kaçmak için elzem olan fiillerle kısıtlıyor.

Fredrickson öte yandan, olumlu duyguların fizyolojik uyarılmayı azalttığını ve görsel odağımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı genişlettiğini dile getiriyor. İnsanlar olumlu duygular yaşayıp dikkat ve davranışları genişlediğinde, düşünce biçimlerinin daha yaratıcı, kapsayıcı, esnek ve bütünleyici hale gelmesi ihtimali de artıyor. Deneylere bakılırsa, pozitif bir ruh halinin tetiklenmesi (örneğin katılımcılara komik bir film izleterek veya komik bir hikâye okuyarak) insanların dikkat alanlarını genişletiyor, aktif bir şekilde sorun çözme becerilerini artırıyor ve sosyalleşme eğilimlerini yükseltiyor ve çetin olduğu kadar eğlenceli faaliyetlere olan ilgilerini canlandırıyor (Isen, 1990; Phillips vd., 2002; Fredrickson ve Branigan, 2005; Catalino ve Fredrickson, 2011). Yani olumlu duygular, dikkat ve meşguliyetin kapsamını genişleterek yaratıcılığımıza, fiziksel sağlığımıza, aile ve arkadaşlarımızla ilişkilerimize, yeni bilgiler edinme becerimize ve fizyolojik dayanıklılığımıza katkıda bulunabiliyor (Catalino, Algoe ve Fredrickson, 2014).

Dikkatimizin kapsamını genişletme ve kaynak geliştirme becerisi, insanların stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Sık sık olumlu duygular yaşayan insanlar, büyük hezeyanlar karşısında genellikle bir adım geriye çekilip stresli durumları çeşitli perspektiflerden inceleme yetisine sahip oluyor. Geniş dikkat seviyesiyle bağlantılı üç başa çıkma mekanizması olarak şunlardan bahsedebiliriz: Zorlu koşulları olumlu bir bakış açısıyla gözden geçirme, hedefe yönelik ve sorun odaklı başa çıkma ve sıradan olaylarda an-

lam bulma yetisi. Şimdi kısaca ele alacağımız bu mekanizmaları kitabın ilerleyen bölümlerinde daha derinlemesine inceleyeceğiz.

İlk olarak, iyimserler dikkatlerinin kapsamını geniş tuttuklarında, ilk başta olumsuz gibi görünen durumları olumlu bir şekilde gözden geçirme becerilerini artırıyorlar. Bir duruma farklı açıdan bakmak, zorlukları mücadele edilecek bir uğraş olarak görmelerini ve musibetlerin içinde saklı fırsatları ortaya çıkarmalarını sağlıyor. Gerçekçi iyimserler başlarına gelen güçlükleri yadsımazlar, fakat şerrin içindeki hayrı görebilme eğilimindedir.

Deborah Gruen olumlu gözden geçirme konusunda uzman. Yale'den "erken kabul" mektubu geldiğinde, sevinçten havalara uçtu. Her gün masa başında ve ardından havuz antrenmanlarında geçirdiği yorucu saatlerin karşılığını almıştı. Yale gibi bir üniversiteden kabul almak kolay iş değildi. Ayakları yerden kesilmiş halde kabul mektubunu tekrar tekrar okurken, Yale'e erken kabul almış öğrencilerin profillerinin bir internet sitesinde yayımlandığını öğrendi. Diğer öğrencilerin özgeçmişini incelediğinde ne kadar çok şey başarmış olduklarını görüp paniğe kapıldı, kendi yapıp ettikleri onların yanında devede kulak gibi görünüyordu. Diğerlerinin seviyesine asla ulaşamayacağından korktu. Fakat çok geçmeden durumu bir kez daha gözden geçirdi; yeni sınıf arkadaşlarının ne kadar ilginç tipler olduğunu ve onları yakından tanımanın ne kadar eğlenceli olabileceğini düşünmeye başladı.

İyimserlerin ikinci bir özelliği de, sorun çözmek konusunda bilfiil stratejiler geliştirerek stresle başa çıkabilme becerileridir. Bilgi toplar, gerekli becerileri edinir, planlama yapar, hedefleri belirler, kararlar alır, anlaşmazlıkları çözer ve sosyal destek alırlar. San Francisco'daki Kaliforniya Üniversitesi'nden araştırmacılar, AIDS hastalarına bakan insanlar üzerinde yapılan bir araştırmada, bu kişilerdeki olumlu duyguların gerçekçi ve ulaşılabilir bakım hedefleri izlemek gibi aktif sorun çözme becerilerini olumlu şekilde etkilediğini tespit ettiler. Yani bakım sağlayan kişi ne kadar iyimserse, hastalarına o kadar etkin şekilde bakım verebiliyor (Folkman, 1997; Moskowitz vd., 1996; Catalino, Algoe ve Fredrickson, 2014). Benzer şekilde, Miami Üniversitesi'nde meme kanseri hastaları üzerinde yapılan bir araştırma da, olumlu sonuç bekleyen

iyimser hastalarda tedavi hedeflerini benimseme ve etkin bir şekilde sürdürme eğilimi gözlendiğini gösterdi (Carver vd., 1993).

Kısacası araştırmalar, iyimserlik ve olumlu beklentilerin etkin mücadele becerisini beslediğini, kötümserlik ve olumsuz beklentilerin ise, kendine acıma, içerleme, inkâr ve sorunlardan kaçma gibi faydasız davranışlara yol açabilecek şekilde zayıflık ve çaresizlik duygularını körüklediğini gösteriyor.

İyimserlerin üçüncü bir özelliği ise, hayatlarını anlamlı bulmak konusunda kötümserlere oranla daha yüksek bir oran sergilemeleridir. Yapılan çok sayıda araştırma da bu tespiti destekliyor (Heintzelman ve King, 2014). Anlam ve amaç hissinin olumlu duyguları ve mutluluğu artırdığı geniş çevrelerce kabul gören bir düşünce olmakla birlikte, araştırmacılar şimdilerde bu sürecin tersine de işliyor olup olmadığını inceliyor – yani acaba olumlu duygular ve mutluluk hissi, insanın hayatı anlamlı bulmasına yardımcı olabilir mi? Missouri Üniversitesi'nden Laura King ve ekibi (King ve Hicks, 2009) yaptıkları etkileyici deneylerle olumlu duygu, olumsuz duygu ve hayatın anlamı arasındaki ilişkiyi inceledi. Katılımcılar belirli bir güne ait hayattaki anlam ve amaç hisleri ile aynı gün hissettikleri olumlu ve olumsuz duyguları puanladı. Hayatın Amacı ölçeği kullanılarak katılımcıların "Benim kişisel varlığım son derece anlamlı ve amaç yüklüdür" ve "Hayatta anlam, amaç veya hedef bulma becerimi son derece yüksek görüyorum" gibi ifadelere katılma veya katılmama oranları ölçüldü. Bunun sonucunda, bir katılımcının belirli bir günde kaydettiği olumlu duygu ne kadar yüksekse, o gün içerisinde hayatı anlamlı ve amaçlı bulma seviyesi de o denli yüksek çıktı.

Başka bir deneyde (King vd., 2006) araştırma ekibi yaşamdaki anlam hissinin pozitif bir ruh halinin tetiklenmesiyle artırılabileceğini kanıtladı. Laboratuvar ortamında her bir katılımcıya bilgisayar ekranından ruh hallerini tetikleyen üç metinden birini okumaları söylendi. Pozitif ruh halini tetikleyen grupta yer alan katılımcılar, kaybolmuş bir çocuğu ailesine kavuşturduktan sonra kahraman ilan edilmekle ilgili bir metin okudular. Negatif ruh halini tetikleyen grupta yer alan katılımcılar ise, sarı ışıkta geçerek başka bir araya çarpıp trajik bir şekilde bir bebeğin ölümüne neden ol-

makla ilgili bir metin okudular. Nötr duygudaki metinde ise, bir öğrencinin gündelik planları anlatılıyordu. Sonuçlara bakıldığında, nötr veya negatif değil, yalnızca pozitif ruh halini tetikleyen gruptaki katılımcıların hayatın anlamına ilişkin kanaatlerinin çoğalmış olduğu görüldü. Hayatta anlam bulmak ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi On Birinci Bölüm'de daha ayrıntılı irdeleyeceğiz.

Bu deneylerden elde edilen bulgular, çok sayıdaki başka araştırmalarda varılan tespitlerle birleşince, Fredrickson'un olumlu duyguları genişlet-ve-geliştir teorisiyle örtüşüyor. Bu teoriye göre olumlu duygular dikkatin kapsamını genişletiyor, zihnin kapılarını açıp yeni tür bilgilere elverişli hale getiriyor, bilişsel esnekliği yükseltiyor ve bir deneyimin unsurları arasında yaratıcı ve anlamlı bağlantılar kurma kapasitesini artırıyor. Sonuç olarak, iyimser insanların "büyük resmi" görme ve gündelik deneyimleri daha geniş bir anlam çerçevesine oturtarak ele alma becerileri kötümserlerden daha yüksek olabilir.

İYİMSERLİK, FİZİKSEL VE RUHSAL SAĞLIĞA İYİ GELİR

İyimserlik fiziksel ve ruhsal sağlığa çok çeşitli etkilerde bulunur. İyimserlerin, iyimser olmayan insanlara kıyasla hayattan daha fazla tatmin olmaya, psikolojik açıdan daha sağlıklı hissetmeye ve fiziksel açıdan da çok daha sağlam görünmeye meyilli olduğunu gösteren pek çok bilimsel araştırma mevcuttur (Carver ve Scheier, 2014; Olson vd., 2014; Serlachius vd., 2015; Affleck ve Tennen, 1996). Örneğin bu konuda yapılmış 90'dan fazla çalışmayı inceleyen Carver ve Scheier (2014) iyimser kişilerin kötümserlere oranla daha başarılı bir kariyere ve sosyal ilişkilere sahip olduğunu, daha sağlıklı olduğunu ve hedeflerine ulaşmak konusunda daha ısrarcı olduğunu ortaya çıkardı.

Meme kanserine yakalanmış kadınlar (Carver vd., 1993) ve açık kalp ameliyatı geçirmiş hastalar (Scheier vd., 1989) gibi çeşitli gruplar üzerinde yapılan araştırmalar iyimserliği fiziksel sağlıkla

ilişkilendiriyor. Bir araştırmada, kalp nakli geçiren hastalar arasında ameliyat öncesinde olumlu beklentilere sahip olanların, olmayanlara nazaran daha sağlıklı durumda olduğu tespit edilmiş (Giltay vd., 2006). İyimserlik, baypas ameliyatı geçiren hastalarda daha az ağrı çekilmesi ve ameliyat sonrası semptomların daha hafif geçmesi ile de ilişkilendirildi (Ronaldson vd., 2014). Ayrıca akut koroner sendrom (yaygın olarak kalp krizi ve/veya kararsız angina diye de anılan) geçiren hastalar arasında hastaneye yatırıldığında iyimser olarak değerlendirilmiş olanların, 12 ay sonra temel sağlık durumu, yaş, etnik köken, sosyal yoksunluk ve klinik risk etkenleri gibi unsurlar açısından bakıldığında dahi daha sağlıklı halde olduğu tespit edildi (Ronaldson vd., 2015). 100 veya daha fazla sayıda kalp hastasının dahil edildiği araştırmaları inceleyen bir meta analiz (Dubois vd., 2015), olumlu psikolojik kurgular ile ölüm ve yeniden hastaneye yatış oranlarındaki düşüklük arasında, hastalığın ağırlığından bağımsız olarak kayda değer bir bağlantı tespit etti. sekiz yıl boyunca 95.000 sağlıklı kadının takibini içeren bir Kadın Sağlığı Girişimi çalışmasında da, iyimserlerin koroner kalp hastalığı geçirme veya herhangi bir sebeple ölme oranının kötümserlere nazaran daha düşük olduğu sonucuna varıldı. İyimserlik, Parkinson hastaları arasında da daha yüksek yaşam kalitesi ile ilişkilendiriliyor (Gison vd., 2015).

Klasik araştırma yöntemleri kullanılarak yürütülen birçok çalışmada da, iyimserlerin kötümserlerden daha uzun yaşıyor olabileceği sonucuna varıldı. Milwaukee'deki School Sisters of Notre Dame Manastırı'ndan 180 rahibe ile yürütülen çarpıcı bir çalışmada, Deborah Danner, Kentucky Üniversitesi'ndeki ekibiyle birlikte, rahibeliğe kabul sırasında sergilenen neşe ve iyimserlik emareleri ile bunun devamındaki yaşam süresi arasındaki ilişkiyi inceledi (Danner, Snowdon ve Friesen, 2001). School Sisters of Notre Dame Manastırı'nda kadınların Tanrı'ya ve Kilise'ye bağlılık yemini etmeden hemen önce kendilerinden bahseden kısa bir metin kaleme almaları şeklinde bir uygulama var. Araştırmacılar rahibelerin on yıllar önce yazmış oldukları bu otobiyografik metinleri analiz ederek, bunları mutsuzluk seviyesi, dine bağlılık düzeyi, yazının entelektüel açıdan karmaşıklığı ve olumlu duyguların mikta-

rı gibi çok çeşitli değişkenler üzerinden nicel bir değerlendirmeye tâbi tuttular. Tüm değişkenler arasında sadece olumlu duygular etkeni ile uzun ömür arasında bağlantı kurulabildi: Otobiyografik yazıları %5'lik en neşeli dilime giren rahibelerin %90'ı, 85 yaşında hâlâ yaşarken, en az neşeli %25'lik dilime giren rahibelerde bu oran yalnızca %34'tü. 94 yaşına gelindiğinde ise, bu oran %54'e karşı %11 olarak gözlendi.

Stresin bazı olumsuz etkilerine karşı da iyimserliğin yardımıyla korunmak mümkün görünüyor. Örneğin 1991 yılında Körfez Savaşı'nda SCUD füzelerinin saldırısına uğrayan İsrailli siviller arasında yürütülen bir çalışmaya göre, iyimserler TSSB ve depresyon gibi stresle bağlantılı psikolojik rahatsızlıkları daha az yaşamış ve bu konuda bir hekime başvurma oranı kötümserlere oranla çok daha düşük olmuş (Zeidner ve Hammer, 1992). Daha uzun bir süre boyunca eski Vietnam savaş esirlerini inceleyen bir araştırma ise, "iyimserliğin ruh sağlığı bakımından en güçlü gösterge" olduğunu ve "uzun vadeli koruyucu etkiler sağladığını" tespit etti (Segovia vd., 2015). İyimserlerin bulaşıcı hastalıklara karşı bağışıklığının daha kuvvetli olması dahi muhtemeldir. Carnegie Mellon Üniversitesi psikoloji bölümünden Profesör Sheldon Cohen tarafından yürütülen dikkat çekici bir deney kapsamında seçilmiş olan denekler, bir hafta boyunca bir otelde kaldı; yalnızca araştırma ekibi tarafından sunulan yemekleri yedi; otelden ayrılmalarına ve araştırmaya katılan diğer insanlarla yakın fiziksel temas kurmalarına izin verildi. Deneyin birinci gününde tüm katılımcılara nezle virüsü bulaştırıldı. Olumlu duyguların sağlıklı olma haliyle ilişkisini gösteren kapsamlı araştırmalarla örtüşür bir şekilde, olumlu duyguları daha yüksek olarak ölçülen katılımcılar arasında nezleye yakalananların sayısı daha düşük oldu. Bu kişilerin burnu daha az aktı, daha az hapşırıp tıksırdılar ve daha az balgam ürettiler (Cohen vd., 2003).

İyimserlik ile bağışıklık fonksiyonları arasındaki ilişkiye dayanak oluşturan bir başka çalışma da, Kentucky Üniversitesi'nden Susanne Segerstrom ile Louisville Üniversitesi'nden Sandra Sephton tarafından gerçekleştirildi. Bu çalışmada hukuk fakültesi birinci sınıfta okuyan öğrenciler, yıl boyunca beş farklı tarihte akade-

mik iyimserlikleri (yani okulda başarılı olma beklentileri), olumlu ve olumsuz duygu durumları ve hücre aracılı bağışıklık (yani virüs gibi mikroplara karşı koruma sağlayan bağışıklık) açısından değerlendirmeye tâbi tutuldu. İyimser beklentilerdeki değişikliklerin bağışıklık düzeyindeki değişiklikler ile paralel seyrettiği saptandı ve bu bağlantı, kısmen olumlu duygulardaki değişikliklerle izah edildi (Segerstrom ve Sephton, 2010). Daha yakın bir tarihte ise, Jennifer Stellar ve ekip arkadaşlarının yaptığı çalışma (2015), yatkınlık biçimindeki iyimserlik düzeyi yükseldikçe inflamasyon belirteçlerinin seviyelerinin düştüğünü gösterdi. Kronik şekilde yükselen inflamasyon ise, depresyon, kalp-damar hastalığı ve diyabet ile bağlantılandırıldı.

Araştırmacılar olumlu duyguların fiziksel sağlığa yarar sağlayan mekanizmalarını tam olarak kavrayamasa da, bu mekanizmalar bağlamında bağışıklık sistemi ile kortizol ve büyüme hormonu gibi çeşitli hormonlardan bahsetmek mümkün. Ayrıca genel olarak iyimserlerin, kötümserlere oranla daha sağlıklı bir hayat biçimi benimsiyor olması da muhtemel: Daha sağlıklı besleniyor, daha düzenli spor yapıyor, daha az içki içiyorlar, daha dayanışmacı bir sosyal çevreye sahipler ve uyuşturucu kullanma ihtimalleri daha düşük oluyor.

İYİMSERLİĞİN NÖROBİLİMİ

Aşırı stresli olaylar karşısında iyimser ve umutlu kalabilen insanların biyolojisi farklı özellikler taşıyor olabilir mi? Bu sorunun cevabı oldukça karmaşık ve henüz sadece bir yanıyla ortaya çıkartılabilmiş durumda. Ancak ucunun genetiğe dayandığı kesin. Birinci Bölüm'de değindiğimiz üzere, ikizler üzerinde yapılan çalışmalar, iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin kalıtım yoluyla aktarılıp aktarılamadığı konusunda en verimli yöntemlerden birini oluşturuyor. Şayet kişiliği belirleyen tek etken genlerden ibaretse, bu durumda tek yumurta ikizlerinin birebir aynı kişilik özelliklerine sahip olması gerekir, zira genleri birbiriyle birebir aynıdır. Bir arada veya ayrı şekilde, yani farklı ortamlarda veya farklı kişilerce büyütül-

müş olmaları da bu sonucu değiştirmemeli. Ne var ki bu önerme doğru görünmüyor. Bilakis ikizler üzerinde yürütülen birçok çalışma, iyimserlik de dahil olmak üzere kişilik özelliklerinin sadece %30 ila %50'sinin genetik olarak aktarıldığını net bir şekilde ortaya koyuyor. Demek oluyor ki, geri kalan %50 ila 70 çevresel etkenlere dayanıyor; buna potansiyelimizi gerçekleştirmek ve olumlu deneyimlerimizi en üst seviyeye çıkarmak için ortaya koyduğumuz gayretler de dahil. İyimserlik denince, başı çeken tek bir genden bahsedemeyiz. Çok sayıda gen ve gen varyantının iyimserlik tezahüründe ufak roller oynadığından bahsedebiliriz. Örneğin Kaliforniya-San Diego Üniversitesi'nden araştırmacılar, iyimserlik ve dayanıklılığın kalıtsal olarak aktarılabilirliğini ele alırken, 65 gen ve gen varyantını incelediler (Rana vd., 2014).

İyimserlik bakımından temel rol oynayan üç beyin bölgesi şunlardır: prefrontal korteks (alın korteksi); amigdala ve ön singulat korteks (ACC), ön tavan bölgesi ve *nucleus accumbens* (Feder, Nestler ve Charney, 2009). Birinci Bölüm'de anlatıldığı üzere, beynin "yönetici merkezi" olarak işlev gösteren prefrontal korteks, davranışların yönlendirilmesinde, duyguların düzenlenmesinde ve olası ödül ve cezalar arasındaki farkın anlaşılmasında temel rol oynar. Ayrıca gelecek tahayyülü ve hedef belirleme konusunda da başroldedir; ki bu fonksiyonlar iyimserlikle doğrudan bağlantılıdır. Prefrontal korteks, en iyiye dair umut beslemek ve aydınlık bir gelecek hayali kurmak, bir zorlukla karşılaşılacağını öngörüp buna hazırlanmak ve başarıya yönelik planlar yapmak gibi iyimser süreçlerden geçmemizi sağlar.

Beynin iyimserlikle bağlantılı ikinci bölgesi amigdaladır. Birinci Bölüm'den hatırlayacağınız üzere, amigdala korku veya heyecan gibi "saf duyguların" tetiklenmesinde rol oynar. Amigdala bu yanıyla, olumlu duygular yaşama becerimizde de rol oynar. Ayrıca amigdalanın gelecekteki duygusal olayları pozitif şeyler olarak tahayyül etmekte de önemli bir rolü olduğuna dair kanıtlar mevcut (Sharot, 2007).

Beynin ödül sistemine ilişkin bölgeleri de –ACC, ön tavan bölgesi ve *nucleus accumbens*– iyimserlik konusunda temel bir rol oynuyor gibi görünüyor. Bu sosyal bağlanma, yemek yeme, seks ve

diğer keyif verici uyaranların ödül sağlayıcı etkileriyle ilişkilendiriliyor. Ödül sistemi genellikle zevk aldığımız davranışlarda bulunduğumuzda aktif hale gelir. Diğer yandan, akut stres durumlarında da bu sistemlerdeki aktivitelerde düşüş gözlenir (Nestler ve Carlezon, 2006).

Yaygın olarak ödülle ilişkilendirilen nörotransmitter, yani kimyasal taşıyıcı madde dopamindir. Cornell Üniversitesi'nden Alice Isen ve ekibi (Isen, 1990) dopaminin bilişsel esnekliği ve bakış açısı alma becerisini artırdığını tespit etti. Bu araştırmacılar başka isimlerle de birleşerek, olumlu duygulara eşlik eden genişletilmiş bakış açısı ve esnek bir bilişsel stilin dopamin seviyesindeki yükselişle ilgisi olabileceği düşüncesindeler (Ashby, Isen ve Turken, 1999; Isen, 1990).

New York Üniversitesi'nden psikolog Tali Sharot ve ekibi (2007), beynin iyimserliğe damgasını vuran olumluya yönelimi nasıl ürettiğini anlamak için, fonksiyonel MR (işlevsel manyetik rezonans görüntüleme [iMRG]) çektikleri deneklerden, bu esnada geleceğe dair olumlu (örneğin bir ödül kazanmak) ve olumsuz (örneğin romantik bir ilişkinin sona ermesi) olayları düşünmelerini istedi. Gelecekteki olumlu bir olayı hayal eden deneklerde, amigdala ve ACC etkinliğinde artış gözlendi. Bu bölgelerde en fazla etkinliğin saptandığı deneklerin YYT-R testinde (Yaşam Yönelimi Testi-Revize) yapısal (yatkınlık biçimindeki) iyimserliğin en yüksek düzeyde ölçüldüğü katılımcılar olduğu görüldü.

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüleri'nden meslektaşlarımızla gerçekleştirdiğimiz araştırmamızda (Vythilingham vd., 2008), psikolojik dayanıklılığı oldukça yüksek olan ABD Özel Kuvvetleri'ne mensup askerlerin beyin ödül sistemlerini sağlıklı sivillerle karşılaştırdık. Yaptığımız deneylerden birinde, çalışmaya katılanlardan para kazanmak veya para kaybetmeyi engellemek için bir düğmeye yeterince süratli şekilde basmalarını istedik ve bu işlem sırasında kendilerinden iMRG verisi topladık. Sivillerden oluşan kontrol grubu para "kazandığında" (veya kazandığını düşündüğünde) ödül merkezlerindeki ve prefrontal korteksteki etkinliğin (yukarıdan aşağıya kontrol) arttığı gözlendi. Para "kaybettiklerinde" ise bu bölgelerdeki etkinlik azaldı. Oysa Özel Kuvvet askerleri para "kazan-

sa" da "kaybetse" de, beyinlerindeki ödül sistemlerinde eşit etkinlik gözlendi. Askerlerin para "kaybettiklerinde" ödül merkezlerindeki etkinlik seviyesinde hiçbir nispi düşüş gözlenmemesi, psikolojik dayanıklılığa sahip kişilerin beyin ödül sisteminin stres veya olumsuz olaylar karşısında neredeyse hiç etkilenmiyor olabileceğini düşündürüyor (Charney, 2004).

Richard Davidson ve ekibi yukarıdaki tespitlerle de örtüşür şekilde, iyimserliğin korteksaltı ödül sisteminin uzun süre çalışmasına paralel olarak, sol prefrontal kortekste yüksek oranda etkinlik ile bağlantısını ortaya çıkardı. Öte yandan depresyon ise, düşük prefrontal etkinlikle ve ödül sisteminin devam eden şekilde etkin kılınamaması ile ilişkilendiriliyor. Olumlu duygular hissedip bunları sürdürme becerisi "gündelik esenlik ve sağlık işlevi bakımından kritik öneme" sahip (Heller vd., 2015, s. 10.503).

Olumlu duygular hissedip bunları sürdürme becerisi iyimserlik açısından temel bir öğe olmakla birlikte, olumsuz duygulara odaklanmak ve bu duygularla ilişki kurma kapasitesi de önemli görünüyor. Örneğin Mount Sinai'de bulunan Icahn Tıp Fakültesi'ndeki araştırma ekibimiz tarafından yapılan bir araştırmada, kadınlardan oluşan üç grup arasında olumsuz uyarıcılara verilen duygusal yanıtları incelerken iMRG verilerini kullandık. Bu üç grup kadından 14'ü cinsel saldırıya uğramış ve TSSB belirtileri gösteriyordu; 14'ü cinsel saldırıya uğramış ancak TSSB belirtileri göstermemişti; 14'ü ise hiçbir zaman cinsel saldırıya uğramamıştı (New vd., 2009). Çalışma sırasında her bir deneğe duygusal açıdan olumsuz nitelik taşıyan 60 resim gösterildi. Resimlerden her birini göstermeden önce şu üç talimattan biri verildi: Söz konusu resmin uyandırdığı duygusal tepkiyi "artırmaları", "azaltmaları" veya "sürdürmeleri". Sübjektif puanlamalar ve prefrontal korteks etkinliğinin seviyesi yoluyla yapılan ölçümlerde, travma yaşamamış olan sağlıklı deneklerin olumsuz nitelikteki resimler karşısında hissettikleri duygusal tepkileri azaltmak konusunda en başarılı grup olduğu anlaşıldı. Öte yandan, pek de beklenmedik bir şekilde, travmaya uğramış dayanıklı grubunda "artır" talimatından sonra gözlemlenen prefrontal korteks etkinliği, travmaya uğramış TSSB grubuna oranla daha yüksek oldu. Bu bulgular, olumsuz duygusal tepkiler

üzerine gayret göstererek odaklanma ve olumsuz duyguyu yönetmek, azaltmak veya yok etmek amacıyla beynin bilişsel/dilsel bölgelerini harekete geçirme becerisinin psikolojik dayanıklılık açısından önemli bir bileşen olabileceğini gösteriyor.

İYİMSERLER VE KÖTÜMSERLER DÜNYAYI NASIL GÖRÜR?

Her birimiz sıradan bir gün içerisinde bir dolu duyusal bilgiye, sonsuz bir görüntü, ses ve koku yağmuruna maruz kalırız. Bu bilgi bataklığı içerisinde hayatta kalabilmek için, iyiliğimiz açısından en çok önem taşıyan uyaranları seçip onlara odaklanmamız gerekir. Beyin bunu, olumsuz veya tehlikeli durumlar kadar, olumlu ve zevk verebilecek durumları ayırt edip dikkatimizi bunlara çekerek yapar. Yemek ve seks gibi zevk veren şeyler bizi canlı tutup türümüzün devamını sağlarken, bir yılan veya yabancı gibi tehlikeli şeyler varlığımızı tehdit edebilir. Bu ikilik arasında olumsuz olana verdiğimiz dikkat genellikle olumluya yönelik dikkatimizden daha kuvvetli olur; hele ki olumsuz şeyler tehdit veya tehlike içeriyorsa... Bu bağlamda korku üstün gelir; zevk ile rekabet durumunda genellikle kazanan korku olur. Essex Üniversitesi Duygusal Nörobilim Laboratuvarı direktörü Elaine Fox'un işaret ettiği üzere, tehlikelere ve olumsuz uyaranlara karşı doğal olarak geliştirdiğimiz dikkat bizi bir yandan korurken, bir yandan da iyimser olmamızı güçleştirir (Fox, 2012). Bu durum yerel, ulusal ve uluslararası medyanın kasıtlı şekilde savaş, küresel ısınma, suç dünyası, salgın hastalıklar, terör ve buna benzer başka ürkütücü haberlere odaklandığı bir dünyada daha da zorlayıcı olur. Medya dünyası, okurların ve izleyicilerin doğal olarak olumsuza çekildiğini bilir: Kötü haberler daha çok okunur, kötü haberler patlar.

Ancak insanlar nötr durumlardan ziyade olumlu ve olumsuz durumlara odaklanma eğiliminde olmakla birlikte, Fox (Fox, 2012; Fox vd., 2015) bu dikkat yöneliminin çok çeşitlilik gösterebildiğini saptadı. Örneğin iyimser insanlara kıyasla kronik ola-

rak endişeli veya kötümser olan insanlar, olumsuz veya tehditkâr olma potansiyeli taşıyan uyaranlara daha çok odaklanma ve olumlu olma potansiyeli taşıyan durumları görmezden gelme eğilimindedir. Dikkatlerini kötü haberler çeker, muğlak durumları tehditkâr olarak algılamaya meylederler, olası tehdit ve tehlikelere karşı sürekli tetiktedirler ve herhangi bir durumda neyin nasıl sarpa sarabileceğini düşünüp dururlar. Öte yandan, endişeli olmayan veya iyimser denebilecek insanlar da olumsuz addedilebilecek bilgileri dikkate almakla birlikte, memnuniyet uyandıran veya olumlu uyaranlara doğru çekilir ve işlerin yolunda gidebileceği düşüncesine daha kolay kapılırlar.

İYİMSERLER VE KÖTÜMSERLER OLAYLARI NASIL YORUMLAR?

Martin Seligman gibi psikologlar, düşünme biçimlerini ve ağızdan çıkan sözleri dikkatle analiz ederek kötümserlerle iyimserlerin çok farklı izah tarzları (olayları kendilerine ve başkalarına izah etme yolları) benimsediklerini saptadı. Kötümserler başlarına kötü şeyler geldiğinde, bu olumsuz sonuçların sonsuza dek süreceğine (devamlılık) ve hayatlarının birçok alanına yayılacağına (genellik) inanma eğilimindedir. Olayları çoğu zaman "hep" veya "hiç" gibi sözcüklerle tanımlarlar. Oysa iyimserler talihsizlikler karşısında, bu sonuçları geçici veya kapsam olarak sınırlı görme eğilimindedir. Daha ziyade "bazen" veya "son zamanlarda" gibi kelimeler kullanırlar. Ayrıca iyimser insanların iç kontrol odaklı olma ihtimali daha yüksektir (Guarnera ve Williams, 1987) – yani kendi yaşamlarındaki olaylar üzerinde etkileri olduğu düşüncesi daha yaygındır.

Örneğin romantik ilişkisinde çuvallayan bir kötümser, gelecekteki tüm aşk hikâyelerinde çuvallayacağını (devamlılık), aşk dışındaki ilişkilerinde de hep başarısız olduğunu (genellik) ve uzun süreli ilişkiler kurmak için gereken beceri veya nitelikten tabiatı gereği yoksun olduğunu (dış kontrol odaklılık) düşünebilir. Kötümserler stresli bir durumla karşılaştıklarında tehdit algılarını abart-

ma, kendilerini suçlama veya eleştirme, kapasitelerini küçümseme ve sorunun niteliğini ve kapsamını aşırı genelleştirme eğilimi sergiler.

Buna karşılık, aşk ilişkisi fiyaskoyla sonuçlanan bir iyimser, buradan hareketle kendisinin ve partnerinin birbirlerine uygun olmadığı, bu tecrübeden dersler çıkarttığı –bir sonraki romantik ilişkisinin yürüme olasılığının yükseldiği– ve halihazırda var olan ve gelecekte kuracağı romantik ve platonik ilişkilerde başarılı olmak için gereken nitelik ve becerilere sahip olduğu sonucuna varabilir. İyimserler bir tehdit veya zorlukla karşılaştıklarında, tehdit algılarını kontrol altına alma, kendileri hakkında olumlu değerlendirmeler geliştirme ve güçlü yanlarına odaklanma eğilimi gösterirler.

Kötümserler ve iyimserler, iyi zamanlarında da birbirine zıt izah tarzları benimseme eğilimindedir. İyi olaylar karşısında kötümserler, ellerindeki kazancı çoğu zaman geçici ve belirli bir olaya özgü olarak değerlendirir. Oysa iyimserler, genellikle uzun süreli ve geniş kapsamlı faydalar elde ettiklerini öngörürler.

DAHA İYİMSER OLABİLMENİN DÖRT YOLU

Peki doğuştan iyimser olmayanlarımız bu konuda ne yapabilir? "İyimserlik genlerimiz" olmadan da daha iyimser olabilmek mümkün mü? Çok şükür ki birçoğumuz açısından bu sorunun cevabı evettir. Kapsamlı bilimsel delillere dayanarak, iyimserliği yükseltmek için dört yöntem öneriyoruz:

1. Etrafımızdaki olumlu şeylere odaklanmak.
2. Aklından bilinçli şekilde olumlu düşünceler geçirmek ve olumsuz düşüncelere saplanıp kalmamak.
3. Olumsuza farklı bir açıdan bakmak ve olayları daha olumlu bir perspektifle yorumlamak.
4. Olumlu duygular inşa edecek şekilde hareket etmek ve buna yönelik eylemlerde bulunmak.

Dikkatimizi olumsuza odaklamayı, olumsuz düşünceler geliştirmeyi, olayları olumsuz şekilde yorumlamayı, mütemadiyen yakınmayı, endişelenmeyi ve perişan durumdaymışız gibi davranmayı alışkanlık haline getirirsek, dünyayı karanlık ve tehditkâr bir yer olarak görmeye başlarız. Oysa hem olumluya hem olumsuza odaklanırsak, ipe sapa gelmez olumsuz bilgileri yok sayarsak, değiştiremeyeceğiz olumsuzlukları kafamızdan salarsak, önümüze gelen bilgileri daha olumlu bir perspektifle yorumlarsak ve çözülebilir nitelikteki sorunları çözmek üzere adımlar atarsak, dünyayı heyecan verici, büyüleyici ve umutlandırıcı bir yer olarak görmeye başlarız. İyimser olabilmek için bu dört yöntemi kullanarak iyimserliği artıran alışkanlıklar oluşturabiliriz.

OLUMLU ŞEYLERE ODAKLANMAK

Öncelikle odağımızın eğilimini değiştirerek alışageldiğimiz üzere olumsuz ve tehditkâr olana yönelmeyip, çevremizdeki olumlu ve umut verici uyaranları da fark etmeye yönelik bir tavır inşa edebiliriz. Elaine Fox *Yağmurlu Beyin, Güneşli Beyin* (2016) adlı kitabında, endişeli ve kötümser olan insanların farkında olmaksızın olumsuz uyaranlara dikkat kesilme alışkanlığı geliştirdiğini, iyimser insanların dikkatinin ise farkında olmaksızın olumlu uyaranlara çekildiğini gösteren beyin görüntüleme araştırmalarından bahsediyor. Kötümserliğe alışmış bir insan, şayet dikkatini olumlu uyaranlara yöneltmeyi öğrenebilirse, edineceği bu yeni alışkanlık sayesinde iyimser bir yapı inşa etmesi kolaylaşacaktır.

Bu değişimde kullanılabilecek tekniklerden biri, bilişsel eğilim değişimi olarak anılır (BED) (Fox 2013). BED tekniği, otomatik olumsuz eğilimi ön bilinç düzeyinde değiştirmek için bilgisayar programlarını kullanır. Bilgisayar ekranında olumsuz, nahoş resimler (örneğin dişlerini göstermiş bir köpek veya sert bakışlı bir insan) yahut olumlu, sevimli görseller (örneğin oyuncu bir yavru köpek veya gülümseyen bir insan) gösterilirken, izleyicinin dikkati de bir hedefe yönlendirilir. Kişi iki gün ila iki hafta süreyle her gün, herhangi bir yerde, 15 ila 20 dakika boyunca bilgisayar ya da

mobil bir cihazda çalışma yapar. BED, yüzlerce denemeyle ve tekrarla kişinin dikkatini ekrandaki nötr yahut olumsuz görsellerden ziyade olumlu resimlere yönlendirmeyi başararak, kişinin otomatik olumsuz dikkat eğilimini daha olumlu bir yöne kaydırır (Beard, 2011; Fox, 2013).

Herhangi bir bilgisayar yazılımı gerektirmeyen bir başka teknik ise, bilinçdışındaki olumsuz dikkat eğiliminin bir kısmını bilinç düzeyine çıkarmaktır. Hepimiz etrafımızdaki uyaranların farkına varmak ve memnuniyet uyandıran, olumlu uyaranlara odaklanmak için bilinçli bir çaba sergileyebiliriz.

OLUMLU DÜŞÜNCELER EKMEK

İyimserliği artırmaya yönelik ikinci teknik, kendimizi olumlu düşünceler üretmek ve olumsuz düşüncelere saplanmamak konusunda eğitmektir. Kafamızdan olumlu bir düşünce geçirdiğimiz her an beynimizde yeni bir bellek izi yaratıp, olumlu düşünmeye yönelik zihinsel bir alışkanlık inşa ederiz. Dahası, olumlu bir düşüncenin tadını çıkartarak, yani söz konusu düşünceyi 5, 10, hatta 20 saniye dikkatimizin tam odağında tutarak bu düşünme biçiminin faydalarını pekiştirebiliriz (Hanson, 2009). iMRG verileri kullanılarak yapılan bir araştırma, aklımıza olumlu hatıralar geldiğinde beynin psikolojik dayanıklılık ile bağlantılı bölgelerinin harekete geçtiğini gösteriyor (Speer, Bhanji ve Delgado, 2014).

Vietnam gazisi Lew Meyer, 1968'deki Tet Harekatı'nda Vietnam'da esir düşmüş ve 4,5 yıl savaş esiri olarak tutulmuş. İyimserlik, Lew'in tabiatında var olan bir özellik değildi, fakat memleketinde karısıyla geçirdikleri hayata dair anılara tutunarak kendisini olumlu düşünme yolunda eğitmişti.

> Evde bir kitap vardı. Karım Gail kitabı iki kez okumuştu ve sürekli alıntılar yaparak, beni de kitabı okumaya zorladı. Kitaba başladım. Bitirdikten sonra da arada sırada üzerinden geçip, belirli bir bölüme bakardım... Tecritte tutulurken kitabı [aklımda kaldığı kadarıyla] tekrar okumaya başladım.

Kitabın adı *Olumlu Düşünmenin Gücü* idi. Protestan papaz Norman Vincent Peale tarafından yazılmıştı. Bu kitap ilk basıldığı 1952 yılından beri beş milyondan fazla baskı yaptı ve iyimserliği hayata geçirme konusunda sayısız insana yardım etti. Peale kişisel güç ve psikolojik dayanıklılık bakımından Tanrı'ya inanç beslemenin ve ilahi olandan kuvvet almanın son derece önemli olduğuna inanmakla birlikte, duygu ve hissiyatımızın büyük oranda düşüncelerimizle belirlendiğine de inanıyordu. Aklımızdan olumsuz düşünceler geçirdiğimizde endişeli, kaygılı, kızgın ve üzgün olma ihtimalimizin yükseldiğine; oysa olumlu düşüncelerle dolu olduğumuzda kendimizi mutlu, enerjik ve huzurlu hissettiğimize inanıyordu. Ayrıca canımız sıkkın olduğunda veya kaygıya kapıldığımızda beynimize olumsuz düşüncelerin üşüşme ihtimalinin arttığını, mutlu olduğumuzda ise olumlu düşüncelere kapılma eğilimimizin çoğaldığını söylemek mümkün.

Peale'in pratik tavsiyeleri arasında kendimizi zihnimizde mutlu ve başarılı biri olarak canlandırmak ve tahayyülümüzdeki engelleri kaldırmak yer alıyor. Peale ayrıca çevresine umut saçan insanlarla arkadaşlık etmeyi tavsiye ediyor. İyimserlik de, tıpkı kötümserlik gibi "bulaşıcıdır", dolayısıyla etrafımızı pozitif, kendine güven duyan ve cesaretlendirici insanlarla çevrelemek çoğu zaman faydalı sonuçlar doğurur.

Sizlere örnek göstermek istediğimiz türden bir iyimserlik için Deborah Gruen'un hikâyesine tekrar göz atalım. Boston Çocuk Hastanesi'nde geçirdiği sancılı bir ameliyatın ardından Deborah'yı ziyaret eden eski bir komşu ve çocuk bakıcısının ifadesiyle:

> Odasında onu bekliyorduk, kimsenin ağzını bıçak açmıyordu, herkesin canı sıkkındı. Kimse tek bir laf bile etmiyordu. Fakat Deborah odaya getirilir getirilmez tüm oda adeta ışıl ışıl aydınlandı. Oturur pozisyonda duramadığı için bir tür sedyede yatıyordu, her yanı sargılarla sarılmıştı ve çok savunmasız görünüyordu. Fakat Deborah konuşmaya başladığı anda, az önce çok ciddi bir ameliyattan çıktığını unutuverdik. İnanılmaz bir şeydi.

Annesinin deyişiyle, "Deborah, kimsenin moralini bozmasına izin vermez. Gerçek anlamda pozitif biridir. Etrafına mutluluk saçar. Onunla vakit geçirip de enerjisi yükselmeyen biri olabileceğini düşünemiyorum."

OLAYLARI OLUMLU ŞEKİLDE YORUMLAMAK

Olumlu duyguları ve iyimserliği yükseltmek için kullanılabilecek üçüncü bir teknik ise, hayatımızdaki deneyimleri yorumlama biçimimizi, olayları izah etme tarzımızı değiştirmektir. Gerçekçi olmayan veya abartılı denebilecek olumsuz düşüncelerin üstüne gitmeyi ve bazen de çürütmeyi öğrenebiliriz. Bu pratik esasen, kitabın ilerleyen bölümlerinde daha ayrıntılı şekilde ele alacağımız üzere, bilişsel davranışçı terapilerin temelini oluşturur. İnsanların birçoğu zor zamanlarda ve aksilikler karşısında kendileri hakkında yıkıcı ifadeler kullanır ("Nasıl bu kadar aptal olabilirim?" veya "Yine her şeyi batırdım," gibi). Fakat psikolog Martin Seligman, Lisa Aspinwall, Albert Ellis ve arkadaşlarının işaret ettiği üzere, iyimserler bu olumsuz ifadeleri çürütmek yahut bazı durumlarda görmezden gelmek konusunda son derece yeteneklidir. İyimserler sıklıkla bilişsel davranışçı terapide öğretilen bir kısım strateji ve tekniğe başvurur. Bu teknikler kişiye otomatik olumsuz düşünceleri fark edip bunların doğruluğunu tartışmaya açarak, eski düşüncelerin yerine yeni, daha olumlu düşünce biçimleri koymayı öğretir. Kısacası, bilişsel davranışçı terapi, insanlara alışkanlıkla tatbik ettikleri otomatik izah tarzlarını nasıl değiştireceklerini öğretir (Aspinwall ve Staudinger, 2002).

İyimser başa çıkma tarzında sadece olumlu düşüncelerin artması ve olumsuz olanların çürütülmesi değil, aynı zamanda her iki düşüncenin biraradalığının olumlanması da söz konusu olabilir. David Spiegel ve Stanford Üniversitesi'nden arkadaşları, olumlu ve olumsuz duygular üzerine yaptıkları araştırmada (Spiegel ve Classen, 2000) "destekleyici-dışavurumsal terapi" adı verdikleri bir grup terapisi tekniğinin metastatik meme kanseri olan kadınlarda faydalı olduğunu tespit ettiler. Bu terapi tekniği, olumlu ve olum-

suz duyguları bir arada etkinleştirme ve ardından ortaya çıkan tatsız gerilime tahammül edip bu gerilime dayanabilme kapasitesi gerektirir. Olumlu olanın yanı sıra olumsuz olanla da dürüst biçimde yüzleşip ilişki kurarak ve onu sıkıca kavrayarak "bir sürecin içinden çabalayarak çıkmayı" ve belki de yaşamdaki büyük bir sıkıntıyı çözüme bağlamayı ve hatta aşmayı kolaylaştırabiliriz. Spiegel bu teknikleri faal şekilde kullanan hastaların daha uzun yaşadığını ve daha düşük kaygı ve depresyon seviyesinde, daha az fiziksel acı duyarak daha kaliteli bir yaşam sürdüklerini gözlemledi. Spiegel'in bu araştırması, olumsuz olanı inkâr etmeden olumlu olana odaklanan gerçekçi iyimserliğin gücünü bizlere anlatan James Stockdale ile Helen Keller'ın fikirlerini de destekliyor.

Pratik yaşam içerisinde daha olumlu bir izah tarzı inşa edebilmek için insanın kendi kendine yapabileceği şeyler var:

Başınıza Kötü Bir Şey Geldiğinde

- Bu güçlüklerin sonsuza kadar sürmeyeceğini hatırınızda tutun. Anı yaşayın. Şu anda hissettiğiniz tek şey acı olabilir, fakat zamanla güzel şeyler geri gelecektir.
- Olumsuz durumu veya olayı kendi sınırları içerisinde ele alın; hayatınızın başka alanlarına nüfuz etmesine izin vermeyin.
- Sorunla başa çıkmak için kullanabileceğiniz güçlü yönlerinizi ve kaynaklarınızı değerlendirin.
- İyi şeyleri, örneğin mücadelenizi takdir eden insanların gösterdiği şefkati fark edin.

Ve Başınıza İyi Bir Şey Geldiğinde

- Bu olayda sizin rol oynadığınız şeyler her ne ise, onlar için kendinizi takdir edin.
- Sizin rol *oynamadığınız* şeyler için minnet duymaya izin verin – bu bir başkasının çabası veya cömertliği olabileceği gibi, sadece şanstan ibaret de olabilir.
- Durumdan en iyi şekilde yararlanın: Olumlu olay veya durumun kapsamını ve süresini genişletmenin yollarını arayın.

Martin Seligman *Gerçek Mutluluk* adlı kitabında, daha olumlu bir izah tarzı inşa etme yönünde bilinçli bir tercih yapmanın önemini konu ediniyor; olumsuz düşüncelere "hayatınızı berbat etmeye ant içmiş bir başka insan tarafından dile getiriliyormuş" gibi yanıt vermeyi tavsiye ediyor (2002, s. 181). Bazen olumsuz inançları çürütmek için kendinize belirli sorular yöneltmek işe yarayabilir. Örneğin:

- Bu olumsuz inanca dair elinizde ne gibi bir kanıt var?
- Bu inanca daha az tahripkâr bir şekilde yaklaşmanın yolu var mı?
- Bu inancın ne gibi etkileri var?
- Durumun olası negatif etkilerini abartıyor veya olduğundan daha ağır görüyor olabilir miyim?
- Aslında öyle bir şey yokken, bu durumun çok kapsamlı etkileri olduğunu varsayarak aşırı genelleştirme yapıyor olabilir miyim?
- Bu kötümser yaklaşımım mevcut sorun açısından ne işe yarıyor?

OLUMLU ŞEKİLLERDE DAVRANMAK

Son olarak, olumlu duyguları geliştirmek, olumsuz duyguları ise azaltmak için dördüncü bir yol da, düşünceleri veya odağımızı değiştirmek yerine, davranışlarımızı değiştirmektir. *Davranışsal aktivasyon*, depresyon tedavisinde başarıyla kullanılan bir terapötik müdahaledir. İnsanın haletiruhiyesinin davranışlardan etkilendiği fikrine dayanan bu yaklaşıma göre, depresif davranışların (örneğin sakınma veya kaçınma, ağlama, sürekli üzüntülerden bahsetme, yataktan çıkmama) çok fazla tekrarlanması ve depresiflik içermeyen sağlıklı davranışların yeterince tekrarlanmaması (örneğin egzersiz yapmak, sosyalleşmek, hedef koymak ve gerçekleştirmek) depresyonu körükler. Dolayısıyla bu terapide olumlu davranışların sayısının artırılması, olumsuz davranışların ise azaltılması amaçlanır. Psikologlar bunları genellikle aktivasyon davranışları

(hedefleri gerçekleştiren ve ustalaşmayı sağlayan) ve kaçınma davranışları (insanı olumsuz bir noktada "sıkıştıran" davranışlar) olarak adlandırır.

Davranışsal aktivasyon, esas olarak dışarıdan içeriye doğru çalışır. Önce davranışları değiştirir, ardından, bununla birlikte ruh hali veya duygular değişir. Araştırmacı psikolog Christopher Martell'in dile getirdiği üzere, davranışsal aktivasyon hastanın "bir duygudan ziyade bir hedefe doğru hareket etmesini" teşvik eder (Addis, Jacobson ve Martell, 2001, s. 116). Yani davranışsal aktivasyon, belirli bir hastada olumlu duygularla bağlantılı olduğu bilinen davranışları sistematik olarak çoğaltarak olumsuz duyguları azaltmaya ve olumlu duyguları artırmaya çalışır (Sudak, Majeed ve Youngman, 2014).

Bu davranışsal yaklaşım yüz yıldan uzun bir süre önce, ünlü Amerikalı psikolog William James tarafından verilen "-miş gibi yapma" tavsiyesiyle de örtüşüyor; yani her şey yolundaymış gibi yaparsak, davranışlarımız sayesinde gerçekten de işler daha yolundaymış gibi hissetmeye başlarız. James bu konuda şöyle diyordu:

> Eylem duyguyu takip eder sanırız, halbuki eylem ile duygu bir arada ilerler ve bizler iradenin daha doğrudan şekilde kontrolünde olan eylemi düzenleyerek, iradenin kontrolünde olmayan duyguyu dolaylı şekilde düzenleyebiliriz... Dolayısıyla, şayet içten gelen doğal neşemiz kaybolacak olursa, ona doğru kendi irademizle katedebileceğimiz mutlak yol, sabah yataktan neşeli kalkmak, etrafımıza neşeyle bakmak ve sanki neşemiz varmışçasına davranmak ve konuşmaktır... Yani kendimizi cesur hissetmek için cesurmuşuz gibi davranmalı, tüm irademizi buna yöneltmeliyiz, ki cesaret nöbeti korku nöbetinin yerini alabilsin (Richardson, 2012, s. 131).

Davranışsal aktivasyon araştırmalarına dayanarak, kendi başınıza veya bir terapistle birlikte şu yöntemleri deneyebilirsiniz:

- Faaliyet izleme: Gündelik faaliyetlerinizin (hem aktivasyon davranışları hem de kaçınma davranışları) yazılı kaydını tutun ve bu faaliyetlerin size ne hissettirdiğini yazın. Zamanla bu ka-

yıtlar büyük olasılıkla aktivasyon davranışları ile artan olumlu duygular arasındaki bir bağlantı izleğini ortaya koyacaktır.

- Değer ve hedefleri değerlendirme: Değer ve hedeflerinizi sözlü veya yazılı olarak ifade edin; bunlar aktivasyon davranışlarınızı sürdürmenize yardımcı olacak motivasyon kaynakları olarak işe yarayabilir.
- Faaliyetleri planlama: Değer ve hedeflerinizle örtüşen faaliyetlere zaman ayırmak için bir ajanda tutun, böylece olumlu ruh halinizdeki artışı saptayabilirsiniz.

Yukarıda sayılan tekniklerin hepsi herkes için işe yaramayabilir, fakat okurların en azından bunlardan bazılarını faydalı bulmasını umuyoruz.

İYİMSERLİK HAKKINDA VARILAN SONUÇLAR

İyimserliği belirleyen etkenler sayısız olup, bunlar arasında genetik, gelişimsel, nörobiyolojik, bilişsel ve sosyal etkenler sayılabilir. Dolayısıyla gerçekçi iyimserliği ve olumlu duyguları geliştirmenin birçok olası yöntemi mevcuttur; dikkatimizi etrafımızdaki olumlu şeylere çekmek, olumlu düşünceler beslemek, gerçekçi olmayan veya abartılı sayılabilecek olumsuz düşünceleri kafamızda çürütmek, olumlu davranışları artırmak, iyimser ve destekleyici insanlarla vakit geçirmek, anlamlı ve diğerkâm uğraşlar edinmek ve bazı durumlarda ruhsal durumumuzu iyileştirmek için psikoterapi ve/veya reçeteli ilaçlardan yararlanmak bunlardan birkaçıdır.

Ancak bu noktada bir uyarıda bulunmamız şart. Birinci Bölüm'de ele aldığımız üzere, majör depresyon gibi ağır ruhsal durum değişiklikleri yaşayan insanların bu rahatsızlığı değerlendirip tedavi edebilecek ehil bir uzmandan yardım alması gerekir. Ruhsal durum rahatsızlıklarına yönelik tedavilerde çoğu zaman psikolojik danışmanlık hizmetleri ile antidepresan gibi ilaçlar birlikte kullanılır. Depresyon teşhisi ve tedavisine yönelik tavsiyeler, bu kitabın kapsamı dışında kalıyor. Ancak okurların burada yürütülen iyimserlik tartışmasından fayda sağlayacağını umuyoruz.

Gerçekçi iyimserlik, psikolojik dayanıklılığın önemli bir unsuru mudur? Evet. Nitekim bir Özel Kuvvetler eğitmeni ile yaptığımız söyleşide ona şu soruyu yöneltmiştik: "Özel Kuvvetler'deki askerler daha ziyade karamsar mıdır, yoksa iyimser mi?"

"Kesinlikle iyimser," diye yanıt verdi eğitmen. "Gerçek anlamda negatif bir karamsara ekiplerimiz içinde yer veremeyiz, çünkü karamsarlık bulaşıcıdır ve herkesin moralini bozar ... Aslında altından kalkabileceğimiz bir şeyle ilgili heyecana kapılıp olumsuz düşüncelere gark olan tek bir kişi, diğer ekip arkadaşlarının durumdan veya liderlikten şüphe duymasına sebep olur... Adamlarımızdan biri aşırı kötümser çıkarsa, onunla çalışmak için elimizden gelen çabayı gösteririz, fakat kendini toparlayamazsa ekipten çıkartırız. Bu kadar basit. Bizim ekiplerimizden birinde yer almak istiyorsanız ve iyimser bir bakış açısına sahip değilseniz, bir an evvel bu bakış açısını edinmenin yollarını bulmanız gerekir."

KAYNAKÇA

Addis, M.E., Jacobson, N.S. ve Martell, C.R., *Depression in Context: Strategies for Guided Action*, W.W. Norton, New York, NY, 2001.

Affleck, G. ve Tennen, H., "Construing benefits from adversity: adaptational significance and dispositional underpinnings", *Journal of Personality*, sayı 64, 1996, s. 899-922.

Ashby, F.G., Isen, A.M. ve Turken, A.U., "A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition", *Psychological Review*, sayı 106, 1999, s. 529-550.

Aspinwall, L.G. ve Staudinger, U.M. (der.), *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*, Amerikan Psikoloji Derneği, Washington, DC, 2002.

Beard, C., "Cognitive bias modification for anxiety: Current evidence and future directions", *Expert Review of Neurotherapeutics*, cilt 11, sayı 2, 2011, s. 299-311, DOI:10.1586/ern.10.194

Carver, C.S., Pozo, C., Harris, S.D. vd., "How coping mediates the effect of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 65, 1993, s. 375-390.

Carver, C.S. ve Scheier, M.F., "Dispositional optimism", *Trends in Cognitive Science*, cilt 18, sayı 6, 2014, s. 293-299.

Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T.E. vd., "Influence of life stress on depression: Moderation by polymorphism in the 5-HTT gene", *Science*, sayı 301, 2003, s. 386-389.

Caspi, A., McClay, J., Moffitt, T. vd., "Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children", *Science*, sayı 297, 2002, s. 851-855.

Catalino, L.I. ve Fredrickson, B.L., "A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health", *Emotion*, cilt 11, sayı 4, 2011, s. 938-950.

Catalino, L.I., Algoe, S.B. ve Fredrickson, B.L., "Prioritizing positivity: An effective approach to pursuing happiness?", *Emotion*, 2014, cilt 14, sayı 6, s. 1155-1161.

Chang, E.C., Maydeu-Olivares, A. ve D'Zurilla, T.J., "Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being", *Personality and Individual Differences*, sayı 23, 1997, s. 433-440.

Charney, D.S., "Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress", *American Journal of Psychiatry*, sayı 161, 2004, s. 195-216.

Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B. vd., "Emotional style and susceptibility to the common cold", *Psychosomatic Medicine*, sayı 65, 2003, s. 652-657.

Coutu, D., "How resilience Works", *Harvard Business Review*, Mayıs 2002, s. 46-55.

Danner, D.D., Snowdon, D.A. ve Friesen, W.V., "Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 80, sayı 5, 2001, s. 804-813.

DuBois, C.M., Vesga Lopez, O., Beale, E.E. vd., "Relationship between positive psychological constructs and health outcomes in patients with cardiovascular disease: A systematic review", *International Journal of Cardiology*, sayı 195, 2015, s. 265-280.

Feder, A., Nestler, E.J. ve Charney, D., "Psychobiology and molecular genetics of resilience", *Nature Reviews*, sayı 10, 2009, s. 446-466.

Folkman, S., "Positive psychological states and coping with severe stress", *Social Science & Medicine*, cilt 45, sayı 8, 1997, s. 1207-1221.

Fox, E., *Rainy Brain, Sunny Brain*, Basic Books, New York, NY, 2012 (*Yağmurlu Beyin, Güneşli Beyin*, çev. Filiz Gülerkaya, Pegasus, İstanbul, 2016).

Fox, E., "The essence of optimism", *Scientific American Mind*, Ocak/Şubat, 2013, s. 22-27.

Fox, E., Dutton, K., Yates, A., Georgious, G.A. ve Mouchlianitis, E., "Attentional control and suppressing negative thought intrusions in pathological worry", *Clinical Psychological Science*, cilt 3, sayı 4, 2015, s. 593-606.

Fredrickson, B.L., "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions", *American Psychologist*, cilt 56, sayı 3, 2001, s. 218-226.

Fredrickson, B. ve Branigan, C., "Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires", *Cognition & Emotion*, cilt 19, sayı 3, 2005, s. 313-332.

Giltay, E.J., Kamphuis, M.H., Kalmijn, S., Zitman, F.G. ve Kromhout, D., "Dispositional optimism and the risk of cardiovascular death: The Zutphen Elderly Study", *Archives of Internal Medicine*, sayı 166, 2006, s. 431-436.

Gison, A., Rizza, F., Bonassi, S., Donati, V. ve Giaquinto, S., "Effects of dispositional optimism on quality of life, emotional distress and disability in Parkinson's disease outpatients under rehabilitation", *Functional Neurology*, cilt 30, sayı 2, 2015, s. 105-111.

Goldman, S.L., Kraemer, D.T. ve Salovey, P., "Beliefs about mood moderate the relationship to illness and symptom reporting", *Journal of Psychosomatic Research*, sayı 41, 1996, s. 115-128.

Guarnera, S. ve Williams, R.L., "Optimism and locus of control for health and affiliation among elderly adults", *Journal of Gerontology*, cilt 42, sayı 6, 1987, s. 594-595.

Hanson, R., "Taking in the good", *Greater Good Magazine*, University of California, Greater Good Science Center, Berkeley, 1 Kasım 2009.

Heintzelman, S.J. ve King, L.A., "Life is pretty meaningful", *The American Psychologist*, cilt 69, sayı 6, 2014, s. 561-574.

Heller, A.S., Johnstone, T., Shackman, A.J. vd., "Reduced capacity to sustain positive emotion in major depression reflects diminished maintenance of fronto-striatal brain activation", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, ABD, cilt 106, sayı 52, 2009, s. 224.445-224.450.

Heller, A.S., Fox, A.S., Wing, E.K. vd., "The neurodynamics of affect in the laboratory predicts persistence of real-world emotional responses", *The Journal of Neuroscience*, cily 35, sayı 29, 2015, s. 10.503-10.509.

Isen, A.M., "The influence of positive and negative affect on cognitive organization: Some implications for development", N.L. Stein, B. Leventhal ve T. Trabasso (der.) *Psychological and Biological Approaches to Emotion* içinde, Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates NJ, 1990, s. 75-94.

Johnstone, T., van Reekum, C.M., Urry, H.L., Kalin, N.H. ve Davidson, R.J. "Failure to regulate: counterproductive recruitment of top-down prefrontal-subcortical circuitry in major depression", *Journal of Neuroscience*, cilt 27, sayı 33, 2007, s. 8877-8884.

Kaufman, J., Yang, B.Z., Douglas-Palumberi, H. vd., "Brain-derived neurotrophic factor-5-HTTLPR gene interactions and environmental modifiers of depression in children", *Biological Psychiatry*, sayı 59, 2006, s. 673-680.

Keller, H., *Optimism: An Essay*, Thomas Y. Crowell, New York, NY, 1903.

Keller, H., *Hayat Hikâyem*, çev. Mehmet Ali Çelikel, Bilge Kültür Sanat, İstanbul, 2016.

King, L.A. ve Hicks, J.A., "The detection and construction of meaning in life events", *Journal of Positive Psychology*, sayı 4, 2009, s. 317-330.

King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J. ve Del Gaiso, A.K., "Positive affect and the experience of meaning in life", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 90, 2006, s. 179-196.

Kruger, J. ve Dunning, D., "Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 77, 1999, s. 1121-1134.

Lilienfeld, S.O., Watts, A.L. ve Smith, S.F., "Successful psychopathy: A scientific status report", *Current Directions in Psychological Science*, cilt 24, sayı 4, 2015, s. 298-303.

Moskowitz, J.T., Folkman, S., Collette, L. ve Vittinghoff, E., "Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement", *Annals of Behavioral Medicine*, cilt 18, sayı 1, 1996, s. 49-57.

Munafo, M.R., Brown, S.M. ve Hariri, A.R., "Serotonin transporter (5-HTTLPR) genotype and amygdala activation: A meta-analysis", *Biological Psychiatry*, sayı 63, 2008, s. 852-857.

Murphy, S.E., Clare O'Donoghue, M., Drazich, E.H. vd., "Imagining a brighter future: The effect of positive imagery training on mood, prospective mental imagery and emotional bias in older adults", *Psychiatry Res.*, cilt 230, sayı 1, 2015, s. 36-43. DOI:10.1016/j.psychres.2015.07.059

Nestler, E.J. ve Carlezon, W.A., "The mesolimbic dopamine reward circuit in depression", *Biological Psychiatry*, sayı 59, 2006, s. 1151-1159.

New, A.S., Fan, J., Murrough, J.W. vd., "A functional magnetic resonance imaging study of deliberate emotion regulation in resilience and posttraumatic stress disorder", *Biological Psychiatry*, cilt 66, sayı 7, 2009, s. 656-664.

Olson, E.A., Fanning, J.T., Awick, E.A., Chung, H.D. ve McAuley, E., "Differential trajectories of well-being in older adult women: The role of optimism", *Applied Psychology: Health and Well-Being*, cilt 6, sayı 3, 2014, s. 362-380.

Peale, N.V., *Olumlu Düşünmenin Gücü*, çev. Cem Küçük, Profil Kitap, İstanbul, 2014.

Phillips, L.H., Bull, R., Adams, E. ve Fraser, L., "Positive mood and executive function: Evidence from Stroop and fluency tasks", *Emotion*, sayı 2, 2002, s. 12-22.

Poulin, M.J., Brown, S.L., Dillard, A.J. ve Smith, D.M., "Giving to others and the association between stress and mortality", *American Journal of Public Health*, cilt 103, sayı 9, 2013, s. 1649-1655.

Rana, B.K., Darst, B.F., Bloss, C. vd., "Candidate SNP associations of optimism and resilience in older adults: Exploratory study of 935 community-dwelling adults", *American Journal of Geriatric Psychiatry*, cilt 22, sayı 10, 2014, s. 997-1006.

Reivich, K. ve Shatté, A., *The Resilience Factor: Seven Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, Broadway Books, New York, NY, 2003.

Richardson, R.D. (der.), *The Heart of William James*, Harvard University Press, Cambridge, MA, 2012.

Ronaldson, A., Molloy, G.J., Wikman, A. vd., "Optimism and recovery after acute coronary syndrome: a clinical cohort study", *Psychosomatic Medicine*, cilt 77, sayı 3, 2015, s. 311-318.

Ronaldson, A., Poole, L., Kidd, T. vd., "Optimism measured pre-operatively is associated with reduced pain intensity and physical symptom reporting after coronary artery bypass graft surgery", *Journal of Psychosomatic Research*, cilt 77, sayı 4, 2014, s. 278-282.

Saslow, E., "A survivor's life", *Washington Post*, 5 Aralık 2015. Şu adresten alınmıştır: http://www.washingtonpost.com/sf/national/2015/12/05/after-a-mass-shoot ing-a-survivors-life/

Scheier, M.F., Carver, C.S. ve Bridges, M.W., "Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 67, sayı 6, 1994, s. 1063-1078.

Scheier, M.F., Matthews, K.A., Owens, J.F. vd., "Dispositional optimism and recovery from coronary artery bypass surgery: The beneficial effects of physical and psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 57, 1989, s. 1024-1040.

Schneider, S.L., "In search of realistic optimism: Meaning, knowledge, and warm fuzziness", *American Psychologist*, cilt 56, sayı 3, 2001, s. 250-263.

Segerstrom, S.C. ve Sephton, S.E., "Optimistic expectancies and cell-mediated immunity: The role of positive affect". *Psychological Science*, cilt 21, sayı 3, 2010, s. 448-455.

Segovia, F., Moore, J.L., Linnville, S.E. ve Hoyt, R.E., "Optimism predicts positive health in repatriated prisoners of war", *Psychological Trauma*, cilt 7, sayı 3, 2015, s. 222-228.

Seligman, M.E.P., *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, Free Press, New York, NY, 1998 (*Öğrenilmiş İyimserlik: Zihninizi ve Yaşamınızı Nasıl Değiştirirsiniz?*, çev. Semra Kunt-Akbaş, 3. baskı, Eksi Kitaplar, Ankara, 2021).

Seligman, M.E.P., *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York, NY, 2002 (*Gerçek Mutluluk: Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, çev. Semra Kunt-Akbaş, 4. baskı, Eksi Kitaplar, Ankara, 2021).

Serlachius, A., Pulkki-Raback, L., Elovainio, M. vd., "Is dispositional optimism or dispositional pessimism predictive of ideal cardiovascular health? The Young Finns Study", *Psychology and Health*, cilt 30, sayı 10, 2015, s. 1221-1239.

Sharot, T., Riccardi, A.M., Raio, C.M. ve Phelps, E.A., "Neural mechanisms mediating optimism bias", *Nature*, sayı 450, 24 Ekim 2007, s. 102-115.

Skelton, K., Ressler, K.J., Norrholm, S.D., Jovanovic, T. ve Bradley-Davino, B., "PTSD and gene variants: New pathways and new thinking", *Neuropharmacology*, cilt 62, sayı 2, 2011, s. 628-637.

Speer, M.E., Bhanji, J.P. ve Delgado, M.R., "Savoring the past: Positive memories evoke value representations in the striatum", *Neuron*, sayı 84, 2014, s. 847-856.

Spiegel, D. ve Classen, C., *Group Therapy for Cancer Patients: A Research-Based Handbook of Psychosocial Care*, Basic Books, New York, NY, 2000.

Stellar, J.E., John-Henderson, N., Anderson, C.L. vd, "Positive affect and markers of inflammation: Discrete positive emotions predict lower levels of inflammatory cytokines", *Emotion*, cilt 15, sayı 2, 2015, s. 129-133.

Stockdale, J.B., *A Vietnam Experience*, Hoover Institution, Stanford, CA, 1984.

Sudak, Donna M., Majeed, M.H., Youngman, B., "Behavioral activation: A strategy to enhance treatment response", *Journal of Psychiatric Practice*, cilt 20, sayı 4, 2014, s. 269-275.

Taylor, S.E., "Optimism/pessimism", Shelley Taylor tarafından Psikososyal Çalışma Grubu ile birlikte hazırlanan özet, University of California, San Francisco. MacArthur Research Network on SES & Health, 1998.

Tindle, H.A., Chang, Y.F., Kuller, L.H. vd. "Optimism, cynical hostility, and incident coronary heart disease and mortality in the Women's Health Initiative", *Circulation*, cilt 120, sayı 8, 2009, s. 656-662.

Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W.H., Southwick, S.M. ve Pietrzak, R.H., "Post-traumatic growth among veterans in the USA: results from the National Health and Resilience in Veterans Study", *Psychological Medicine*, cilt 45, sayı 1, 2015, s. 165-179. DOI:10.1017/S0033291714001202

Tsai, J., Mota, N.P., Southwick, S.M. ve Pietrzak, R.H., "What doesn't kill you makes you stronger: A national study of U.S. military veterans", *J Affect Disord*, sayı 189, 2016, s. 269-271. DOI:10.1016/j.jad.2015.08.076

Twenge, J.M. ve Campbell, W.K., *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, çev. Özlem Yüksel, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2010.

Twenge, J.M., Miller, J.D. ve Campbell, W.K., "The narcissism epidemic: commentary on modernity and narcissistic personality disorder", *Personality Disorders*, cilt 5, sayı 2, 2014, s. 227-229. DOI:10.1037/per0000008

Vanderbilt, T., *Traffic: Why We Drive the Way We Do (And What It Says About Us)*, Alfred A. Knopf, New York, NY, 2008.

Vythilingam, M., Nelson, E.E., Scaramozza, M. vd., "Reward circuitry in resilience to severe trauma: An fMRI investigation of resilient special forces soldiers", *Psychiatry Research: Neuroimaging*, cilt 172, sayı 1, 2008, s. 75-77.

Whitcomb, D., "Girl critically wounded in Oregon college massacre is released from hospital", *Reuters*, 13 Ekim 2015. Şu adresten alınmıştır: http://www.reuters.com/article/us-usa-shooting-oregon-idUSKCN0S72UM20151013

Widom, C.S., "A methodology for studying noninstitutionalized psychopaths", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı 45, 1977, s. 674-683.

Zanon, M., Novembre, G., Zangrando, N., Chittaro, L. ve Silani, G., "Brain activity and prosocial behavior in a simulated life-threatening situation", *Neuroimage*, sayı 98, 2014, s. 134-146. DOI:10.1016/j.neuroimage.2014.04.053

Zeidner, M. ve Hammer, A.L. (1992), "Coping with missile attack: resources, strategies, and outcomes", *Journal of Personality*, sayı 60, s. 709-746.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

KORKULARLA YÜZLEŞME: UYUMLAYICI BİR TEPKİ

Korku her yere siner. Kimse ondan kaçamaz. Korku en gözüpek insanları bile pençesine alır. Güney Afrika'nın efsanevi lideri Nelson Mandela'nın baskı ve zulümlere karşı direndiği hapis yıllarına ilişkin şu sözleri çarpıcıdır: "Anladım ki cesaret korkusuzluk demek değilmiş, korkuyu yenmek demekmiş. Ben sayısını hatırlayamadığım kadar çok kez korkuya kapıldım, fakat bu korkumu cesaret maskesinin arkasına gizledim. Cesur insan hiç korku duymayan değil, o korkuyu yenebilen insandır" (1995, s. 622).

Bazı insanlar için korku, sıkıştırıp boğan, hatta felç eden bir duygu iken, bazıları için canlandırıcı bir duygudur, hatta insanın kendini geliştirmesi için hızlandırıcı rol oynar. İster bizi yok etmesine izin veriyor, istersek de onunla ittifak kuruyor olalım, korku her durumda hayatımızı nasıl yaşadığımızı muazzam şekilde etkiler. Psikolojik dayanıklılığımızı artırmak için er ya da geç korkularımızla yüzleşmemiz gerekecektir. Bu bölümde korkunun önemini, nörobiyolojik temellerini ve onu yönetmenin ve hatta ondan faydalanmanın yollarını ele alacağız.

İlerleyen sayfalarda anlatılan hayatta kalma hikâyelerini daha derinden hissedebilmeniz için bu bölüme bilim konusuyla giriş yapacağız. Bizi korkutan bir şeyle karşılaştığımızda ya kendimizi savunma ya da kaçma dürtüsü oluşur. Bu "savaş ya da kaç" tepkisi ilk olarak 20. yüzyılın başlarında Harvard Üniversitesi'nden psikolog Walter Cannon tarafından tanımlanmıştır. Cannon, insanın bilinçli bir çabası olmaksızın, bedenin onu savaşmaya veya kaçmaya seferber ettiğini saptar. Korku bize büyük bir iyilik yapar: Tehlikeye karşı tepki geliştirmeye hazırlar.

Savaş ya da kaç tepkisi,bir yanıyla, katekolaminler olarak adlandırılan bir grup kimyasal madde (epinefrin, norepinefrin ve dopamin) tarafından yönlendirilir. Sinir sistemi, algılanan herhangi bir tehlike karşısında bu kimyasalları salgılar. Katekolaminler sindirim sistemine giden kan akışını keser, böylece sindirim sistemi tehlikeli durumlar esnasında yavaşlar ve kan akışı onun yerine, kaçmak ya da savaşmak için gerekli olan kalbe ve iskelet kaslarına yöneltilir. Refleksler keskinleşir ve kılcal damarlara kan akışı azalır. Böylece herhangi bir yaralanma durumunda kanama daha az olur.

Beyinde norepinefrin adlı katekolamin aralarında amigdalanın da yer aldığı çeşitli beyin bölgelerini harekete geçirir. Böylelikle dikkatimizi tehlike potansiyeli taşıyan uyaranlara çevirmemiz ve sonrasında bir silah veya saldırgandan gelen bir yumruk gibi, yakın çevremizdeki en tehditkâr uyarana odaklanmamız kolaylaşır. Amigdaladaki norepinefrin seviyelerinin yükselmesi aynı zamanda hafızadaki kodlama ve konsolidasyonu artırıp, tehlikeli durumlar sırasında oluşturulan hatıraların kuvvetli ve bazen de unutulmaz olmasını sağlar.

Uyarıcı ve travmatik olaylara ilişkin hatıraların oluşturulmasında norepinefrinin önemini kanıtlamak üzere, Irvine, California Üniversitesi'nden Larry Cahill ve James McGaugh, bir grup üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada bu gruba bir dizi fotoğraf slaydı göstermiştir. Bu slaytların bir kısmı nötr içerikli olup, bir kısmı travmatik bir olayı (bir arabanın küçük bir çocuğa çarpması)

resmediyordu (Cahill vd., 1994). Bir hafta sonra öğrenciler "sürpriz" hafıza testi için geri çağrıldı. Öğrenciler travmatik slaytları nötr oranlardan daha iyi hatırlamıştı. Peki bunun nedeni neydi? Araştırmacıların hipotezine göre travmatik slaytlar uyaran etkisi göstermiş ve amigdaladaki norepinefrinde artışa sebep olmuştu; bu artan norepinefrin de bellek konsolidasyonunu pekiştirmişti.

McGaugh ile Cahill bu hipotezi sınamak için ikinci bir deney yaptılar (McGaugh, 2000). Öğrencileri iki gruba ayırdılar ve ilk gruba norepinefrini bloke eden Propranolol adlı bir ilaç verdiler. Propranolol genelde yüksek tansiyon tedavisinde kullanılan bir ilaçtır. İkinci grup öğrenciye ise plasebo hap biçiminde şekerli bir draje verildi. Ardından her iki gruba da aynı nötr ve travmatik slaytlar gösterildi. Tıpkı ilk çalışmada olduğu gibi katılımcılar bir hafta sonra sürpriz hafıza testine çağrıldı. Beklendiği üzere, plasebo grup travmatik görüntüler içeren slaytları nötr slaytlardan daha iyi hatırladı; bunun nedeni büyük olasılıkla, travmatik slaytların uyarılma ve norepinefrin seviyesinde artışa yol açmış ve netice olarak bellek konsolidasyonunu pekiştirmiş olmasıdır. Öte yandan, Propranolol grubunun travmatik slaytları hatırlama oranı nötr slaytlardan yüksek çıkmadı; anlaşılan o ki, bu gruba verilen ilaç travmatik görüntülerin izlenmesiyle salgılanan norepinefrin hormonunun işlevini bloke etmişti.

Bu çalışmalar ışığında bizler, norepinefrinin hafıza üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı şekilde değerlendirmeye karar verdik (Southwick vd., 2002), ancak bunun için farklı bir yaklaşım benimsedik: Norepinefrin hormonunu denekler söz konusu slayt dizisini izlerken bloke etmek yerine, deneklerin slaytları izlemeyi bitirmesinden kısa bir süre sonra norepinefrin seviyesini artırdık. Gönüllü deneklerin yarısına vücudun kendi norepinefrin salgılayışını kısa bir süreliğine yükselten bir ilaç verdik. Diğerlerine ise plasebo bir hap verildi. Tıpkı beklendiği gibi norepinefrin seviyesinde en fazla artış yaşayan denekler, norepinefrin seviyesindeki artışın daha hafif yaşandığı deneklere oranla hem nötr hem de travmatik slaytları daha iyi hatırladılar. Bu ve başka birçok çalışma birlikte değerlendirildiğinde, insanların duygusal açıdan uyarıcı olayları duygusal açıdan nötr olaylara nazaran daha fazla ha-

tırladığı ve norepinefrinin duygusal açıdan uyarıcı nitelikteki bu olaylara yönelik hafızayı güçlendirmek konusunda önemli bir rol oynadığı tespiti kuvvet kazanıyor. Kendi hayatınızı ele alın: Yaşadığınız sayısız olay arasından en çok hangilerini hatırlıyorsunuz? Duygusal açıdan uyarıldığınız ve norepinefrin seviyenizin yükseldiği, yani mutlu, üzgün, kızgın veya korkmuş olduğunuz olayları hatırlarsınız.

KORKU KOŞULLANMASI

İnsan sadece duygusal açıdan uyarıcı ve travmatik olayları duygusal açıdan nötr olaylardan daha fazla hatırlamaya değil, aynı zamanda bu uyarıcı olayların meydana geldiği bağlamı da hatırlamaya meyillidir (LeDoux, 1996, 2002, 2016). Beynin limbik sistemi, travmatik bir olaya eşlik eden korkuyu görüntülerle, seslerle, kokularla, günün belirli bir zamanıyla, hava koşullarıyla ve söz konusu korkutucu olay sırasında var olan ve aslında nötr denebilecek başkaca uyaranlarla bağlantılandırır. Bu sayede söz konusu bağlamsal uyaranlar, daha önce tehlike ile irtibatlandırılmış oldukları için kendi başlarına korkuyu tetikleyebilen korku-koşullu ipuçları haline gelebilir. Bu bağlamsal uyaranlar/ipuçları, böylelikle halihazırda var olan veya gelecekte ortaya çıkabilecek olası tehlikelerin öngöstergesini oluşturabilir. Korkunun bağlamsal uyaranlarla irtibatı limbik sistemde meydana geldiğinden, bu bağlamsal uyaranların bir korku tepkisini tek başına tetikleyebildiğini bilinçli olarak fark edemeyebiliriz (LeDoux, 1996, 2016).

Örneğin, evinizin yakınlarındaki bir parkta, sık sık keyifli ve huzurlu gezintiler yaptığınız bir yerde yürüdüğünüzü hayal edin. Fakat bir gün arkanızdan biri koşuyor, boğazınıza bir bıçak dayıyor, cüzdanınızı alıyor, sizi yere itip tekmeliyor ve kaçıyor. Bir zamanlar hoşça vakit geçirdiğiniz bu park artık korkuyla koşullanmış bir uyaran haline gelir. Bu olaydan sonra ne zaman parkın yakınlarından geçseniz, parkın tehlike ile oluşmuş olan yeni bağlantısı sizi kaygıya sürükleyecektir. Hatta sadece bu parktan değil, bütün parklardan korkar hale bile gelebilirsiniz.

Klasik koşullanma olarak anılan bu süreç, Rus fizyolog İvan Pavlov ve köpeklerinin hikâyesini bilenlere tanıdık gelecektir. Köpeklerde sindirim üzerine çalışan Pavlov, et tozuyla beslenen köpeklerde tükürük salgılarını ölçer. Onlara mamalarını vermek üzere kafeslerine yaklaştığını duyan köpeklerin, mamayı yemeden önce dahi tükürük salgılamaya başladığını fark eder. Köpekler et tozu ile Pavlov'un ayak sesleri arasında bağlantı kurduğundan, ayak sesleri köpeklerin tükürük salgılamasına sebep oluyordu. Klasik koşullanma insanlarda da benzer şekilde işler: Bir zamanlar nötr nitelik taşıyan bir uyaran (parktaki görüntüler, kokular ve sesler gibi) travmatik bir olayla (saldırı) eşleştirildiğinde, artık o uyarana maruz kaldığımızda bir tepki geliştiririz (örnek olayda olumsuz bir tepki olan korku tepkisi).

John adındaki bir arkadaşımızın başına gelen bir olay, hayret uyandırıcı bir korku koşullanması yaratmıştı. Mevsim bahardı. John ne zaman bahçeye çıksa, aniden korkuya kapılıp midesinin bulanmaya başladığını fark etti. Eve geri girdiğinde korku hissi de, bulantı da geçiyordu. Bu olay birkaç hafta boyunca sürdü ve sonra bir gün bitiverdi; artık bahçeye çıkmak onu rahatsız etmez olmuştu. John bu işe bir anlam veremedi. Ta ki aylar sonra bir akşam, korkusunu ve bulantısını tetikleyen şeyin ne olduğunu birdenbire anlayıncaya kadar... Her bahar mevsiminde birkaç hafta boyunca John'un kasabasından geçen göçmen kuşların sesiydi John'u tetikleyen. Peki ama bir kuş sesi neden John'da kaygı yaratıyor ve böylesi nahoş bir tepkiye yol açıyordu? Bunun sebebi şuydu: John'a bir yıl önce kanser teşhisi konulmuştu ve kemoterapi almıştı. Kanser olduğu ve iyileşemeyebileceği düşüncesi haliyle onu korkutmuştu. Ve birçok hasta gibi o da kemoterapinin yan etkisi olarak mide bulantıları yaşamıştı. Her kemoterapi çıkışında eve gelip, bu kaygılarını bir nebze dindirebileceği ve mide bulantısına iyi gelebileceği düşüncesiyle çıkıp bahçede oturmuştu. Yılın o zamanında bahçesinde göçmen kuşların ötüşü duyuluyordu. John'un limbik sistemi tamamen bilinçdışı bir seviyede, o kuşların sesi ile John'un hissettiği korku ve bulantı arasında bir bağlantı kurmuştu.

Parktaki saldırı örneğine dönecek olursak, diyelim ki sıcak ve rutubetli bir günde saldırıya uğradınız. Saldırının sonrasında gün-

lerce, haftalarca, aylarca ve hatta yıllarca kendinizi her sıcak ve rutubetli havada garip bir şekilde huzursuz hissedebilirsiniz. Kendi yaptığımız araştırmada, savaşta ölümden şans eseri kurtulan eski askerlerde bu olguya rastladık. Onlar da ölümle burun buruna kaldıkları günkü havaya benzer havalarda korkuya kapılabiliyor, fakat bunun nedenini açıklayamıyorlardı. Yıldönümleri de benzer hisler yaratabilir. Travmatik bir olay yaşayıp da hayatta kalanlar, o olayın seneidevriyesinde huzursuzluğa kapılabilir; bunun için kapıldıkları hisleri yıllar önce yaşadıkları olayla bilinçli olarak ilişkilendirmeleri gerekmez. Bilakis, içlerini kaplayan huzursuzluğu, diğer bir deyişle anksiyeteyi, o esnada hayatlarında olan biten olaylarla izah etmeye çalışmaları muhtemeldir.

Peki beynimiz niye tehlikelere ve tehlikelerin hangi koşullar altında ortaya çıktığına ilişkin hatıraları pekiştiren bir mekanizmaya sahip? Bu sorunun cevabı hayatta kalmakla ilgili. Eskiden yaşanmış bir tehlikeyi hatırlayan bir organizma (pekiştirilmiş konsolidasyon yoluyla) benzer nitelikteki mevcut veya müstakbel bir tehlikeyi tanıyıp ona göre tepki geliştirebilir. Aynı şekilde, geçmişteki bir tehlike ile ilişkilendirilmiş bağlamı veya uyaranı hatırlayan organizma (korkuyla koşullanma yoluyla), benzer uyaranlara sanki tehlike yeniden ortaya çıkmış gibi tepki verecektir. Başka bir deyişle korkuyla koşullanmış uyaranlara dönüşmüş nötr uyaranlar, sonrasında artık tehlike potansiyeline dair öngösterge işlevi görür. Ve pek tabii ki, tehlikeyi öngörebilen hayvan ya da insanın hayatta kalması ve bunu genlerine kodlaması muhtemeldir.

Tehlikeli olaylara ve korkuyla koşullanmış uyaranlara ilişkin hatıra oluşturma süreci hızla meydana gelir ve oldukça kalıcı olur. Hatta bu hatıralar ömür boyu bellekte kalabilir. Korku nörobiyolojisinde öncü bir isim olan Joseph LeDoux, bunu şu şekilde izah ediyor:

> Bir hayvan tehlikeli bir durumla karşılaşıp da hayatta kalacak denli şanslı olursa, beyni bu deneyimi mümkün olduğunca kapsamlı bir şekilde belleğe geçirmeli ve çıkartılan bu ders zamanla unutulmamalıdır. Zira yırtıcı bir hayvan her zaman yırtıcı olmayı sürdürecektir. Modern yaşamda bizler bazen bu sistemin mükemmel şekilde işleyi-

şinden ötürü sıkıntıya düşebiliyoruz, zira bu tür koşullanmalar artık işimize yaramaz hale geldiğinde onlardan kurtulmak güç oluyor ve aslında zararsız olan şeylerden korkmaya koşullanmış halde kalakalıyoruz. Evrimin bilgeliği bazen pahalıya patlıyor (2002, s. 124).

KORKU KOŞULLANMASINI ÖNLEMEK VEYA İPTAL ETMEK MÜMKÜN MÜ?

Peki korkunç bir deneyim yaşadığımızda, hayatımızın geri kalanında bu deneyimin korkuyla koşullanmış hatıralarıyla lanetlenmiş mi olacağız? Şükürler olsun ki öyle değil. Al DeAngelis'in serbest paraşüt hikâyesi, derhal "sahalara dönmenin" bellek konsolidasyonunda değişiklik yaratabileceğini gösteriyor.

1989 yılı Anma Günü (Memorial Day) 26 yaşında olan DeAngelis ve arkadaşları, serbest paraşütle atlama yapmak için New Jersey yakınlarındaki küçük bir havaalanına gittiler. Hiçbiri daha önce serbest paraşüt atlayışı yapmamıştı, bu yüzden "statik hat atlayışı" (tek başına paraşütle atlama) hazırlığı için her biri 4-6 saatlik bir eğitim almışlardı. Bu eğitimde uçaktan nasıl atlayacaklarını, paraşütü nasıl açacaklarını ve yere sağ salim nasıl ineceklerini öğrenmişlerdi.

Havaalanına vardıklarında binecekleri uçağın görüntüsü onları şaşkınlığa sürükledi. Toplama parçalarla yapılmış gibi görünüyordu ve 8-10 yolcu kapasiteli olmasına rağmen içeride tek bir koltuk bile yoktu. Al'in deyişiyle "Cessna'yla uzaktan yakından alakası yoktu". Fakat kimse lüks bir uçak vaat etmemişti zaten. O yüzden konuyu şakaya vurup VIP koltuklar hakkında gülüşerek ekipmanlarını giymeye başladılar. Pilotla ve bir atlayış hocasıyla birlikte uçağa bindiler, yere oturdular ve kalkışı beklemeye başladılar. Fakat defalarca denenmesine rağmen motor çalışmadı. En sonunda pilot hava trafik kontrolü arayarak yardım istedi. "Aküleri birbirine bağlayıp uçağı çalıştırmak üzere bir kamyon getirdiler... Şaka gibiydi," diye anlatıyor Al. "'Aman Tanrım, uçağımızın aküsü bitmiş. Kendimizi nasıl atacağız dışarı!' diye dalga geçiyorduk." Sonunda motor çalıştı ve uçak havalandı, fa-

kat seyir irtifasına ulaşamadan uçak koca bir patlamayla sallandı. Al ve arkadaşlarının her yanı benzine bulanmış, kabinin içine duman dolmuştu.

Göz gözü görmüyordu. O anda pilot "İmdat!" diye bağırdı. Uçağı kontrol etmeye çalışıyordu, fakat sanırım motor doğru düzgün çalışmıyordu, pistonlardan biri kırılmıştı; hidrolik ve elektronik aksamlardan bir kısmı motordan fırlamış sarkıyordu... Atlayış hocası tamamen panik haldeydi, çığlık atarak bir o yana bir bu yana koşuyordu. Bunu çok net hatırlıyorum, çünkü uçaktaki insanlar arasında en sakin kalması gerekenin o olduğunu düşünmüştüm.

Kabinin içindeki duman bir nebze dağılınca, Al atlayış hocasının uçağın yan kapısını açmakta olduğunu gördü. "Ya burada yanarak öleceğim ya da kendimi dışarı atmalıyım," diye düşündüğünü hatırlıyor. Her nasıl olduysa, tüm bu kaosa ve kör edici dumana rağmen, yıllarını büyük bir havayolu şirketinde kocaman jet uçaklarını uçurarak geçirmiş olan pilot, alevler içindeki uçağı bir tarlaya indirmeyi başardı. Sonsuza kadar orada kalacaklarmış gibi gelen bir vaktin ardından uçak nihayet durdu ve pilot da dahil olmak üzere hepsi aşağı atlayıp enkazdan koşarak uzaklaştılar.

Uçaktan indiğimizde kimse doğru düzgün konuşamıyordu. Öylece ayakta dikilip kaldık, çok korkmuştuk... Pilotun bir paket sigarası vardı; tiryakiydi herhalde, bense hayatımda hiç sigara içmemiştim. Paketten bir sigara çekip aldım. O kadar gergindim ki, sanırım iki nefeste bitirdim. Pilot öyle korkmuştu ki, sigarasını bir türlü yakamadı, elleri zangır zangır titriyordu. Her yanımız yara bere doluydu, fakat kimsede ciddi bir hasar yoktu.

Çok geçmeden yakınımıza bir polis helikopteri indi, itfaiye ve ambulanslar da gelmişti. Ambulans ekibi yaptığı ilk muayenenin ardından Al ve arkadaşlarını en yakın hastaneye götürmeyi teklif etti. Fakat bu teklifi hepsi reddetti; tek istedikleri havaalanına dönüp arabalarını alarak evlerine geri gitmekti.

Havaalanına dönüş yolunda sinirlerimin gerildiğini, hatta bir noktada vücudumun titremeye başladığını fark ettim. Havaalanına vardığımızda arkadaşlarıma dönüp "Ben bir sonraki uçağa bineceğim," dedim. "Bir sonraki uçağa binmezsem, bırakın paraşütle atlamayı, bir daha uçağa bile binemem." Delirdiğimi düşündüler.

Al serbest paraşüt şirketindeki görevlilere bir sonraki uçakla havalanmak istediğini söylediğinde çok şaşırdılar, fakat kabul ettiler.

Üzerime paraşütü geçirmeye başladıklarında öyle bir titreme geldi ki, dizlerim sanki bir çizgi filmde veya filmdeymişiz gibi sallanmaya başladı. Öyle ki, bir noktada ayakta duramaz oldum. Oradaki bir masaya çöktüm, paraşütü dizlerim zangır zangır titrerken bağladılar. Titremeyi durdurmaya çalışıyordum. Onların görmesini istemiyordum; üzerimde bir paraşüt tulumu vardı, fakat dizlerim titriyordu... Sonra bizi birkaç dakika kendi halimize bıraktılar. Kendimi toparlayıp ayağa kalkabildim.

Bu kez de pek tekin görünmeyen yeni uçağa doğru yürürken, bu seferki pilotumuz şakayla karışık şöyle bir şeyler dedi: "Bir kaza atlatmışsınız. Bir ikincisini geçireceğimizi sanmam." Anlarsınız ya, şakalar yapıp gevşemeye çalışıyorduk... Öyle böyle derken uçağa bindik, uçak hareket edip de havalanmaya başladığında inanın aklımda tek bir şey vardı. Kendimi bir an evvel uçaktan aşağı atmak. Attım da... Yere indiğimde sanırım hayatımın en muhteşem hissine kapıldım. Başarmıştım, bu olayın ayağıma dolanmasına engel olmuştum.

Al DeAngelis devamında başarılı bir kariyere imza atarak New Jersey, Monmouth County'de adli tıp uzmanı oldu. Bu görevinde sürekli olarak tehlike ve korkularla karşılaşıyor. Bazen üniformalı, bazen tebdilikıyafet çalışıyor, narkotik timlerinde de, SWAT (Özel Silahlar ve Taktikler) ekiplerinde de görev yapıyor. Henüz genç bir delikanlıyken korkuyla yüzleşmek konusunda hayatının en önemli derslerinden birini almış: Attan –veya uçaktan– düştüğünüzde mümkünse hemen tekrar binin.

Al DeAngelis bu korkunç gezintiden nasıl olup da iyi hislerle dönebilmişti? Araştırmalar, taze hatıraların olayın hemen aka-

binde kısa bir süreliğine değişken veya şekillendirilebilir olduğunu ortaya koyuyor. Bu değişken dönem esnasında hatıralar protein sentezi içeren bir mekanizma yoluyla kodlanıp uzun süreli bellekte pekiştiriliyor. Farelerde bu şekillendirilebilir bellek konsolidasyonu süresi bir, bilemediniz iki saat sürüyor. İnsanlarda ise daha uzun sürdüğü düşünülüyor. Bu süre zarfında, yani taze bellek henüz "değişken" durumda iken müdahale edebilirsek, belleğin konsolidasyonunu değiştirmemiz mümkün olabilir.

Harvard Tıp Fakültesi'nden meslektaşımız Roger Pitman, James McGaugh'un daha evvel anlattığımız araştırmasını genişleterek bu teoriyi derinleştiren bir deney gerçekleştirdi. Pitman 2002 yılında, kaza geçirerek acil servise gelen insanlarla görüşmeler yaptı. Travma sonrasındaki altı saat içerisinde bu hastalara 10 gün boyunca plasebo veya Propranolol içeren bir hap verildi. Propranolol'ün travmatik bir olay sırasında veya hemen sonrasında norepinefrin salgısında doğal olarak meydana gelen artışı bloke ettiğini hatırlatalım. Pitman ve ekibi, travmanın hemen ardından alınan Propranolol maddesinin konsolidasyon sürecine müdahale ederek, hatıraların gelecekte duygusal açıdan daha az yıpratıcı olmasını ve hafiflemesini sağladığını öne sürüyorlardı.

Üç ay sonra yapılan değerlendirmede, Propranolol verilen hastaların plasebo verilen hastalara oranla TSSB semptomları seviyelerinde hiçbir farklılık gözlenmedi; ancak yaşadıkları travmatik olayı anlatan bir kaydı dinlerken sergiledikleri fizyolojik tepkilerde (nabız, deri iletkenliği) hatırı sayılır bir düşüş saptandı. Bu tespitler ileride, travmatik hatıraların etkisini azaltmayı amaçlayan olası tıbbi müdahaleler açısından cesaret vericidir. Ancak bu noktada, travmatik hatıraların yoğunluğunu azaltmak amacıyla ilaç kullanımına yönelik çalışmaların henüz emekleme aşamasında olduğu, halihazırda özel olarak duygusal açıdan uyarıcı ve korkuyla bağlantılı hatıraları değiştirmeye yönelik olarak Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) onaylı bir ilaç bulunmadığını belirtilmeliyiz.

Al DeAngelis'in hikâyesinde anladığımız üzere, kodlama ve konsolidasyonu yaşanan bir olayın hemen ardından, ilaç kullanmaksızın değiştirmek mümkün. Peki ama hemen ilk uçağa atlamazsanız ne olacak? Üzerinden aylar veya yıllar geçince iş iş-

ten geçmiş mi oluyor? Hayır, galiba öyle değil. Yakın zamana kadar, bir hatıranın uzun süreli bellekte konsolide edildikten sonra büyük oranda değişmeden kaldığı düşünülüyordu. Fakat yeni yapılan araştırmalar, bir hatıraya her başvurulduğunda, o hatıranın bir kez daha bütünleştirilmeden önce kısa bir süreliğine yeniden hassaslaştığı ve değişken hale geldiğini gösteriyor. Bu sürece "yeniden konsolidasyon" deniyor. Bu değişken dönem, hatıranın bozulabileceği veya güncellenebileceği yahut dönüştürülebileceği bir başka zaman aralığı sunuyor. Başka bir deyişle, bir hatırayı her anımsadığımızda, rekonsolidasyon (yeniden bütünleştirme) sırasında o hatırayı zayıflatmak, sağlamlaştırmak ya da başka bir biçimde değişime uğratmak mümkün. Hayvanlar ve daha yakın tarihte insanlar üzerinde yapılan araştırmalar, yalnızca travmanın hemen ardından değil, çok daha sonrasında, hatta yıllar sonra bile korku dolu hatıralar anımsanıp yeniden pekiştirildiğinde bellekte değişiklik yapılmasını amaçlayan farmakolojik (örn. Propranolol) ve davranışsal (örn. korkuyu sönümlendirme eğitimi) müdahaleler konusunda umut veriyor (Hartley ve Phelps, 2010; Brunet vd., 2008; Schiller vd., 2010; Quirk vd., 2010; Lee, Nader ve Schiller, 2017). Araştırmacılar ayrıca yeniden bütünleştirme sürecinin psikoterapide de önemli bir rol oynadığını savunuyor (Lane vd., 2015). Bir hasta, psikoterapist rehberliğinde geçmişteki bir deneyimini hatırlayıp yeniden değerlendirdiğinde, yeniden bütünleştirilen bu hatıra diğerinden farklı ve –temenni odur ki– daha olumlu ve uyarlanabilir bir hatıra olur. Tercihen de, yeni hatıra artık "onarıcı bir deneyime" hizmet eder, yani hatıra yeniden anımsandığında daha olumlu bir duygusal yanıta yol açar (Alberini ve Ledoux, 2013).

SÖNÜMLENDİRMENİN NÖROBİLİMİ

Öğrenilmiş bir korkuyu alt etme sürecine "sönümlendirme" denir (LeDoux, 1996, 2002, 2016; Clem ve Schiller, 2016). Bu süreç daha önce ele aldığımız beyin yapılarını içerir (amigdala, prefrontal korteks [PFC] ve hipokampus). Korkuyla koşullanmış bir hatırayı

sönümlendirmek için, kişinin korkuyu tetikleyen uyarana güvenli bir ortamda maruz kalması ve bu maruziyetin beynin yeni bir hatıra oluşturmasına yetecek kadar uzun sürmesi gerekir. Bu yeni hatıra, korkuyla koşullanmış uyaranın mevcut ortamda artık tehlikeli olmadığı bilgisini iletir. Beyin görüntüleme bulguları sayesinde, söz konusu sönümlendirme sürecinde prefrontal korteksin amigdala temelli korku tepkilerine ket vurma kapasitesinin güçlendirilmesinden yararlanabildiği anlaşılıyor (Phelps vd., 2004).

Anksiyete tedavisinde kullanılan çeşitli yaklaşımların sönümlendirme sürecine yardımcı olduğu görülüyor. Esasen bu tedaviler hastanın korku ve kaygı ile doğrudan yüzleşmesini teşvik eder. Bu tedavilerin TSSB ve fobi gibi rahatsızlıklarda nasıl fayda sağladığını anlamak için, kaçınmanın anksiyete bozuklukları açısından temel bir nitelik taşıdığını belirtmek gerekir. Travmaya uğrayan kişilerin söz konusu travmayı hatırlatan ve dolayısıyla onları kaygıya sürükleyen durumlardan kaçınması doğal olmakla birlikte, bu tür durumlardan kaçınmak korku temeline dayalı olarak edindikleri bilgileri ve hatıraları güncellemelerine veya dönüştürmelerine engel olur. İşte bu nedenle birçok başarılı psikoterapi yöntemi korkuyla bir şekilde yüzleşmeyi içerir.

Bu yöntemlerden biri olan taşırma veya doğrudan maruz bırakma terapisi, travmatik olaya ilişkin hatıraya uzun süre maruz bırakılmayı gerektirir. Patricia Resick *Stress and Trauma* (*Stres ve Travma*) adlı kitabında (2001), bu terapinin "orta veya güçlü bir korku üreten ipuçlarına uzatılmış sürelerle maruz kalma" anlamına geldiğini, "korku ipuçlarıyla imgelem olarak yüzleşmenin yanı sıra, taşırma terapisinin koşullu korku ipuçlarıyla canlı bir şekilde yüzleşilmesini de içerdiğini" söyler (s. 153). İmgelem düzeyinde, hastalardan travmatik deneyimi gözleri kapalı şekilde ve görüntüleri, sesleri, kokuları ve hisleri mümkün olduğunca detaylı biçimde tarif ederek, o sırada ne düşünüyor ve hissediyor olduklarını anlatarak hatırlamaları istenir. Bu seanslar kayda alınır ve takip eden günlerde hasta bu kaydı tekrar tekrar dinler. Canlı yüzleşme düzeyinde ise, hastalar "orta seviyede anksiyete yaratan güvenli durumlarla yavaş yavaş yüzleştirilip, ardından daha fazla korku içeren durumlara geçilir" (s. 153).

Tıpkı daha önce gördüğümüz üzere, korkuyla koşullanmış hatıraların konsolidasyonunun hafifletilmesinde Propranolol kullanımı açısından olduğu gibi, araştırmacılar travmatik hatıraların sönümlendirilmesini kolaylaştırmak için de farmakolojik yöntemler geliştiriyor. Sönümlendirme süreci yeni bir öğrenme içerdiğinden ve öğrenme açısından NMDA reseptörü olarak bilinen protein molekülü kritik önem taşıdığından, Emory Üniversitesi'nden Barbara Rothbaum ve ekibi maruz bırakma terapisinde NMDA reseptörü kısmi agonisti D-sikloserin (DCS) vermeyi denediler. DCS, NMDA reseptörünü aktive eden bir ilaçtır, bu aktivasyon sayesinde yeni hatırayı öğrenme becerisi artar. Rothbaum'un ekibi maruz bırakma terapisi ile DCS'yi birleştirerek sönümlendirme sürecinin hızlanacağı varsayımında bulundu ve vardıkları tespitler de bu hipotezi destekledi: DCS verilen hastalar, plasebo verilen hastalara oranla çok daha hızlı bir iyileşme gösterdi. Maruz bırakma terapisi ile DCS'nin birleştirilmesinin faydasına dair daha yakın zamanda yayımlanan çalışmalar ise, Rothbaum'un araştırması kadar müspet sonuç vermedi (Mataix-Cols vd., 2017). Ancak uzun maruz bırakma gibi sönümlendirme temelli terapilerin ilaçlarla birleştirildiğinde öğrenmeye fayda sağlama ihtimali umut vaat ediyor.

Bu konuyla ilişkili bir başka tedavi yaklaşımı ise, göz hareketi duyarsızlaştırma ve yeniden işleme terapisidir. Bu terapi yönteminde hastadan, bir yandan terapistin ileri geri hareket etmekte olan parmağını gözüyle takip ederken, bir yandan da uğradığı travmayı ayrıntılarıyla hatırlaması istenir (Resick, 2001). Çıkış noktası olarak, yanal göz hareketlerinin travmanın zihinsel olarak işlenmesini kolaylaştıracağı savı ortaya atılmıştır. Ancak Roger Pitman ve diğer araştırmacıların çalışmaları, terapideki kilit unsurun maruz bırakma olduğunu, göz hareketi unsurunun çok önem arz etmeyebileceğini gösteriyor.

Bilişsel işleme terapisi de (CPT) korku ile yüzleşme içerir. Bu terapi yöntemi Sokratik öğretme metodunu kullanır; buna göre öğretmen soru sorar, öğrenci ise bu soruları yanıtlayarak yeni kavrayış biçimleri edinir. CPT, travmaya uğramış kişilerin korku ve anksiyetenin yanı sıra sıklıkla hissettiği öfke, küçük düşme, utanma, suçluluk ve üzüntü gibi duygulara odaklanır. Travma mağ-

durlarının, aslında böyle bir şey hiç mümkün değilken, örneğin travmatik olaya engel olmak için yapabilecekleri şeyler olduğuna veya meydana gelen zararı hafifletmek için daha büyük bir kahramanlık sergileyebileceğine dair bir inanç geliştirmesi hiç de ender rastlanır bir şey değildir. Kendilerini suçlar ve başkalarının da onları suçlayacağını düşünürler. Mesela bir suç mağduru "O gece ATM'den para çekmeye gitmemeliydim" gibi gerçekçi olmayan düşüncelere kapılabilir. CPT yöntemini kullanan bir terapist, hastasının olayın yaşandığı gece söz konusu ATM'de hırsızlık yaşanmasını öngöremeyeceği ve mağdurun değil, hırsızın kabahatli olduğu şeklinde daha gerçekçi bir kanaate varmasına yardımcı olmak amacıyla ona birtakım sorular yöneltir.

Yine konuyla bağlantılı bir başka teknik ise, travma mağdurlarının korkuyla koşullanmış çeşitli uyaranların onları şimdiki yaşamlarında ne zaman ve neden huzursuz edip korkuttuğunu anlamasına yardımcı olmayı amaçlar. Örneğin daha önce bahsedildiği üzere, bir travma mağduru her yıl aynı dönemde huzursuzluğa kapılıp bunun sebebini anlamayabilir. Beynin, yılın o vaktini geçmişte aynı mevsimde veya yılın aynı gününde meydana gelmiş travmatik bir olayla bilinçsiz şekilde bağlantılandırdığını fark eden kişi, şu anda ve gelecekte verdiği "yıldönümü tepkilerini" daha iyi kavrayabilir. Ayrıca daha önce kafasını karıştırmış ve onu bunaltmış olabilecek duyguların altında yatan sebepleri de daha iyi şekilde yorumlayıp anlayabilir. Arkadaşımız John'un kuş sesleriyle ilgili tecrübesi buna iyi bir örnek oluşturuyor. Kuş sesleri ile bulantı ve anksiyete arasındaki bağlantının bilinçli şekilde farkına vardıktan sonra, her yıl geliştirdiği bu tepkiyi daha iyi anlayıp kavraması mümkün oldu. John bu anlayış sayesinde kontrol duygusunun arttığını, zira kuşlar geri geldiğinde kendi kendine şunu hatırlatabileceğini düşünüyor: "Şu anda kapıldığım anksiyetenin şu anda başıma gelen bir şeyle ilgisi yok, geçmişte, kanser olduğum için endişelendiğim zamanlara ait bir duygu bu." Benzer şekilde, terapi de bir travma ile bağlantılı başkaca ipuçları –belirli görüntüler, sesler, kokular, hava koşulları– hakkında farkındalık uyandırabilir. Yakın zamanlarda elde edilen laboratuvar bulguları sayesinde, bilinçsiz bir korkuyla koşullanmış bağlantının bilinçli şekilde farkı-

na varmanın koşullandırılmış ipucu ile bağlantılı korku hislerinin ortadan kalkmasına veya hafiflemesine yardımcı olabileceği anlaşıldı (Jovanovic ve Norrholm, 2011). Bilinçli farkındalık sayesinde kişi, mevcut durumun artık tehlike oluşturmadığını takdir edebilir ve bu süreç muhtemelen prefrontal korteks tarafından amigdalaya ket vurulmasını kolaylaştıracaktır.

Gelgelelim korku uyandırıcı bir hatırayı dönüştürmek veya ortadan kaldırmak için illa terapiye gitmeniz gerekmez. Yakın arkadaşımız Janine Solejar'ın başından geçenler buna örnek. Solejar uzun bir fasılanın ardından yeniden ata binerek uzun süredir varolan korkusunu yendi. Onun ağzından dinleyelim:

14 yaşındaydım, Noel'de yeni bir at almıştık, adı Macy'di. Bir pazar günü kız kardeşim Macy'yi evin önündeki avluya getirdi, bütün aile sırayla binecektik. Ben birkaç yıldır binicilik dersleri alıyordum ve bana korkarsam atların bunu hissedeceğini söylemişlerdi. Fakat ben atlardan hiç korkmadığımı söyleyip duruyordum. Büyük kardeş olduğum için kendime çok güveniyordum, bu yüzden avluda gezinmek yerine atla sokağa çıkmaya karar verdim.

Fakat anlaşılan o ki, Macy bunu kaçmak için fırsat olarak görmüştü – ya da belki onun da kendine ait bir korku tepkisi vardı? Her neyse, önce tırısa kalktı, sonra eşkin gitmeye ve ardından da dörtnala koşmaya başladı. Dizginleri çekip, bana öğretildiği şekilde "Ho!" diye bağırdım, fakat hiçbir işe yaramadı. Macy daha da hızlı koşmaya başladı ve yanımızdan bir araba geçmesiyle daha da ürktü. O noktada iyice panikledim. Olayı gören komşular dizginlerin boşa sallandığını ve benim "Olamaz! Olamaz!" diye bağırdığımı anlatıyorlar. Nihayetinde, bana sonsuz gelen bir sürenin ardından, Macy çamurla dolu bir çukura bastı ve ben yere düştüm. Kaldırımda yatarken kendimi nasıl rahatlamış hissettiğimi anlatamam! Bahçesinde çalışmakta olan bir adam koşarak yanıma geldi ve iyi olup olmadığımı sordu. Makineye bağlanmış gibi adımı ve adresimi söylemeye başladım.

O gece televizyonda *Bonanza* izliyorduk. Birisi atın sırtına atladı ve dörtnala gitmeye başladılar. O anda kocaman bir çığlık atarak ellerimle gözlerimi kapadım ve yerimden kalkıp koşarak odadan çıktım. Dörtnala giden atın üzerindeki adam görüntüsü, bende inanıl-

maz bir panik duygusu yaratmıştı. Tabii ki aklımla düşününce onun bir oyuncu olduğunu ve olayın televizyon dizisi için çekilen bir sahneden ibaret olduğunu biliyordum, fakat içgüdülerim açısından bunun hiçbir önemi yoktu. Adamın düşeceğinden emindim ve bunu izlemek istememiştim. O olaydan sonra atlardan korkmaya başladım.

Janine'in travmatik tecrübesi sadece birkaç dakika sürmüş ve kalıcı bir hasarla sonuçlanmamış olmasına rağmen, yıllarca atlardan ve ona atları hatırlatan her şeyden korktu. Fakat tıpkı Al DeAngelis gibi, Janine Solejar da tıbbi müdahale olmaksızın korkusuyla yüzleşmenin bir yolunu buldu. Ancak bunun için özel bir çaba sarf etmediği için birkaç yıl beklemesi gerekti.

17 yaşındayken Ruth ile Barbara adındaki arkadaşlarımı ziyarete gitmiştim. Onların da Danny adında bir atları vardı. Bana Danny'nin hep çok uysal olduğunu ve şimdi de bayağı yaşlandığını, hatta ağzında diş bile kalmadığını söylemişlerdi. Arkadaşlarım tekrar ata binmem için beni yüreklendirdiler, Danny'yi dizginlerinden tutarak gezdireceklerini söylediler. Öyle titriyordum ki, atın sırtına çıkarken zorlandım. Sanırım Ruth ile Barbara bahçelerinde 10 dakika kadar gezdirdiler Danny'yi ve bu süre boyunca ben atın sırtında kaskatı kesilmiş halde oturmak dışında bir şey yapmadım. İndiğimde hâlâ epeyce titriyordum, fakat sonrasında atların etrafında olmaktan rahatsızlık duymaz hale geldim. Hatta yine keyifle ata binebiliyorum. Bugün hâlâ, üzerinden 40 yıldan fazla süre geçmesine rağmen, o hatırayı zihnimde canlandırdığımda korkuya kapılıyorum, fakat artık beni felç etmiyor.

Janine yeni bir ata binme hatırası oluşturmuş ve bu hatırada atın üzerinde güvenli bir şekilde oturuyor. Bu yeni hatıranın daha önceki ürkütücü deneyimin dehşetli hatırasını başarıyla sildiğini görüyoruz. Aslında ilk olayın üzerinden çok uzun zaman geçtikten sonra, atlardan uzak geçen yılların ardından bir seferinde Janine'in bindiği bir at sıçrayarak onu sırtından atmaya çalışmış. Fakat "Aldığım eğitimi hatırlayıverdim. Otomatik olarak ağırlığımı üzengilere verip eyere tutundum. At durduğunda titriyordum, fakat sürüşe devam edemeyecek kadar da kötü değildim."

Bu bölümde her ne kadar insanın korkularının üstesinden gelmesinin önemini anlatıyor olsak da, korkunun kaçınılmaz olduğunu da söylememiz lazım; her insan bazen korkar.

Gazeteci Sebastian Junger Afganistan'da ABD askerlerinin arasına yerleştirildiğinde, korkunun altında ezilmek nedir anlamaya başlamıştı. *War* (Savaş), *A Death in Belmont* (*Belmont'ta Ölüm*) ve *The Perfect Storm* (*Kusursuz Fırtına)* gibi kitapların yazarı olan Junger, Afganistan savaşı üzerine çekilen belgesel film *Restrepo*'nun da yardımcı yönetmenidir. Askerî muharebelerde, tehlikeli sivil ayaklanmalarda ve hayati tehlikeler içeren başka durumlarda olay mahallinden yaptığı yayınlarla tanınır. Junger stres dozu yüksek durumlar karşısında sıradan insanlara oranla rahat bir görünüm sergilese de, Taliban füzeleri gökten dolu gibi yağarken İranlı bir foto muhabiri ile birlikte siperde sıkışıp kaldığında olduğu gibi dehşete kapıldığı zamanlar olduğunu da kabul ediyor.

> Heyecan verici bir yanı yoktu, teorik olarak bile ilginç değildi. Tümüyle, baştan sona berbat bir şeydi... İhtimallerin ne kadar düşük olduğu hiç önemli değildi, varlıktan dosdoğru yokluğa düşebilecek olma düşüncesi katlanılmazdı... Korkunun olağan çaresi olan yiğitlik de hiçbir işe yaramıyordu, zira yiğitlik insanı öldürebilirdi. Bir anda gözümde her şey basitleşti: Bu onların savaşıydı, onların sorunuydu ve ben bunun parçası olmak istemiyordum. Tek isteğim oradan kurtulmaktı (2001, s. 207-208).

Sonuç olarak Junger ve foto muhabiri "oradan kurtuldular". Siperi terk edip koşarak canlarını kurtarmalarını telkin eden bir emirle kurtuldular. Arkalarına bile bakmadan koşarlarken ne hissettiğini şöyle anlatıyor Junger:

> Aslında tek duyduğum nefesimin sesiydi: patlayan füzeleri duymama engel olabilecek denli ağır, çaresiz, kulak tırmalayıcı bir ses... 10 dakika sonra her şey bitmişti: İlerideki bayırın ardına sığındık ve Taliban füzelerinin tepeyi bombalamasını izledik. Füzelerin düştüğü her

yerde önce ufak bir duman yükseliyor, ardından boğuk bir patlama sesi geliyordu. O mesafeden bakınca patlamalar çok büyük görünmüyordu; hani neredeyse kendinizi yiğitlik yaparken hayal edebileceğiniz türden patlamalar gibi gözüküyordu (2001, s. 208).

KORKUNUN SİZİ UZUN SÜRE ESİR ETMESİNE İZİN VERMEYİN

Junger'in dediği gibi, yaşadığı yoğun korku kısa süreli olmuştu. Peki korku uzun süre devam ederse insana ne yapar? Savaşın ortasında bir asker olduğunuzu hayal edin, aylar ve belki de yıllar boyunca aralıksız her gün tehlikelere maruz kalıyorsunuz. Yahut kötü muameleye uğradığınız bir evlilik içinde olduğunuzu düşünün. Her gününüz korku ve gerginlikle geçiyor. Bu tür durumlarda kronik stres ve korku sizi ruhen ve fiziken yıpratabilir. Kanadalı endokrinolog Hans Selye'nin 50 yıl kadar önce tanımladığı üzere, bu tür tehditlere tekraren maruz kalmak nihayetinde tükenmeyle sonuçlanacaktır. Kronik korku insana zarar verir. Korku, stres veya aşırı tetikte olma hali, uzun süre şiddeti azalmadan devam ederse bunun ciddi sonuçları olabilir. Önde gelen nörobilim uzmanlarından Bruce McEwen ile Robert Sapolsky, "Stres ve Sağlığınız" başlıklı bir hasta bilgilendirme yazısında (2006), kronik stresin sebep olabileceği semptomları şöyle tarif ediyor:

- mide bulantısı ve ishal,
- aşırı yeme,
- bağışıklık sisteminin zayıflaması,
- uykusuzluk,
- fiziksel faaliyetlere ilginin azalması,
- cinsel isteğin azalması,
- anksiyete ve depresyon.

Kronik stres tansiyonu, nabzı, kolesterolü ve trigliseritleri, kan şekerini ve iştahı yükseltme eğilimini, dolayısıyla kalp hastalığı riskini dahi artırabilir.

Yakın zamanda elde edilen bulgular (Arnsten, 2009, 2015; Sapolsky, 2017) uzun süreli stresin PFC ve hipokampusa zarar verebileceğini ortaya koyuyor. Bahsi geçen beyin bölgelerinden herhangi birinin zarar görmesi, korku tepkisinin sonlandırılmasını daha da güçleştirip, insanın geri kalan ömrü boyunca kaygı ve korku hisleriyle kuşatılmasına sebep olabilir. Yani korku kısa vadede fayda sağlayabilirken, dindirilemeyen korku insana zarar verebilir.

PRATİK UYGULAMALAR: KORKUYLA YÜZLEŞMEYİ ÖĞRENMEK

Psikolojik dayanıklılık için korkuyla yüzleşmeyi öğrenmek şarttır. Özel Kuvvetler SERE Okulu'nda eğitmenlik yapan Tim Cooper, Gordon Smith ve Mark Hickey hepimizin denenmiş birtakım teknikleri kullanarak korkularımızla yüzleşmeyi öğrenebileceğimizi savunuyor. Bu tekniklerden bazıları düşünceye odaklanırken, bazıları davranışlara odaklanıyor. Orduya katılmak gibi bir planınız yoksa, bu teknikleri kendi korkularınızla yüzleşirken veya belki de travmatik bir deneyimin üstesinden gelirken kullanabilirsiniz.

KORKUYU KILAVUZ EDİNİN

Çavuş Cooper, Smith ve Hickey, korkuya hükmetmek için öncelikle korkuyu kabul etmek, hatta kucaklamak gerektiğini söylüyor. Askerleri eğitirken, korkuyu kaçınılması gereken bir şey olarak görmek yerine normal bir duygu olarak benimsemek, bir rehber, hatta olgunlaşma yolunda bir fırsat olarak görmek gerektiğini öğretiyorlar. Korktuklarında hedeflerine veya vazifelerine odaklanıyorlar:

> Korku normal bir şey. Öğrencilere, yaşamları boyunca şu ya da bu şekilde korkuya kapılacaklarını, fakat bu duygu ile panik arasındaki farkın kontrol olduğunu anlatmaya çalışıyoruz. Korkunuzun size kı-

lavuzluk etmesine izin verin. Ona itibar edin. Yani diyelim beni bir çıngıraklı yılan soktu. Tamam, harika bir haber değil, fakat paniklemeyeceğim, çünkü paniklemek semptomları ağırlaştırır.

West Point'teki ABD Askerî Akademisi'nde Davranış Bilimleri ve Liderlik Bölüm Başkanı olan Yarbay Thomas Kolditz, 2007 tarihli *In Extremis Leadership: Leading as if Your Life Depended on It* (Acil Durumlarda Liderlik: Hayatınız Buna Bağlıymış Gibi Yönetin) başlıklı kitabında, korkunun büyük oranda kimyasal bir tepki olduğuna işaret eder. Yani doğal bir fiziki süreçtir korku; zayıflığa işaret etmez. Nörobilim açısından bakıldığında, stres içermeyen olağan koşullar altında makul seviyede salgılanan norepinefrin gibi katekolaminler PFC'nin fonksiyonlarını artırır. Ancak beyindeki katekolamin seviyeleri çok yükseldiğinde, PFC devre dışı kalabilir; yani artık amigdalaya yeterli şekilde ket vuramaz. Bu noktada kişiye savaş ya da kaç tepkisi egemen olur ve kişi paniklеyip dürtüsel davranabilir.

Cooper korku ile panik arasındaki farkı sezgisel olarak kavrıyor:

> Korkuyu kontrol edebilirsiniz. Hatta kendi yararıma bile kullanabilirim. Fakat paniğe kapılırsam, kontrolü yitiririm. Korkunun paniğe dönüşecek kadar büyümesine izin verirsem, beni felce uğratır, yapmam gereken şeyleri yapamaz hale gelirim.

Cooper yeri geldiğinde korkuyu kendi yararına kullanabileceğini söylerken, makul bir korku seviyesinin (ve makul katekolamin seviyelerinin) esasen dikkati ve karar alma becerisini keskinleştirebileceğini belirtiyor. Ve korkunun "paniğe dönüşecek kadar büyümesine izin vermemek" konusunda uyarıda bulunurken, paniğin (aşırı yüksek seviyelerde katekolamin) prefrontal korteksin fonksiyonunu büyük oranda engelleyebileceğini ve rasyonel karar alma mekanizmasına ket vurabileceğini işaret ediyor. Muharebe sırasında askerler, bazen bu engellenmiş bilişsel durumu "savaş sisi" olarak adlandırır: strese bağlı olarak zihnin berraklığını yitirmesi ve rasyonel karar alma becerisinin ortadan kalkması.

KORKUYU FIRSATA ÇEVİRİN

Sağlıkçı ve Özel Kuvvetler eğitmeni olan Marc Hickey, korkuyu faydalı bir uyarı ve rehber olarak görmenin yanı sıra, onu kişinin yaptığı işe bütün enerjisini vermesini sağlayan ve cesareti, özsaygıyı ve kendine hâkim olma becerisini geliştiren bir unsur olarak bağrına basmak gerektiği düşüncesinde. Hickey korkuya kapıldığında genellikle şöyle düşünüyor: "Korktum, fakat bundan ders çıkartabilirim" yahut "Beni daha güçlü kılacak bir sınavla karşı karşıyayım." Tehlikeli görevler veya talimler sırasında, "endişe ile heyecanın korkuyla iç içe geçtiğini" hissediyor; onun deyişiyle:

> Bence korku iyi bir şey, zira sizi zinde tutuyor. İçinizde en ufak bir korku olmadığında, işte o zaman hata yapmaya başlarsınız deniyor, çünkü tehlikeyi hafife alırsınız. Oysa ufak da olsa korku hissederseniz, teçhizatınızı bir kez daha kontrol edersiniz. Her şeyin olması gerektiği gibi olduğundan emin olursunuz.

Gerçekten de belirli miktarda korku insana adaptasyon sağlar.

HEDEFE VEYA GÖREVE ODAKLANIN

Korkuyla karşı karşıya kaldığımızda birçoğumuz değerli vaktimizi ve kaynakları olası olumsuz ve feci senaryolara takılıp kalarak ve bilinemeyecek şeyleri dert ederek boşa harcarız. Özel Kuvvetler eğitmenleri askerlere, korkunun pençesinde kıvranırken bunun yerine grubun hedeflerine ve misyonuna odaklanmayı öğretiyor.

Cooper askerlere, şu soruları kendilerine sormalarını salık veriyor:

> Hedeflerim neler? Görevim ne? Grubumun misyonu ne? Hedeflerime ulaşmak ve görevimi tamamlamak için bir seçim yapmam gerektiğini biliyorum: Ya düşüp mağlup olacağım ya da bu korkuyla yüzleşip ilerleyeceğim. Bu kadar basit.

Cooper 20.000 fit yükseklikten ilk gece paraşüt atlayışını yapmak üzere olan, fakat bunu yapmaktan çok korkan bir çaylağa tavsiye verirken, kendi kişisel hedeflerine odaklanmasını ve ortak bir misyonu paylaşan ekibin parçası olduğunu unutmamasını söylüyor:

> Bana bak, oraya çıkıp atlaman lazım. Bana yardımcı ol, bu işi yapman lazım. Merak etme evlat, ben de korkuyorum. Uçaktan atlamak biz insanlar için doğal bir davranış değil; yoksa hepimiz evden işe, işten eve uçarak giderdik. Şunu demeye çalışıyorum: Ürkmeni anlıyorum... Fakat şunu düşün, daha büyük bir görevimiz var, daha büyük bir hedefimiz var ve bu senden de daha büyük, benden de daha büyük. Çıkıp bu işi halletmemiz lazım. Ve senin de üzerine düşeni yapman lazım, o yüzden haydi – haydi çıkıp şu işi bitirelim.

Görüşme yaptığımız Özel Kuvvet eğitmenleri, korkuyla başa çıkmakta yardımcı olduğunu düşündükleri bazı davranışlardan bahsettiler. Bunlar arasında korku duyulan şey hakkında mümkün olduğunca çok bilgi edinmek, korkunun üstesinden gelmek için gerekli becerileri edinip uygulamak, hem bir A planı hem de bir B planı geliştirmek, bir dostumuz veya çalışma arkadaşımız yanımızdayken ya da mümkünse manevi destek alarak korkularla yüzleşmek ve ölçüp biçip gözünü karartmak sayılabilir.

KORKTUĞUNUZ ŞEY HAKKINDA BİLGİ EDİNİN

Eski Hava Kuvvetleri pilotu ve Vietnam gazisi Al Carpenter, korktuğunuz şeyi tespit edip hakkında bilgi edinmenin önemini vurguluyor.

> Esas korkunun büyük bir parçası, bilinmeyene dair duyulan korkudur; yani başınıza ne geleceğini bilmediğinizde korkarsınız. Ne olup biteceğini öngöremezsiniz, fakat korkunç bir şey olacağını düşünürsünüz. Oysa biz savaş pilotları olarak yaşayabileceğimiz senaryoların çoğunu başka insanlardan [eğitmenler ve diğer pilotlar] za-

ten dinlemişizdir ya da kendimiz yaşamışızdır filan. Yani hazırlıklıyız aslında.

Orduda savaş pilotlarına veya Özel Kuvvet askerlerine saatlerce çok çeşitli konuları ele alan didaktik dersler verilir. Bu dersler karmaşık, zorlu ve çoğu zaman tehlikeli görevler sırasında en ideal performansın sergilenebilmesi için gereklidir. Bu derslerde askerlerin olası senaryolara mümkün olduğunca çok maruz bırakılması, böylece bilmedikleri bir şeyle karşılaşıp dehşete veya yılgınlığa düşmemeleri amaçlanır. Ordu bilginin gücüne inanır. Korkuyu alt edebilmek için önce korktuğunuz şey hakkında mümkün olduğunca çok bilgi edinin.

KORKUNUN ÜSTESİNDEN GELMEK İÇİN GEREKEN BECERİLERİ EDİNİP UYGULAYIN

Korktuğumuz şey hakkında yeterli bilgi edindikten sonra bu korkunun üstesinden gelmek için gerekli becerileri edinip uygulayabiliriz. Mümkünse bu beceriler otomatikleşene veya alışkanlık haline gelene kadar tekrar tekrar uygulanmalıdır.

West Point eğitmeni Albay Thomas Kolditz, nefesimize odaklanmamızı salık veriyor:

> Adrenalin hızlandığında verdiğimiz tüm otonom tepkiler arasında –nabız artışı, solunum, cilt iletkenliği ve kas gerginliği– bilincimizle en iyi kontrol edebileceğimiz alan solunumdur. Derin ve kontrollü nefes almak korku tepkisinin diğer unsurlarıyla büyük oranda uyumsuzdur. Fiziksel gevşeme sizi zihinsel olarak da gevşeyeceğiniz bir noktaya taşıyabilir ve böylece dışarıya odaklanma yeniden tesis edilip sürdürülebilir. (2007, s. 122)

Eski savaş esiri pilotlara, saatte yüzlerce mil hızla giderken patlayıp alev alan savaş uçaklarından fırlatıldığında ne hissettiğini sorduğumuzda, pek çoğu fırlatılma anında büyük bir korku yaşadığından bahsetmedi. Demek öyle kuvvetli bir şekilde otomati-

ğe bağlamışlar ki, korku hissini hatırlamıyorlar. Aldıkları sayısız eğitimde edindikleri usta becerileri neredeyse "otomatik" şekilde sergilediklerini hatırlıyorlar. Bu eğitimlerde o kadar çok provasını yapmışlar ki, gerçek hayatta uçaktan fırlatıldıklarında neredeyse hiçbir şey düşünmeleri gerekmiyor. Teğmen Al Carpenter, Kuzey Vietnam semalarında uçaktan fırlatıldığı anı şöyle anlatıyor:

Uçağın kuyruğu alev aldı. Hemen oradan çıkmam gerekiyordu... Hızla yükselmeye başladım. Motor tam gaz çalışıyordu, alevler çıkmaya devam ediyordu. 9.000 fit yüksekliğe kadar çıkıp motoru durdurmayı planlıyordum. Orada alevlerin sönmesini ve motoru yeniden çalıştırabilmeyi umuyordum. Böylece gemiye geri dönebilirdim.

Bu tabii bayağı iyimser bir düşünceydi. Ama o sırada elimdeki tek seçenek buydu. 9.000 fite doğru çıkarken, tam 5.500 fiti geçmiştik ki uçak sallanmaya başladı... Oksijenim bitti. Elektrik gitti. Acil durum jeneratörünü çalıştırdım ve elektrik geri geldi. Sonra yine gitti. Elimde bir tek basınç göstergeleri kalmıştı. Başka hiçbir şey çalışmıyordu. Kumanda levyesi tamamen öne ve sağa kaymıştı. Sağ dümen pedalım öne yapışmıştı. Uçak bir o yana bir bu yana sallanıp sağa doğru yalpalamaya başladı. Esasen kuyruk tamamen yanmıştı ve dönmeye başladığı için uçağı yavaştan yalpalatmaya başlamıştı. Tam da hiç fena olmayan bir hızda yükselirken oldu tüm bunlar... Uçak tepetaklak aşağıya doğru çakılıyordu.

Biz havacılar tepetaklak olmuş düşerken uçaktan fırlatılmayı aslında pek istemeyiz, zira bir dart çubuğu gibi yere çakılma görüntüsü gelir aklımıza. Her şeyi çoktan hazırlamıştım: harita ve kontrol listesinin asılı olduğu pano, işaret fenerim ve uçaktan fırlatılırken canımı acıtabilecek her şey. Uçağın dik pozisyona gelmesini bekledim. Tam fırlamadan önce uçağın hava hızına baktım: 500 knottu ve çok hızla yükseliyordu. Ondan birkaç ay önce, Ağustos ayında 200 knot hızla giderken gemiye geri fırlatılmıştım. Tatlı, sakin ve ölçülü bir fırlatılmaydı. Hiçbir sorun yaşanmamıştı.

Oysa bu seferki inanılmaz şiddetliydi. İnanılmaz şiddetli. Pilot bölmesinin camı açıldığında dışarıdan korkunç bir ses geldi. Sanki tren raylarında yatıyormuşsunuz da, üzerinize bir yük treni geliyormuş gibi... Koltuk ateşlenip havaya fırlatıldığım anda, bıçağın sırtında ol-

duğumu hissettim. Bütün vücudum hava basıncına kapılmıştı. Bu tür şeyler ne kadar hızlı olur bilirsiniz. Fakat zihin o kadar yoğun bir farkındalık içinde ki, her şeyi sıkıştırıp algılıyor ve bu yüzden olayları ağır çekimde gibi yaşıyorsunuz.

O noktada aldığınız eğitimler devreye giriyor ve bir sonraki adımınızın ne olacağına karar veriyorsunuz. Tamam, pekâlâ, şu anda paraşütle süzülüyorum. Durumu değerlendirmek için gözlerimi açtım ve ilk tepkim şu oldu: Hiçbir şey göremiyordum. Tamamen kör olmuştum. Gözlerimi açtığımdan emindim, fakat hiçbir şekilde göremiyordum. Zihnimin tüm bunlardan mantıklı bir anlam çıkarma yarışında önce şöyle düşündüm: Belki göz sinirlerim hasar görmüştü. Peki bu nasıl olabilirdi? Kim bilir? Ardından şöyle düşündüm: Hissettiğim acının seviyesi o kadar yüksekti ki, belki suratım paramparça olmuştur diye düşündüm. Nerede nasıl bir hasar yaşadığımı bilebilmem mümkün değildi.

Sonra şöyle düşündüm: Bir şekilde hayatta kalmam lazım, öyleyse devam edeceğiz. Bir jet uçağından bu şekilde fırlatıldığınızda, yapmanız gereken ilk şey oksijen maskenizi çıkartıp atmaktır. İki elimle maskeye uzandığımda sırtıma korkunç bir ağrı saplandı. Nihayet çok sert, pürüzsüz ve ıslak bir şeye dokundum.

Hah. Maskeyi indirdim. Neden bilmem, herhalde kulaklarım hâlâ yerinde mi diye anlamak için filan, etrafıma bakındım. Oksijen maskem sallanıyordu. Oh, nasıl rahatlamıştım! Kaskımın kulak kısmını tutup etrafından maskeyi çekip çıkardım. Bingo! Görebiliyordum. *Oz Büyücüsü*'ndeki gibi işte, Dorothy için her şey sepya renklerine büründü. Fakat hayatımda yaşadığım en güzel duygulardan biriydi bu. İşte o zaman, neden göremediğimi anlayıverdim. Kaskın kulak kısmı gözlerimi örtmüştü.

Birçok insan böyle bir durum karşısında korkudan donakalır, fakat Carpenter için böyle olmadı. Korkup korkmadığı veya dehşete kapılıp kapılmadığı sorusuna şöyle yanıt verdi:

Pek sayılmaz... İşime baktım. Şimdi kulağa fazla basitleştiriyorum gibi gelebilir, fakat sahiden öyle oldu... Korkmuyorsunuz. Geriliyorsunuz. Kaskatı kesiliyorsunuz. Bütün duyularınız harekete geçiyor ve

elinizden geleni yapmanız gerektiğini anlıyorsunuz. Korkmadığınızdan değil elbette, fakat korku sizi esir almıyor. Bize inanılmaz bir eğitim vermişler... Otomatik olarak yapıyorsunuz bunları. Her hareketimizi bilinçli bir şekilde mi yapıyoruz? Hayır, tecrübe yoluyla öğrendiğimiz şeylerde öyle olmuyor. Bu da öyle bir şey işte...

DOSTLARINIZ VEYA ÇALIŞMA ARKADAŞLARINIZ YANINIZDAYKEN KORKULARLA YÜZLEŞMEK

Birçok insan yanlarında başka insanlar varken, özellikle de tanıdıkları ve güvendikleri insanlarla birlikteyken, korkularla yüzleşmeyi daha kolay bulur. (Sosyal destek kavramını Altıncı Bölüm'de daha ayrıntılı şekilde işleyeceğiz.) Başkalarının yanında korkularla yüzleşmek birçok açıdan daha kolay olabilir. Korkulan durumu daha gerçekçi şekilde değerlendirmeyi başarabiliriz. Yüksek nabız ve tansiyon, normalden daha hızlı şekilde nefes alıp vermek (hiperventilasyon) ve karnımızdaki "kelebekler" gibi fizyolojik stres tepkileri azalabilir. Yanımızda bizi destekleyen arkadaşlarımız olduğunda, kendimize daha çok güvenme ve sorunlarla kaçınma yerine yapıcı çözümler bularak baş etme konusunda daha becerikli davranma eğilimi sergileriz. Bir uçaktan atlamak, iple sarp bir kayalıktan aşağı inmek, kanser biyopsisi için hastaneye veya boşanma davası için adliyeye gitmek, okulun ilk günü ya da siyasi bir gösteri sırasında gözaltına alınma anı, hepsi yanımızda eşimiz dostumuz varken daha kolay gelir.

MANEVİ DESTEK ALARAK KORKULARLA YÜZLEŞMEK

Dinî veya manevi destek de kişinin korkularıyla yüzleşmesi için gereken bakış açısını ve gücü sağlayabilir. (Maneviyatın gücünü Beşinci Bölüm'de daha ayrıntılı şekilde işleyeceğiz.) General Hugh Shelton'a göre, Tanrı yanınızdaysa korkudan eser kalmıyor.

Mesela gecenin köründe 30.000 fit yükseklikteki bir uçaktan atlamak gibi çok ama çok tehlikeli bir şeye hazırlanıyorsanız, güçlü bir Tanrı inancına sahip olmak son derece önemli. Etrafınızda mermiler uçuşurken, öte dünyaya dair sorgularınız olduğu için ölümden kıyasıya korkuyorsanız, bence ortada kendine güven filan kalmaz. Ben Tanrı'nın hep yanımda olduğuna inanıyordum: Uçaktan atlarken de yanımdaydı; mermiler uçuşurken de yanımdaydı. Ölümden zerrece korkmamam, karımı hep rahatsız etmiştir. Yoksa ölmek mi istiyorum diye düşünüyordu. Hayır öyle bir isteğim yoktu, fakat ölümü kafaya takmıyordum. Etrafımdaki insanlar için, bakmakla yükümlü olduğum insanlar için endişeleniyordum, fakat kendime dair hiçbir endişem yoktu.

Kaçırılıp tecavüz edildikten sonra köprüden atılmış olan sosyal hizmet uzmanı Elizabeth de korkuyla baş etmek için maneviyata sarılıyor. Bu teknikte uzmanlaşmış biri kendisi.

Korkuyu enerji olarak algılıyorum. Bedenimin içine girip korkunun sığındığı yeri hissetmeye çalışıyorum ve oraya doğru nefes alarak korkunun akışına izin veriyorum. Eğer hareket etmiyorsa, manevi pratiklerime yoğunlaşıyorum; meditasyon, sesli meditasyon, beden hareketleri ve yoga sıkışmış enerjinin hareket etmesine yardımcı oluyor. Bir kez hareket etmeye başladı mı altında yatan öz –derindeki ruh– daha erişilebilir hale geliyor ve korku bana artık hükmedemiyor. Zaten korkuyu bastırıp ondan kaçmaktansa, yüzümü korkuya çevirip onunla yüzleşme kararını almak işin en zor kısmı. Bence hepimiz bu beceriye sahibiz; fakat tercihin bize ait olduğunu fark etmemiz gerekiyor.

Elizabeth'in bu yaklaşımı, duygularla ve korkularla doğrudan yüzleşilen Budist bilinçli farkındalık (*mindfulness*) pratiğine benziyor. Bilinçli farkındalıkta kişi düşünce ve duygularını yargılamaksızın gözlemler. Budist rahip Bhante H. Gunaratana *Mindfulness in Plain English* (*Dobra Dobra Mindfulness*) adlı kitabında (2002), bilinçli farkındalık ve meditasyon pratiğinde dikkatin gerçeğin üzerine odaklandığını söylüyor; bu anlamda Elizabeth'in korkularının

üzerine gitmekte kullandığı yönteme benziyor. Gunaratana'nın deyişiyle:

> Meditasyon doğrudan gerçekliğe koşar. Sizi yaşamın acılarından arındırmaz, fakat yaşama her açıdan öyle derinlemesine dalarsınız ki, acı bariyerini deler ve ıstırabın ötesine geçersiniz...
>
> Korkularımızı gözlemleyebilmek için önce korktuğumuzu kabul etmemiz gerekir. Onu tam anlamıyla kabullenmeden depresyonumuzu irdelememiz mümkün değildir. Aynı şey kızgınlık, gerginlik, hayal kırıklığı veya rahatsızlık verici diğer her türlü duygu durumu için de geçerlidir. Bir şeyin varlığını reddetmekle meşgulken onu tam anlamıyla irdelemeniz mümkün değildir. (s. 25, 139)

Gunaratana korkularla baş etmek için şunu öneriyor:

> Korkuyu olduğu haliyle gözlemleyin. Ona takılıp kalmayın. Sadece yükselip yayılışını izleyin. Etkilerini inceleyin. Size ne hissettiriyor ve bedeninizi nasıl etkiliyor, buna bakın. Korku dolu kuruntuların pençesine düştüğünüzü fark ettiğinizde, bunları bilinçli bir farkındalıkla gözlemleyin. Kafanızdaki imgeleri imge olarak izleyin. Hatıraları hatıra olarak görün. Bunlara eşlik eden duygusal tepkileri gözlemleyin ve onları olduğu gibi tanıyın. Hatıraları veya duyguları ya da kuruntuları bastırmaya çalışmayın. Yoldan çekilin sadece ve tüm bu karmaşanın bir balon olup uçmasına izin verin. Sizin canınızı acıtamaz. O sadece bir hatıra. O sadece bir kuruntu. O sadece bir korku (s. 108).

Vietnam Savaşı sırasında Paris'teki barış görüşmelerinde oynadığı rol sebebiyle 1970 yılında Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilen ünlü Budist rahip Thich Nhat Hanh, hepimizin korktuğu gerçeğini şu sözlerle ortaya koyuyor: "Korku hep orada, içimizde duruyor: yaşlanma korkusu, hastalanma korkusu, ölüm korkusu, sevdiklerimiz tarafından terk edilme korkusu. Korkmak ve endişelenmek çok insani duygular" (Hanh, 2003, s. 148).

Fakat aynı zamanda korkudan kaçmanın çözüm olmadığını da biliyor:

Sizi rahatsız eden durumla yüzleşmek veya onu kucaklamak yerine kaçmaya çalışırsanız, bu durumu derinlemesine inceleyemez ve aslında hiçbir zaman çıkış yolu bulamazsınız. İşte bu yüzden derdinizi itinayla avucunuza alıp, onu yakından ve doğrudan inceleyerek gerçek niteliğini keşfetmeniz ve oradan çıkış yolu bulmanız lazım. (Hanh, 2000, s. 84).

Buda bu korkuları bilincimizin daha üst bir seviyesine çağırarak onları tanımamızı ve onlara gülümsememizi tavsiye ediyordu. Buda zamanında rahip ve rahibelerin gündelik pratiği bunun üzerine kuruluydu, günümüzde de hâlâ öyle. Korkunuzu ne zaman çağırırsanız, ona ne zaman kucak açıp ona ne zaman gülümserseniz, gücünü bir miktar kaybeder. Bilincinizin derinlerine döndüğünde, artık daha ufak bir tohum olarak dönmüş olur. İşte bu yüzden bu pratiğin her gün, özellikle de kendinizi ruhen ve fiziken güçlü hissettiğiniz zamanlarda yapılması gerekir (Hanh, 2003, s. 148).

SİZE DESTEK OLACAK BİR KİŞİ VEYA KURULUŞ BULMAK

Ne var ki, korkuyla yüzleşmek her zaman kolay olmaz. Yanınızda arkadaşlarınız olsa bile... Bu yüzden, korkuyla baş etmek konusunda uzmanlaşmış olan ordu gibi kurumlar, mensuplarını "ikna etmek" veya "cesaretlendirmek" için bir dizi yöntem geliştirmiş bulunuyor. Tim Cooper, Özel Kuvvetler eğitiminin korkuların üstesinden gelmek üzere tasarlandığını söylüyor.

Neredeyse her derste, bir noktada birilerini rahatsız eden bir şeyler olur. Sizi o noktaya getirmeye çalışırlar. Bağırıp çağırırlar [...] Hakaret ederler, ananıza küfrederler... Yani size fiske bile vurmadan duvara yapıştırmaya çalışırlar. Kendinize gelmenize de fırsat vermezler. Her şey sizi korkudan arınmak için zorlamak üzere tasarlanmıştır. Ne zaman ki tüm bunları atlatırsınız, işte o zaman sizi kutlayıp sırtınızı sıvazlar, "Aferin," derler. Siz de uçurumun kenarından dönmüş ve hayatta kalmış biri olarak geçmişe bakıp "Eh, çok da büyütmemek lazım," dersiniz.

Özel Kuvvetler'de ders veren Mark Hickey de benzer bir yaklaşımı savunuyor: "Kendi tecrübelerime dayanarak diyebilirim ki, bir zorluğu aşıp yendiğinizde, sonraki her adım biraz daha kolay gelir. Fakat ilk darbede yere serilirseniz, sonraki darbelerin üstesinden gelmek daha zor olacaktır."

Orduda verilen eğitim askerleri güçlendirmeye ve mevcut konfor seviyelerini zorlayarak yetiştirmeye odaklandığı gibi, birçok sivil kuruluş da aynı yöntemi izliyor. Buna örnek olarak Outward Bound adlı kuruluşun düzenlediği yaban hayat gezileri, polis ve itfaiye akademisinin eğitimleri, lise ve üniversitelerde atletizm takımları ve hukuk fakülteleri, yoğunlaştırılmış yabancı dil eğitimi gibi zorlu eğitim programları sayılabilir.

Korku her an her yerdedir. Kimse onun pençesinden kurtulamaz. Peki korkuyla baş etmenin en iyi yolu ne? Uzun lafın kısası, korkuyla başa çıkmanın en iyi yolu dosdoğru korkunun içinden geçiyor. Korkuyu yenmek için korkuyla yüzleşmeniz lazım. Dayanıklı insanlar öyle yapıyor.

KAYNAKÇA

Alberini, C.M. ve Ledoux, J.E., "Memory reconsolidation", *Current Biology*, cilt 23, sayı 17, 2013, s. R746-750.

Arnsten, A.F.T., "Stress signaling pathways that impair prefrontal cortex structure and function", *Nature*, sayı 10, 2009, s. 410-422.

Arnsten, A.F., "Stress weakens prefrontal networks: molecular insults to higher cognition", *Nature Neuroscience*, cilt 18, sayı 10, 2015, s. 1376-1385.

Brunet, A., Orr, S.P., Tremblay, J. vd., "Effect of post-retrieval propranolol on psychophysiologic responding during subsequent scriptdriven traumatic imagery in posttraumatic stress disorder", *Journal of Psychiatric Research*, cilt 42, sayı 6, 2008, s. 503-506.

Cahill, L., Prins, B., Weber, M. ve McGaugh, J.L., "β-Adrenergic activation and memory for emotional events", *Nature*, sayı 371, 1994, s. 702-704.

Clem, R.L. ve Schiller, D., "New learning and unlearning: strangers or accomplices in threat memory attenuation?", *Trends in Neurosciences*, cilt 39, sayı 5, 2016, s. 340-351.

Gunaratana, B.H., *Mindfulness in Plain English*, genişletilmiş ve güncellenmiş baskı, Wisdom Publications, Somerville, MA, 2002.

Hanh, T.N., *The Path of Emancipation: Talks from a 21-Day Mindfulness Retreat*, Parallax Press, Berkeley, CA, 2000.

Hanh, T.N., *Ölüm Yok Korku Yok*, çev. Ozan Çelik, Sola Unitas, İstanbul, 2021.

Hartley, C.A. ve Phelps, E.A., "Changing fear: The neurocircuitry of emotion regulation", *Neuropsychopharmacology*, cilt 35, sayı 1, 2010, s. 136-146.

Jovanovic, T. ve Norrholm, S.D., "Neural mechanisms of impaired fear inhibition in post-traumatic stress disorder", *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, sayı 5, 2011 s. 1-8.

Junger, S., *The lion in winter. In Fire*, W.W. Norton, New York, NY, 2001.

Kolditz, T.A., *In Extremis Leadership: Leading as If Your Life Depended on It*, John Wiley & Sons, Hoboken, NJ, 2007.

Lane, R.D., Ryan, L., Nadel, L. ve Greenberg, L., "Memory reconsolidation, emotional arousal, and the process of change in psychotherapy: New insights from brain science", *Behavioral & Brain Sciences*, 2015, sayı 38 vd.

Lang, S., Kroll, A., Lipinski, S.J. vd., "Context conditioning and extinction in humans: Differential contribution of the hippocampus, amygdala and prefrontal Cortex", *European Journal of Neuroscience*, cilt 29, sayı 4, 2009, s. 823-832.

LeDoux, J.E., *The Emotional Brain*, Simon & Schuster, New York, NY, 1996 (*Duygusal Beyin*, çev. Arıcan Uysal, Pegasus, İstanbul, 2020).

LeDoux, J.E., *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*, Viking, New York, NY, 2002.

LeDoux, J., *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*, Penguin Books, New York, NY, 2016.

Lee, J.L.C., Nader, K. ve Schiller, D., "An update on memory reconsolidation updating", *Trends in Cognitive Sciences*, cilt 21, sayı 7, 2017, s. 531-545.

Mandela, N., *The Long Walk to Freedom*, Back Bay Books, New York, NY, 1995 (*Özgürlüğe Giden Uzun Yol*, çev. Osman İşçi, Aram, İstanbul, 2015).

Mataix-Cols, D., Fernandez de la Cruz, L., Monzani, B. vd., "D-cycloserine augmentation of exposure-based cognitive therapy for anxiety, obsessive-compulsive, and post-traumatic stress disorders: a systematic review and meta-analysis of individual participant data1", *JAMA Psychiatry*, cilt 74, sayı 5, 2017, s. 501-510.

McEwen, B. ve Sapolsky, R., "Stress and your health", *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, cilt 91, sayı 2, s. e2, 2006.

McGaugh, J.L., "Memory: A century of consolidation", *Science*, sayı 287, 2000, s. 248-251.

Phelps, E.A., Delgado, M.R., Nearing, K.I. ve LeDoux, J.E., "Extinction learning in humans: Role of the amygdala and vmPFC", *Neuron*, sayı 43, s. 897-905.

Quirk, G.J., Pare, D., Richardson, R. vd., "Erasing fear memories with extinction training", *Journal of Neuroscience*, cilt 30, sayı 45, s. 14993-14997.

Resick, P.A., *Stress and Trauma*, Psychology Press Ltd., Hove, 2001.

Sapolsky, R.M., *Davranış: En İyi ve En Kötü Haliyle İnsan Biyolojisi*, çev. Barış Baysal, Pegasus, İstanbul, 2021.

Schiller, D., Monfils, M.-H., Ledoux, J.E. vd., "Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms", *Nature*, cilt 463, sayı 7277, 2010, s. 49-53.

Southwick, S.M., Davis, M., Horner, B. vd., "Relationship of enhanced norepinephrine activity during memory consolidation to enhanced long-term memory in humans", *American Journal of Psychiatry*, sayı 159, 2002, s. 1420-1422.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

VİCDAN, AHLÂK VE DİĞERKÂMLIK: DOĞRU OLANI YAPMAK

Ahlâki görelilik, durum etiği ve sosyal Darwinizm çağında "vicdan"dan bahsetmek saçma görülebilir. Bazılarına göre, geçtiğimiz yüzyıl boyunca psikoloji bilimi bilinçdışına odaklanarak, bir zamanların ahlâki yargılarını günümüzde davranışlara ilişkin tarafsız değerlendirmelere dönüştürdü; hatta bazen bu sayede insanlar artık yaptıkları seçimlerden ötürü sorumluluktan kurtulmuş oluyor. Öte yandan ahlâki sorumluluğun kaybına ilişkin endişeler yeni değil. Tarih boyunca toplumsal eleştiriler, bilhassa genç nesillerde ahlâki değerlerin çürüdüğünü haykırıp durdu.

Günümüz toplumunda ahlâki ortam anne-babalarımızın veya dede-ninelerimizin zamanından kötü mü gerçekten? Muhtemelen öyle. Kelly H. Johnson'ın *A Better Man* (Daha İyi Bir Adam) adlı kitabında savunduğu gibi, "Günümüzde delikanlılar mütemadi akran baskısının, hormonların ve popülaritenin yarattığı sıkıntılarının yanı sıra, fiziksel cazibeye, maddi zenginliğe ve şöhrete muazzam anlam yükleyen tıka basa medya yüklü bir kültürle de boğuşmak zorunda kalıyor" (Johnson, 2009). Güç, para, seks ve şiddet yüceltilirken, cesaret, dürüstlük ve nezaket gibi değerlere çoğu zaman itibar edilmiyor. Eski ABD Eğitim Bakanı William Bennett *The Book of Virtues and Moral Compass* (Erdem ve Vicdan Kitabı) başlıklı kitaplar yayımladığı için haber olmuştu, zira ebe-

veynler, eğitimciler ve günümüz gençliğine ahlâki değerler aşılamak isteyen başka kişilere yardımcı güncel birkaç kaynaktan biriydi bunlar.

Yaptığımız görüşmelerde, dayanıklı insanların birçoğunun aşırı stresli dönemlerde ve sonrasında, yaşadıkları travmanın ardından hayatlarını yeniden düzene sokarken onlara güç veren sağlam bir doğru-yanlış hissiyatına sahip olduklarını gördük. Değer sistemlerindeki bir başka özellik ise diğerkâmlıktı – yani sadece kendini düşünmemek, başkalarının iyiliğini gözetmek ve kendi menfaatine dair bir beklenti olmaksızın başkalarına bir şeyler vermek.

Oysa günümüz dünyasında insanlar sık sık "merhamet yorgunluğu"ndan bahsediyor: Dünyada olan biten korkunç olaylardan öyle yorulmuş durumdayız ki, kendimizi hiçbir konuda fark yaratamayacak kadar çaresiz hissediyoruz. Daryl Cameron ile Keith Payne'in (2011) araştırmalarında saptadıkları üzere, dar bir çerçevede tanımlanmış bir soruna veya münferit bir olaya yaklaşırken diğerkâm davranma ihtimalimiz yükseliyor. 2012'den beri dünya medyasında Suriye'de ve bölgedeki diğer ülkelerde iç savaş ve şiddetten kaçan milyonlarca mültecinin haberi yapıldı, fakat bu kişilere yardımda bulunan hayırseverlerin sayısı pek azdı. Yardım kuruluşlarının bu boyutta bir sorunla baş etmesi imkânsızdı. Sonra, Ağustos 2015'te ailesiyle birlikte Türkiye'den deniz yoluyla Avrupa'ya geçmeye çalışan bir küçük çocuğun sahile vurmuş cesedinin fotoğrafını (CBS/AP, 2015) görmeyen kalmadı. Bu yürek burkan görüntü dünyanın dört bir yanından insanların, mültecilere daha önce görülmemiş şekilde maddi yardımda bulunmasına ön ayak oldu.

Ahlâk ve etik karmaşık mevzulardır; yüzyıllardır pek çok saygın filozof ve dinî lider tarafından tartışma ve yorumlara konu edilir. Bu saygın isimlerle aşık atamayacağımız kesin. Ancak dayanıklı kişilerin pek çoğunun birtakım temel ahlâki ilkelere bağlı kalmaya çalıştığını gördük. İşte bu yüzden bu bölümde, özdeğerlerinizi etkin bir şekilde belirlemenin, bu değerlere ne ölçüde bağlı yaşadığınızı belirlemenin ve daha yüksek bir standarda ulaşmak için mücadele etmenin kişiliğinizi güçlendirerek psikolojik dayanıklılık sağladığını savunuyoruz.

HANOI HILTON'DAKİ EPİKTETOS

1992 yılında Amerika Birleşik Devletleri Başkan Yardımcılığı görevine bağımsız adaylığını koymuş olan James Bond Stockdale, göğsü brövelerle dolu bir askerdi; iki kez Üstün Uçuş Madalyası, üç kez Üstün Hizmet Madalyası, iki Mor Kalp Madalyası ve Kongre Onur Madalyası almıştı. Deniz Harp Akademisi başkanlığı yapan ve Hoover Enstitüsü'nün kıdemli hocalarından olan Stockdale'in sekiz fahri doktorluğu bulunuyordu. 1960 baharında, bahriyedeki kariyerinin ortalarındayken, Standford Üniversitesi'nde Uluslararası İlişkiler alanında yüksek lisans programına kaydolmasına karar verildi. Bu programda aldığı "İyi ile Kötünün Doğası" isimli felsefe dersinde, Platon, Aristoteles, Sokrates, Koestler ve Dostoyevski'den eserleri de içeren okumalar yapılıyordu. Stockdale'in hocası da eski bir askerdi ve son derste Stockdale'e bir hediye vermişti: Yunan filozof Epiktetos tarafından MS 50'de yazıldığı düşünülen bir rehber olan *Enkheiridion* adlı kitap. Hocası Stockdale'e kitabı verirken şöyle demişti: "İşine yarayabileceğini düşünüyorum."

Romalı bir kölenin oğlu olan Epiktetos, 15 yaşındayken köle olarak satılmış. Rivayet odur ki, zincirlenip dövülerek sakat bırakıldıktan sonra, ilerleyen zamanlarda Roma imparatorunu öldürecek olan bir adama satılmış. Ardından gelen 10 yıl boyunca Epiktetos imparatorluktaki en iyi Stoacı hocanın yanında çırak olarak hizmet vermiş ve nihayetinde özgürlüğünü kazanıp son derece itibarlı ve tanınan bir filozof olmuş.

Stockdale bu veda hediyesi karşısında şaşalamıştı. Klasik Stoacı bir filozofun öğretilerini nasıl olup da bir savaş pilotu olarak kendi yaşamına uygulayabileceğini merak etti. Fakat hocasının bilgeliğine güvendiği için, atandığı her görev yerinde, seyre çıktığı her gemide *Enkheiridion*'u başucunda tuttu. Kitabı yeniden yeniden okudu, iyice zihnine kazıdı ve disiplinin, özdenetimin, sabır ve sebatın, erdemli ve ahlâklı olmanın, cesaretin, tutkuyla harmanlanmış katılığın, en iyisi olma yönündeki çabaların ve mahrumiyet ve cefa karşısında haysiyetini korumanın önemi hakkında verdiği mesajlara göre yaşamaya çalıştı. Fakat Stockdale, uçağının Vietnam semalarında vurulduğu güne dek bu kitabın değerini tam olarak anlayamadı.

Yamulmuş haldeki savaş uçağından paraşütle fırlatıldığında Stockdale yere öyle sert bir iniş yaptı ki, sırtında bir kemik kırılmış ve bacağı ciddi şekilde yaralanmıştı. Yine de, sakatlanan bacağı yüzünden yıllarca ayakta duramayacak olsa da, Epiktetos'un şu sözlerinden güç ve ilham aldı: "Topallık beden için bir engeldir, fakat irade için değildir." Epiktetos'a göre kişi asla bir başkasının kurbanı olamaz – sadece kendi kendisinin "kurbanı" olabilir.

> 1965'te uçaktan fırladığımda kendi teknoloji dünyamdan çıkıp Epiktetos'un dünyasına girdim. Yalnızdım ve sakattım; gündelik hayatım kendi kendine yetmek üzerine kuruluydu. İçimde bu diyara taşıdığım değerler sistemi beni esir alanlar tarafından sınanacaktı. Bedeli de kendime duyduğum saygıyla ödeyecektim. Ya özsaygımı muhafaza edecektim, ya da onu benden koparıp alacak ve gaye ve kararlılık hislerimi tüketene kadar kullanacaklardı. (Stockdale, 1984, s. 4)

Tutsak olarak geçirdiği ilk dört yıl boyunca Stockdale tamamen tecritte yaşadı, zira Kuzey Vietnamlılar onun komutan olduğunu biliyorlar ve Hanoi Hilton'daki diğer tutsaklara emir ve talimat vermesine engel olmak istiyorlardı. Oysa Stockdale pek de tecrit edilmiş sayılmazdı, çünkü diğer Amerikalı savaş esirleriyle aynı duvarları paylaşıyordu ve tutsakların hapishane duvarları üzerinden birbirlerine tıklayarak mesajlar göndermesine yarayan Tıklama Kodu sistemiyle haberleşiyorlardı.

Stockdale Hanoi Hilton'daki kıdemli subay olarak, diğer Amerikalı savaş esirlerine komutanlık etmeye devam etmesi ve onlara liderlik ederek talimat, ilham ve askerî emirler vermesi gerektiğini biliyordu. Bunun için önce Askerî Davranış Kuralları'na başvurdu; bu kurallar Amerikan komuta zincirinin esir düşen veya tutsak edilen askerler için de geçerli olduğunu söylüyordu; tutsak düşen askerler sadece isimlerini, rütbelerini, sicil numaralarını ve doğum tarihlerini açıklayacaklar; bildikleri tüm yöntemleri kullanarak direnecek ve kaçabilmek için ellerinden gelen çabayı gösterecekleri.

Bazı savaş esirleri gizli bilgileri vermektense ölmeyi salık veren bu Davranış Kuralları'nın katı şekilde yorumuna sadık kalınmasını

savunuyordu. Stockdale de gerçeklerle yüzleşmek zorunda kalana dek bunu savunmuştu. 1965 sonbaharında, Kuzey Vietnam Amerikalı esirleri sorgularken işkence yöntemleri kullanmaya başladı. Stockdale o yılın Ekim ayı sonlarında, Kuzey Vietnam'da işkence gören ilk Amerikalı savaş esiri olan Teğmen Rod Knutson'dan Kuzey Vietnamlıların gaddarlığını ayrıntılarıyla öğrenmişti.

Tıpkı Stockdale gibi, Knutson da ahlâki davranışlar hakkında sağlam inançlara sahipti, ancak bu inancının esas kaynağı olarak Epiktetos'u değil, babasını anıyordu.

Montana'daki Billings şehrinde büyüdüm. Üçüncü sınıfa giderken bir arkadaşımla birlikte komşumuzun posta kutusundan mektupları çalıp süs havuzuna attık. Zarflardan birinin içinde çek olduğunu bilmiyorduk. Akşama doğru babam karşıma dikildi. Beni kollarımın altından tutup kaldırdı, mutfak tezgâhının üzerine oturttu ve kocaman yaşlı ellerini bacaklarımın iki yanına koydu. Burnunu suratıma iyice yaklaştırarak şöyle dedi: "Tam burada durup gözlerinin içine bakacağım, güvenimi kazanabilecek misin bakalım? Ceza alacaksın zaten, ama bana doğruyu söylersen işler değişir. Şimdi söyle bakalım, Bayan Chase'in mektupları nerede ve çeki ne yaptın?"

Uzun bir süre öylece bekledik, bu sırada gözünü bile kırpmadı. Nihayet şunlar döküldü ağzımdan: "Evet ben aldım, yırttım ve süs havuzuna attık." Bir dakika kadar bana baktı, sonra kollarıyla bana sarılıp doğruyu söylediğim için teşekkür etti. Ardından beni tezgâhtan indirdi ve Bayan Chase'in evine yolladı. Özür dilemem gerekiyordu ve önümüzdeki beş sene boyunca süs havuzunu temizlemek bana düşecekti.

Neyse, hapiste de Vietnamlı sorgu görevlisi üzerime eğilecek ve bana sorular soracaktı. Beni cevap vermeye zorlayacaktı. Tam da benim yaşlı pederin durduğu yerde...

Beni Hanoi'ye, Hoa Lo Hapishanesi'ne götürdüklerinde perişan haldeydim. Bağlarımı çözdüklerinde kamyondan inemedim. Beni çekerek dışarı çıkardılar, bir un çuvalı gibi kaldırıma fırlattılar, sonra kaldırıp sürükleyerek içeri götürdüler ve sorgu odasına koydular. Adım, rütbem, sicil numaram ve doğum tarihim dışında hiçbir soruya cevap vermeyince, arkamda duran gardiyanlardan biri elindeki

tüfeğin kabzasıyla başıma vurdu. Sandalyeden düştüm ve yere yığıldım. Odanın iki tarafında aşağı yukarı 40 santim genişliğinde beton raflar vardı. Bu rafların kenarına bacak girebilecek genişlikte kütükler monte edilmişti. Kütüklere iki dar kesik açılmıştı ve üzerine yerleştirilen demir sürgü kilitlenebiliyordu.

Hücre çok pisti. Ne kadar pis olduğunu anlatamam. Paslı, ağzına kadar dışkı, sidik ve sinek dolu bir klozetim vardı. Bir sıçan bir ekmek kırıntısını taşımaya çalışıyordu. Etrafta başka savaş esiri var mı diye anlamak için hücre kapımdan dışarı seslendim, bir gardiyan gelip suratıma yumruk attı – ses çıkarmam yasaktı.

Ertesi sabah, bir gardiyan elinde bir kâğıtla hücreme geldi. Kâğıtta 11 soru vardı. Kalemi elime tutuşturdu ve kâğıdı işaret etti. Başımı salladım ve "Hayır, bunu yapmayacağım," dedim. Beni bir güzel tartaklayıp kâğıdı tekrar elime tutuşturdu. Bu kez, "Bunu imzalamamı mı istiyorsun? İmzalamamı mı istiyorsun? Tamam, imzalıyorum!" dedim. Kalemle kâğıdı delip bir kenara fırlattım. Tam bir John Wayne hareketiydi, ama beş gün boyunca işkence görmeme sebep oldu.

Beni cop ve yumruklarla dövdüler, sırtım hamburger kıvamına gelene kadar durmadılar. Ortalık kan gölüne dönmüştü. Ellerimi arkamdan bağladılar, en sevdikleri işkencelerden biri buydu. İnce bir ip kullanıyor ve kasınızın üzerine gelecek şekilde bağlıyorlardı. Böylece kollarınızın alt kısmına giden kan akışı kesiliyordu. Elleriniz balon gibi patlayacak lastik bir eldiven gibi şişiyor. Tuvalete gitmeme hiç izin vermediler, yani kendi vücut sıvılarımın içinde yatıyordum. Nihayet kalkmama izin verdiklerindeyse, üzerimdeki uçuş tulumunu çıkartamadım, ayakta duramıyor, hatta oturamıyordum bile. Bir zamanlar kaba etim olan yerdeki kalın yaranın kabuğu uçuş tulumuma yapışmış ve her şey birbirine lehimlenmişti.

Knutson neredeyse aralıksız 16 gün en ağır işkencelere katlandı, fakat nihayetinde kendisini öyle biçare hissetmeye başladı ki, Kuzey Vietnamlılara ad, rütbe, sicil numarası ve doğum tarihinden oluşan "dört temel bilgi" dışında bir şeyler anlatması gerektiğini düşündü. Ailesi ve geçmişi hakkında bir sürü şeyi uydurmasına rağmen, yine de "çözülmüş" olduğu için suçluluk içinde yanıp kavruluyordu.

Bazı tutsaklar Knutson'ın "çözüldüğünü" duyduklarında onun zayıf biri olduğunu düşündüler. Oysa Stockdale, Knutson'a uygulanan işkencenin Kuzey Vietnamlıların Amerikalı savaş esirlerine nasıl muamele edecekleri konusunda ürkütücü bir değişikliğin işareti olduğunu anlamış ve diğer tutsakların Knutson'a yapılan işkence sorgusunun korkunçluğunu tam olarak anlamadığını fark etmişti.

Bu noktada Stockdale, hapishanedeki diğer tutsakları düşündüğünde büyük bir ikilemle karşı karşıyaydı. Askerî Davranış Kuralları açıktı; Stockdale bir bahriye subayı olarak bu kuralları uygulamak ve askerlerine de bu kurallara uyma emri vermek zorundaydı. Fakat Knutson'a yapılan işkenceyi duyduktan sonra, bu kurallara uymanın imkânsız olacağını anlamıştı; savaş tutsaklarının her birinin, ne kadar sert ve kararlı olursa olsun, çözüleceği bir nokta vardı ve işkence altında eninde sonunda "dört temel bilgi" dışında bilgiler vereceklerdi. Oradaki en kıdemli asker olarak diğer savaş esirlerine nasıl bir talimat vermeliydi? İşkenceye direnmek konusunda onlara nasıl bir tavsiyede bulunmalıydı? Bu soruların cevabını Epiktetos ile Stoacı düşüncede aradı.

Stoacı düşünce büyük oranda özdenetime, kırılganlığın azaltılmasına ve en acımasız koşullarda bile benlik saygısını destekleyen bir dizi geleneksel standart doğrultusunda yaşamaya odaklanır. Özdenetimin temelinde, kontrolünüzde olan şeylerle kontrolünüzün dışında olan şeyleri ayırt etme becerisi yatıyor. Stockdale bunu şu sözlerle izah ediyor:

> ... Stoacı "ona bağlı" olan (A) şeyleri ile "ona bağlı olmayan" (B) şeylerini kafasında hep ayrı dosyalar halinde tutar. Başka bir deyişle, (A) şeyleri "onun kudretinde olan" şeylerdir, (B) şeyleri ise "onun kudretinin yetmediği" şeylerdir. Şöyle de ifade edebiliriz: (A) şeyleri, "onun İradesinde, Özgür İradesinde" olan, (B) şeyleri ise bunun dışında kalan şeylerdir... Kısacası Stoacı düşünce şunu söyler: "Elinde olan şeyler için çalışırsan, ellerin hep dolu kalır" (Stockdale, 1995, s. 190).

Stockdale'e göre, "hayattaki mevki" genellikle B kategorisine girer, çünkü çoğu zaman bunun üzerinde hiçbir kontrolümüz olmaz ya da çok az olur. Stockdale'in anlattığı gibi, bir bakıyorsunuz "en

tepedesiniz", emrinizde 1.000'den fazla asker, 100'den fazla pilot var, "kendinize güvenli" ve "kendinizden memnun" durumdasınız, "başarıya giden her kapıyı açan anahtarı bulduğunu" düşünen bir adamsınız. Sonra vuruluyorsunuz ve bir bakmışsınız ki, Kuzey Vietnamlıların gözünde "rezil rüsva bir suçlu" oluvermişsiniz. Hayattaki mevkiniz birkaç dakika içinde "itibarlı ve muktedir bir beyefendiden, paniğe kapılmış, hıçkırarak ağlayan, kendinden nefret eden bir enkaza dönüşebiliyor" (Stockdale, 1995, s. 228).

Stockdale bunu ilk elden tecrübe etmişti, zira kendisi de işkence görmüştü. Üst düzey bir subay ve açık bir direnişçi olarak mütemadiyen sorguya çekiliyordu. Tecritte geçirdiği dört yıl boyunca 15 kez ağır işkence altında sorgulanmış ve bazen bilgi vermek zorunda kalmıştı. *In Love and War* (Aşkta ve Savaşta) (Stockdale ve Stockdale, 1990) adlı kitabında, korkunç bir işkence seansının ardından kırık bir cam parçasıyla bileklerini keserek intihara teşebbüs edecek kadar bunalıma girdiğini anlatır.

Kendi yaşadığı işkence deneyimi sonucunda Stockdale, gerçekçi olmayan beklentiler ve hiçbir zaman karşılanamayacak standartlar yaratmaktan kaçınmayı öğrendi. Tutsaklar kendi yarattıkları beklentilere ulaşamadıklarında, Stockdale onlara destek oldu, onlara anlayışla ve affedicilikle yaklaştı. Bir savaş esiri büyük bir direniş sergileyip hiçbir işe yaramayacak ve pek az kıymeti olan bilgiler verdiğinde bile düştüğü durumdan utanıyor, kendisine, diğer tutsaklara ve ülkesine ihanet ettiğini düşünüyordu. Amiral Robert Shumaker Kuzey Vietnamlılara ilk kez çözüldüğü zamanı hatırlıyor. Sonu gelmez işkencelerin ardından Shumaker için bıçağın kemiğe dayandığı bir an gelmiş.

> [Çözüldükten sonra] yaşadığım ilk şey darmadağın olma hissiydi – gözyaşlarına ve hıçkırıklara boğuldum. Fiziksel olarak yaşatılan işkencelerden ötürü değil, asıl kendi beklentilerimi ve ordunun benden beklentilerini yerine getiremediğim için yaşadığım bir şeydi. Sanırım bir noktada çakallığı öğreniyorsunuz, yalan söylemeyi öğreniyorsunuz yani ve söylediğiniz yalanları hatırladığınızda Amerika'nın ve George Washington'ın her zaman doğruyu söyleme hayalinden sapmış olduğunu fark ediyorsunuz (Stockdale, 1995, s. 187).

Stockdale açlık, korkunç yaşam koşulları ve fiziksel acıdan doğan ıstırabın utançla gelen kahır karşısında sönük kaldığını biliyordu. "Kırık bir omuz, sırtımda kırık bir kemik, iki kez kırılmış bir bacak, bunların hepsi solda sıfır kalıyor... Utanç öyle ağır ki, hiçbir fiziksel yara bu kadar acıtmıyor... Bir insanı yere yıkan şey acı değil, utanç oluyor" (Stockdale, 1995, s. 199).

Stockdale A (kontrolünüzde olan şeyler) ve B (kontrolünüzde olmayan şeyler) kategorileri açısından baktığında, Rod Knutson, Bob Shumaker ve birçoklarının yaşadığı işkencenin B kategorisine girdiğini düşünüyor; zira bunlar elimizde olan şeyler değildir, yani bu kişilerin kendi özgür iradeleriyle karar verebilecekleri şeyler değildi. Oysa ki Stoacı felsefeye göre, herkes ancak kendi iradesi dahilindeki ve muktedir olabildiği şeylerden ötürü sorumludur. ABD Deniz Harp Okulu'nda etik derslerini başlatan Georgetown Üniversitesi profesörü Nancy Sherman, *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy Behind the Military Mind* (Stoacı Savaşçılar: Askerlik Zihniyetinin Ardında Yatan Kadim Felsefe) adlı kitabında, bu Stoacı prensibi ve irade gücünün kontrol edemediği zorunluluklara nasıl yanıt verilmesi gerektiği konusunda Stoacı bakış açısını şöyle anlatıyor:

> Güçlüklerle karşılaşmaya, riskler almaya ve hâkimiyet alanımızın sınırlarını esnetmeye devam edeceğiz. Amaçlarımız uğruna elimizden gelen gayreti göstermeye devam edeceğiz. Eylem kapasitemizin sınırlarını sonuna kadar zorlayacağız. Yani mesele güçlenme meselesi. Fakat aynı zamanda, değiştiremeyeceğimiz şeyler karşısında da daha fazla güç ve metanet edinmeliyiz. Hâkimiyet alanımızın nerede başladığını öğrenmeliyiz muhakkak, ama nerede bittiğini de öğrenmemiz şart (Sherman, 2005, s. 3).

Stockdale diğer tutsaklara ne tavsiye edeceği konusunda uzun uzadıya düşündü. Tutsakların birbirleriyle iletişime geçebildiği zamanlarda Davranış Kuralları'nın nasıl yorumlanacağı ve işkenceyle nasıl başa çıkılacağı konusu sık sık gündeme geliyor ve bazen de hararetli tartışmalara sebep oluyordu. Epiktetos'u kendisine kılavuz edinen Stockdale, birbirine karşıt görüşleri iyice tartıp

biçti ve zamanla, Stoacılığın temel değerlerinden birçoğunu da içeren bir dizi kural geliştirdi. Stockdale "bu adamların performansı için temel bir özsaygı düsturunu ayakta tutacak yapılandırılmış bir değerler bütününe ihtiyaçları olduğunu" biliyordu ve tek gayesi adamların "evlerine başlarını dik tutarak dönebilmelerini" sağlamaktı (Stockdale, 1984, s. 4).

Stockdale'in İngilizce kısaltmasıyla "BACK US" formülüyle belirlediği kurallar şunlardı: Boyun Eğme. Savaş esirleri, kamusal alanda asla kendi istekleriyle boyun eğmemelidir. Buna direndiklerinde Amerikalı tutsakların mağlup olmadığını tüm dünyaya göstermiş olacaklardı ve şayet Kuzey Vietnamlılar tarafından böyle bir şey yapmak zorunda bırakılırlarsa, bunu gören insanlar ABD'li esirlere Cenevre Sözleşmesi uyarınca kötü muamele yapıldığını görmüş olacaktı. Yayına Çıkma. Asla radyoya demeç vermeyecekler, mesaj veya itiraf içeren hiçbir kayıtta bulunmayacaklardı. Suç Yok. Asla "suç" kelimesini kullanma ve Kuzey Vietnam halkına karşı bir suç işlediğini asla kabul etme. Vedalaşma. Salıverileceğin gün geldiğinde vedalaşma. Hiçbir zaman Kuzey Vietnamlıların tutsaklara medeni bir şekilde davrandığı izlenimi yaratma ve sağlık sebeplerinden ötürü erken tahliye etseler bile onlara asla minnet gösterme. Birlik Senden Önce Gelir.

Bu kurallar esirlerin yaşamını göz önünde bulundurarak derlenmişti. Stockdale'in beklentisi şuydu: Emrindeki askerler maddi ve manevi olarak ellerinden geldiğince direnecek, çözülme raddesine gelmeden evvel işkenceye dayanabildiği kadar dayanacak, diğer askerlere nasıl işkence gördüklerini ve hangi bilgileri verdiklerini anlatacak ve böylece işkencecileri "ertesi gün her şeye sıfırdan başlamak zorunda kalacaktı". Kimse Kuzey Vietnamlılardan özel bir iyilik kabul etmeyecek ve tüm tutsaklar aynı anda salıverilmediği müddetçe, kimse erken şekilde salıverilmeyi kabul etmeyecekti. Kendisi de savaş esiri olan Steve Long, bu kuralları nasıl uyguladıklarını şöyle anlatıyor:

> Bir şeyleri kabul ederken gerçekten çok dikkatli olmanız gerekiyordu. Mesela size banyo imkânı sunarlardı, siz de yıkanabilmek için yanıp tutuşuyor olurdunuz, fakat herkese yıkanma imkânı sunulmadığı

sürece bu teklifi kabul etmememiz gerektiğini öğrenmiştik. Hemen hepimize erken tahliye önerildi. Vietnamlılar onlara bilgi verirsek bizi belki erken salabileceklerini söylerlerdi. Belki eve bir ay erken dönecektiniz. Fakat kurallarımıza göre kimse erken tahliyeyi kabul etmeyecekti. Herkes eve dönene kadar kimse dönmeyecekti.

Nelson Mandela da *Özgürlüğe Giden Uzun Yol* adlı otobiyografisinde benzer bir örnek veriyor. 1976 yılında Güney Afrika'da cezaevlerinden sorumlu Bakan Jimmy Kruger, Mandela'nın sabotaj ve komplo suçundan ötürü çarptırıldığı müebbet hapis cezasının 12 yılını çektiği Robben Adası'nda Mandela'yı ziyaret eder. Mandela bu ziyareti şöyle anlatıyor:

Özel bir teklifle çıkageldi... Transkei hükümetinin [siyah Güney Afrikalılar için tasarlanan sözde Bantustan topraklarından biri] meşruiyetini tanırsam ve oraya yerleşmeyi kabul edersem, cezamda büyük bir indirim yapılacaktı. Sabırla sözlerini bitirmesini bekledim. Öncelikle, dedim, Bantustan politikasını tümüyle reddediyorum ve bu politikayı destekleyecek tek bir adım bile atmam. İkincisi, ben Johannesburgluyum ve döneceğim yer Johannesburg olacak. Kruger dediklerime karşı çıktıysa da, itirazları sonuçsuz kaldı. Bir ay sonra yine aynı teklifle geldi, ben de yine reddettim. Böyle bir teklifi sadece dönekler kabul ederdi (Mandela, 2015).

MANEVİ YÜKÜMLÜLÜK CEPHESİNDEN 11 EYLÜL SALDIRILARI

Hatırlarsınız, Birinci Bölüm'de Jimmy Dunne'un hikâyesini anlatmıştık. Sandler O'Neill & Partners yatırım şirketinin hayatta kalan tek ortağıydı kendisi. Dunne ve geride kalan çalışanlar şirketi yeniden inşa etmeye çalışırken, enkazı temizleyip şirketi yeniden ayağa kaldırmanın onlar açısından manevi bir zorunluluk olduğuna inanmışlardı. Onları harekete geçiren şey, bu inanç olmuştu. Sandler O'Neill şirketinin yeniden dirilişi hakkında Pennsylvania Üniversitesi'nden araştırmacı Steven F. Freeman ile arkadaşla-

rı şöyle diyor: "Bir zamanlar, ortaklarından birinin deyimiyle 'ailelerin karnını doyurmaya yarayan' bir araç olan bu şirket, şimdi manevi bir girişime dönüştü: ölüleri onurlandırmaya, ölenlerin ve hayatta kalanların ailelerine bakmaya ve teröristlere zafer hissini yaşatmamaya adanmış manevi bir girişim... Bu maneviyat başlı başına motivasyon sağlıyordu, ortakların ve çalışanların yanı sıra müşteriler, tedarikçiler, gönüllüler ve dışarıdan yardım eli uzatan herkesi gayrete getiriyordu" (Freeman, Hirschhorn ve Maltz, 2004, s. 73). Çalışanlar "satışları sadece kendileri için değil, hayatını kaybetmiş olan arkadaşları için de yapıyorlardı... Saldırılarda hayatını kaybetmiş bir Sandler çalışanının müşterisinden gelen komisyonlar, o çalışanın terekesine ekleniyordu" (Brooker, 2002, s. 60-61).

Bu süreç, normalde kıran kırana bir rekabetin hüküm sürdüğü Wall Street kültüründe alışılagelmedik bir işbirliği ruhuna sahne oldu. Başka yatırım şirketleri kendi ofis ve bilgisayarlarını Sandler O'Neill'in kullanımına açtı ve onlara iş paslamaya başladı. Genel olarak "bu yeni keşfedilen manevi amaç uğruna çalışma hevesi tüm camiaya bulaşmıştı..." ve şirketi ayağa kaldırma uğraşı "içindeki çabalar, fırsatlar, umut ve motivasyon sayesinde güven ve performansı yükselten 'verimli bir döngü' ortaya çıkıverdi" (Freeman, Hirschhorn ve Maltz, 2004, s. 72, 73).

Elbette ki bu hisleri uyandıran tek şirket Sandler O'Neill değildi. Genel olarak Wall Street camiası ve aslında New York City'deki tüm iş dünyası, yeniden dirilip güçlenmenin teröristlere tokat gibi bir mesaj vereceğini düşünüyordu. Bu "verimli döngü" tüm New York şehrini kapladı, her türden işletme "var gücüyle çalışıp" 11 Eylül'ün yarattığı ekonomik kayıpları giderdi ve hatta belki de saldırılardan önce olduğundan daha da başarılı bir duruma yükseldi.

BİR KİŞİNİN FAZİLETİ BAŞKA BİRİNİN FELAKETİ OLABİLİR

Dünyadaki din ve kültürlerin pek çoğu doğruluk, insan hayatına saygı ve başkalarına kendine davranılmasını istediği gibi davranmak gibi bir dizi temel ahlâki prensibe dayanmakla birlikte, ga-

yet vicdanlı insanlar neyin ahlâki ve etik olup olmadığı konusunda pekâlâ anlaşmazlığa düşebilir. Diane Coutu, *Harvard Business Review*'da yayımlanan yazısında, tütün mamulleri üreticisi Philip Morris şirketi gibi kuruluşların çalışanlarına aşıladığı değerlere işaret ederken şöyle diyor: "Şirketler etik açıdan sorgulanabilir değerlere sahip olmasına rağmen gayet dayanıklı da olabilir. (...) İster katılalım ister katılmayalım, Philip Morris çok güçlü değerlere sahip; mesela, 'yetişkinlerin seçimi' ilkesinin değerini düşünelim. Fakat hiç şüphesiz ki, Philip Morris yöneticileri kendi değerlerine yürekten inanıyor ve bu şirketi başka birçok tütün şirketinden ayıran şey de bu inancın gücünden kaynaklanıyor" (Coutu, 2002, s. 52).

Örneğin savaşa karşı olan birinin, bu kitapta anlattığımız üzere birçok eski asker tarafından sergilenen dayanıklılığa ve ahlâki cesarete hayran olmasını da aynı açıdan değerlendirebiliriz. Pasifist Joan Baez, bir yandan savaş esirlerinin ve diğer savaş gazilerinin yaptığı fedakârlıkları saygıyla kucaklarken, diğer yandan Vietnam Savaşı'ndan hareketle insanın şiddet karşıtı kanaatlerini hayata geçirmesinin karmaşık dinamikleri hakkında son derece dokunaklı şarkılar yazan biridir. İsmi bazı askerî çevrelerde lanetle anılır ve *Li'l Abner* karikatürlerinde konformist bir komünist ajitatör karakter olan "Joanie Phoanie" olarak hicvedilir. Joan Baez sahip olduğu yeteneği şiddet karşıtı hareketleri desteklemek, savaşın her türlüsünü protesto etmek, ırk ayrımcılığına son verilmesini ve işçi haklarını savunmak için kullanan biriydi. Uluslararası Af Örgütü ABD şubesinin kurulmasında etkili olan Baez, çevreyi, eşcinsel haklarını ve ölüm cezasının kaldırılmasını savundu.

Vietnam Savaşı için zorunlu askerliğe yıllar boyunca açıkça karşı çıktı ve bu nedenle iki kez tutuklandı. Ardından, 1972 yılında yine Vietnam Savaşı'na karşı çıkan ünlü hukukçu Telford Taylor, aktivist rahip Michael Allen ve savaş karşıtı eski asker Barry Romo ile birlikte Hanoi'ye gitti. Bu gezi İrtibat Komitesi (*Liasion Committee*) adı verilen bir barış grubu tarafından düzenlenmişti. Gezinin amacı, Amerikalı savaş esirlerine Noel kartlarını götürmek ve Amerikan halkı ile Kuzey Vietnam halkı arasında dostane bir hava estirmekti.

Amerikalı bir heyet tarafından düşman topraklarına yapılan bu gezinin çok da tehlikeli olmadığı düşünülüyordu, zira Kuzey Vietnam'da aylardan beridir savaş namına herhangi bir hareketlilik yaşanmamıştı. Fakat iki haftalık ziyaretlerinin üçüncü gecesinde, kaldıkları otelde elektrik kesilip sirenler çalmaya başlayınca ve kendilerini binanın altındaki sığınağa zor atınca, heyet haliyle paniğe kapıldı. Sığınakta günlerce kaldılar. Daha sonra öğreneceksi üzere, bu bombardıman daha çok "Noel bombalamaları" olarak anılan 11 günlük Linebacker II Operasyonu'nun başlangıcıydı; İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana ABD Hava Kuvvetleri'nin yürüttüğü en ağır saldırıydı bu. Baez otelden çıkmasına izin verildiğinde tanık olduğu yıkımı sonradan şöyle anlatıyor:

> (...) Bir adam kendi kendine ağlıyor, sağ kalmış bir aile uyurgezer gibi etrafta dolaşıyordu. Çoğu kişinin kafasına beyaz bant sarılıydı. Yakınlarından birinin ölümünden ötürü matemdeler demekti. (...) Küçük bir enkaz yığını üzerinde oturan bir kadın gördüm. Yumruklarını dizlerine vura vura, iç burkan bir umutsuzluk içinde ağlıyordu. Bir inliyor, bir homurdanıyor, sonra hıçkırmaya başlıyordu. Kocası elini yavaşça çekiştirmekte, utanmış görünmekteydi. Kadın ayağa kalkmaya çalışıyor, sonra yine gücünü, gururunu, mantığını yok eden ıstırabına yuvarlanıyordu. (...) Şurada bir ayakkabı, burada yarı yanmış bir çocuk kazağı, toprağa yarı gömülü bir kırık tabak, açık duran bir kitap... ıslak sayfaları birbirine yapışmış. (...) On metre çapındaki çukurun karşı tarafında, bir kadının yere eğilip garip bir şarkı söylemeye başladığını gördüm, üç dört metrelik bir toprak parçası üzerinde gidip gidip geliyordu. (...) Thoroval tercümanına kadının ne söylediğini sordu. (...) Ah, ulu Tanrım, elemin bu kadarı gerçek olamaz. Yere çöktüm, yüzümü ellerime gömdüm, hıçkırmaya başladım. Bu kadının oğlu, ayaklarının altında bir yerde yatıyordu. Çamurların arasında. Kadın da, yaralı bir kedi gibi, ancak onu son gördüğü yerde dolaşabiliyor, uzaklaşamıyor, yarasız şarkısını söyleyip duruyordu. *Şimdi neredesin, oğlum?* (Baez, 1987/2009, s. 265-267).

Baez'in bu yaşadıklarını 1973 tarihli *Where Are You Now, My Son?* adlı albümüne yansıttığını görüyoruz. Öte yandan, kimi çev-

relerin beklediği üzere "sol parti çizgisini" takip eden biri olmadı; 1979 yılına gelindiğinde, artık Vietnam'ın tamamına hâkim olan komünist rejime açıkça karşı çıkan biriydi. Bu tavrı savaş karşıtı hareketteki birçok eski yoldaşıyla ters düşmesine sebep oldu. Yıllar sonra, bir konserinde protesto gösterisi yapan dört Vietnam gazisiyle karşılaşmasını şöyle anlatıyor:

> Açtıkları pankartlar en hafif tabiriyle eleştireldi... Ama önemli olan bu değil. Anlatacakları bir hikâye vardı. Ve hiç duyulmamış, hiç söylenmemiş bir hikâyeydi bu: Gerçek cesaretin, çok derin bir kederin, şiddetin, katletmenin ve ölümün hikâyesi. Onların yaşadıklarını yaşamamış olan bizler bu ikilemi hiçbir zaman anlayamayız ve görmeyi hak ettikleri onur, itibar ve şefkat ile aralarına girmeye asla hakkımız yok diye düşünüyorum.
>
> Ben Vietnam Savaşı'na elbette ki karşı çıktım. Bütün savaşlara karşıyım. İnsanların çoğunun bunu anlamasını beklemiyorum. Hele ki, "Joan Baez, bebekleri askerler değil, liberaller öldürür" veya "Joan Baez Vietnam'daki düşmanlarımızı destekledi ve onları Amerikalıları öldürmeye teşvik etti!" yazılı pankartlarla önümde dikilen bu dört askerin anlamasını hiç beklemiyorum. Fakat hatalı bir şekilde bana yönelttikleri bu öfke ve kabalık, Vietnam cangıllarından döndüklerinde yaşadıklarına oranla çok hafif kalıyor (Baez, 2009).

Bu askerlerle tanışıp konuştuktan sonrasını ise şöyle anlatıyor:

> Sahici bir iletişim kurma cesaretini gerektiren bu acayip yüzleşmeye her birimiz kendimize özgü tepkiler verdik. Benim tepkim onların çözümsüz kalmış mücadelesi, içlerini yakan öfke ve hayatlarını geri kazanmak için harcadıkları zaman karşısında duyulan üzüntüyü yansıtıyordu. Onların isteği üzerine pankartları (arkasını) imzaladım. Ayrıca o konserde söylediğimiz şarkılardan birini onlara adadım. Protestolarını bir süre daha sürdürdüler, ama buna rağmen dört yeni arkadaş edindiğimi ve karşılıklı bir anlayış noktasına yaklaştığımızı hissettim (Baez, 2009).

Dayanıklılık, sadece Baez ve onun hayranlık beslediği bu askerler gibi iyi insanlara has bir özellik değil elbette. Tarih boyunca ne yazık ki, dayanıklılıklarını kendi çıkarlarına hizmet eden yıkıcı şekillerde kullanan birçok insan olmuş. Mesela Scott Lilienfeld ve Emory Üniversitesi'nden meslektaşları (Lilienfeld, Watts ve Smith, 2015), "çekici, masum sosyal avcı[lar]" (s. 301) olarak tanımladıkları psikopatların çoğu zaman kariyerlerinde ve/veya özel yaşamlarında son derece başarılı tipler olduğunu söylüyor. Psikopatların ayrıca "çekici, gamsız, saldırgan, umarsızca sorumsuz, insanları idare etmekte usta ve öncelikle kendini düşünen insanlar" (Widom, 1977, s. 675) olarak tarif edildiğini ve "hiçbir şeyi umursamayan bir tabiata sahip olduğunu, antisosyal ve saldırgan davranışlar sergilediğini ve empati, suçluluk ya da vicdan azabı gibi olumlu sosyal davranışlardan yoksun olduğunu" görüyoruz (Marsh vd., 2014, s. 15036). Lilienfeld ve ekibi, sert bir kararlılık ve stoacılık gibi görünüşte takdire şayan özelliklerin, psikopatları bencil ve topluma zararlı davranışların sosyal sonuçlarına karşı kurşun işlemez hale getirebildiğini söylüyor; başkalarını incittiklerinin gayet farkında olabilirler, fakat bunu hiç umursamıyorlar.

AHLÂKLI DAVRANMAK CESARET İSTER

Bildiğimiz kadarıyla Amiral James Stockdale ile Joan Baez hiç tanışmadılar. Savaş ve başka birçok konu hakkında aynı fikirde olmadıklarını varsayabiliriz. Öte yandan, insanın en yürekten sahip olduğu değerler uğruna yaşamanın ve bu değerleri savunmanın önemi konusunda tamamen aynı fikirde olacaklarını da varsayabiliriz. Stockdale'in direncini sağlam tutmak için dayandığı manevi değerler, dünyadaki hemen her kültür tarafından asırlardır kutsanan değerleri yansıtıyor. Ne var ki bu değerleri kucaklamak kolay değil, zira her biri büyük cesaret gerektiriyor. Platon ile Aristoteles'i kendisine kılavuz edinen Stockdale, cesareti "ruhun mukavemeti" olarak tanımlıyordu (Stockdale, 1995, s. 16). Ona göre cesaret "insanın korkuyla başa çıkma yeteneğinin ölçüsüdür" (Stockdale, 1978, s. 2) ve "korkunun varlığı karşısında kullanıl-

ması gerekir" (Stockdale, 1984, s. 56). Korku olmadan cesaret olamaz. Stockdale bunu gayet iyi biliyordu. Cepheye giden askerlerin ya da zorlu fırtınalarda gemilere iniş yapan pilotların fiziksel cesaretine hürmet beslemekle birlikte, daha ziyade birçok filozof tarafından "ahlâki cesaret" olarak adlandırılan şeye hayranlık duyuyordu.

Küresel Etik Enstitüsü (Institute of Global Ethics) Başkanı Rushworth M. Kidder, ahlâki cesareti "insanın sahip olduğu değerleri savunması [...] tehlikeli olsa bile haklı ilkeleri savunmak için kararlılık sergileme iradesi [...] doğru olanı yapma cesareti göstermesi [...] etik sorunlarla hiç sakınmadan ve kaçınmadan sağlam ve emin bir şekilde yüzleşmeyi sağlayan bir zihin ve ruh yapısına sahip olması" olarak tanımlıyor (Kidder, 2006, s. 72). Ahlâki cesaret, başlıca erdemlerin belkemiğidir. İngiliz yazar Samuel Johnson, 18. yüzyılda ahlâki cesaret konusunda günlüğüne şunları yazmış: "Bütün erdemlerin şahikası; zira bir insan bu erdeme sahip değilse, başka erdemlerini muhafaza etme güvencesi de yoktur" (Boswell, 1791/2008). Eski savaş esiri ve bir zamanlar cumhurbaşkanı adayı olan John McCain ise şöyle diyor: "Cesaret olmadan bütün erdemler kırılgan oluyor: Beğenilir, istenir, savunulur, fakat önem verilmez ve mücadele etmeden vazgeçilir" (McCain, 2004, s. 38-39).

Kidder ahlâki cesaretin üç adımından bahseder (s. 42). Öncelikle, bir dizi temel ahlâki değer ve ilkeye inanmamız ve bunlara bağlı kalmamız gerekir. İkincisi, bu ilkeleri savunduğumuzda tehlikelerle karşılaşabileceğimizin farkında olmamız gerekir. Bu tehlike birçok biçimde zuhur edebilir: Fiziksel zarar, kayıp, dışlanma, utanç veya hayal kırıklığı. Üçüncüsü, ahlâki açıdan cesur olabilmek için bu sonuçlara katlanma iradesini göstermemiz gerekir.

Stockdale'in düşüncesine göre, Rod Knutson "çözülüp" Kuzey Vietnamlılara "dört temel bilgi" dışında bilgiler vermesine rağmen, Kidder'ın ahlâki cesaret kriterlerinin tamamını karşılıyordu. Zira Knutson korkularıyla yüzleşmiş ve çekebildiği tüm cezaları çektikten sonra nihayetinde sadece kurmaca bilgiler ifşa ederek onurlu bir davranış sergilemişti. Dönüp baktığımızda, Rod Knutson'un Hanoi Hilton'da tutulan tutsaklar arasında en sağlam, en cesaretli ve en dayanıklı olanlardan biri olduğu kesin.

2 Ocak 2007 günü, eski bir bahriyeli olan inşaat işçisi Wesley Autrey, Kidder'ın yukarıda anlatılan üç adımını saniyeler içinde atmak zorunda kaldı. İki kızıyla birlikte New York'ta 137. Cadde metro istasyonunda tren beklerlerken, yanlarında duran bir adam yere yığılıp tren raylarına düştü. Platformdaki yolcular olayı panik içinde seyrederken, tünelde yaklaşan trenin farları göründü. Wesley bir saniye içinde karar verip raylara atladı ve nöbet geçiriyor gibi görünen adamı korumak için üzerine yattı. Adama hareket etmemesini söyledi ve onu da kendisiyle birlikte rayların arasına çekti. Trenin makinisti frene bastıysa da, tren durana kadar üzerlerinden beş vagon geçmişti. Mucize gibi bir şey olmuş, tren Wesley'nin paltosunu yırtmış, fakat iki adam da bu kazayı büyük bir yara almadan atlatmışlardı. Wesley *New York Times*'a verdiği röportajda şöyle diyor: "Olağanüstü bir şey yapmışım gibi hissetmiyorum; yardıma ihtiyacı olan biri vardı, hepsi bu. Doğru olduğunu düşündüğüm şeyi yaptım" (Buckley, 2007).

Birinci Bölüm'de hikâyesine kısaca değindiğimiz Angela Diaz ise başka bir türden diğerkâmlık sergilemiş. Wesley saniyenin binde birinde hayatını riske atmayı göze alırken, Mount Sinai'deki Icahn Tıp Fakültesi'nde Çocuk ve Ergen Sağlığı profesörü olan Angela enine boyuna düşünüp taşındıktan sonra, eski bir arkadaşı ve meslektaşının kocasına böbreğini bağışlamaya karar vermiş. Ailesinde şeker hastalığı olduğu ve kan testlerinin sonuçları da sınırda çıktığı için Angela ilk başta uygun bir donör sayılmıyordu. Fakat kendisi, düzenli egzersiz yapıp beslenme rejimini değiştirerek kan seviyelerini uygun hale getirdi. (*A Gift Between Friends* - Arkadaşlar Arasında Bir Hediye, 2012). Bir ay sonra kan değerleri istenen seviyelere ulaşmıştı, Angela ameliyata hazırdı. Ameliyat başarılı geçti. Angela hastaneden taburcu edildikten kısa bir süre sonra New York Maratonu için antrenmanlara başladı. 2010'dan bu yana "Gençler İçin Koş" kampanyasından başkalarıyla birlikte her yıl New York Maratonu'nda yarışıyor. Mount Sinai Ergen Sağlığı Merkezi için on binlerce dolar topladılar.

Ne tür bir insan arkadaşına böbreğini bağışlar? Angela Diaz'ın hayatını yakından incelersek, bu soruyu daha kolay yanıtlayabiliriz.

Angela, Dominik Cumhuriyeti'nde çocukluğundan beri çalışmak zorunda kaldığı için okuyamamış, çok yoksul, bekâr bir annenin kızı olarak dünyaya gelmiş. Annesi Angela'yı çok seviyormuş. Angela'ya daha iyi bir hayat sağlayabilmek amacıyla iş bulup Santo Domingo'ya taşınmış. Angela'yı anneannesiyle bırakmış. Fakat 9 aylıkken ciddi bir yanık kazası geçirdiği için annesi onu yanına almış ve annesinin kuzeni ve "komşular" tarafından büyütülmüş. Zira annesi çok uzun saatler boyunca çalışıyormuş. Angela dört yaşındayken elinde yağ kavanozu taşırken ayağı kaymış. Karnı kesilmiş ve acil ameliyata alınması gerekmiş. İçindeki doktor olma isteği ilk kez o sırada, hastanede kaldığı zamanlarda uyanmış.

Angela sekiz yaşındayken annesi ABD'ye taşınmış ama çocuklarını beraberinde götürememiş. Angela o dönemde kendi ailesini kurmuş olan biyolojik babasının yanına taşınmış. Fakat annesinden olan diğer iki kardeşi anneannelerinin yanına taşınmış. O dönem Angela açısından çok sancılı zamanlarmış, çünkü kendisini annesine ve annesinin ailesine "aşırı bağlı" hissediyormuş; fakat onlar neredeyse "ortadan kaybolmuş"lar. Zamanının çoğunu yalnız ve bedbaht bir şekilde, evin arka tarafındaki ufacık bir odada tek başına sessizce oturarak geçiriyormuş. Orada karıncaları saydığını ve odanın bir ucundan bir ucuna mekik dokurlarken onlarla oynadığını hatırlıyor.

Angela orada kaldığı dört yıl boyunca çok zor şeylere katlanmak zorunda kalmış: fiziksel ve duygusal istismar, kendi evlerinin de yağmalandığı bir iç savaş ve her şeye nüfuz eden tecrit duygusu. 12 yaşına geldiğinde babasının yardımıyla ABD'ye vize alabilmiş. Orada annesiyle birlikte çok iyi vakit geçirmiş, fakat vizesinin süresi dolduğunda Dominik'e geri dönmek istememiş. Vizesi bitmesine rağmen ABD'de kalınca da kaçak yabancı durumuna düşmüş. Fakat çok geçmeden, ABD'de kalıcı oturum sağlayan yeşil kart alabilmek için en az bir yıl Dominik Cumhuriyeti'nde yaşaması gerektiğini öğrenmiş.

Angela 14 yaşına geldiğinde ABD'ye geri dönmüş. Orada Doğu

Harlem bölgesinde annesi, anneannesi, aynı anneden olma üç kardeşi ve üvey babasından başka, dört teyzesi ve neredeyse Angela ile aynı yaşlarda olan dayısıyla birlikte yaşamaya başlamış. İngilizceyi neredeyse hiç konuşamadığı için, çeşitli dilleri konuşan göçmen çocukların olduğu bir sınıfa konulmuş. Bu sınıftaki çocuklar sık sık zorbalığa uğruyor ve bazen sırf "farklı" oldukları için dayak yiyorlarmış. Buna rağmen Angela okulu sevmiş ve onuncu sınıftan itibaren Brandeis Lisesi'ne devam etmiş. Lisedeyken ailesine maddi olarak destek olmak için üç işte birden çalışıyormuş; başka öğrencilere matematik, fen ve İspanyolca dersleri veriyor, ufak bir lokantada bulaşıkçılık yapıyor, cumartesi günleri de bir güzellik salonuna yardım ediyormuş.

Angela lise sonda ağır bir depresyona girmiş, sürekli devamsızlık yapıyor ve neredeyse odasından dışarıya adımını bile atmıyormuş. Fakat okulundaki öğretmen ve öğrenciler onu yalnız bırakmayıp, yardımcı olmak için arayıp sormaya devam etmişler. Bu çabalar sonunda Angela, Mount Sinai Ergen Sağlığı Merkezi'ne gitmeye başlamış. Doktor olma hayalini bildikleri için okuldaki öğretmenleri onu bu Merkez'de sağlık alanında kariyerle ilgilenen gençlere yönelik bir programa kaydettirmişler. Bu sayede Ergen Sağlığı Merkezi'ne erişimi olan Angela, orada müşfik uzmanların yardımıyla başarılı bir tedaviden geçmiş. O zamana kadar hiçbir sağlık güvencesi olmaksızın yoksulluk içinde yaşamış olduğundan, doğru düzgün bir sağlık hizmetiyle ilk kez burada tanışmış.

Liseden mezun olduktan sonra New York'taki City College'a kaydını yaptırmış. Nerede çalıştığına bağlı olarak kimi zaman gündüz, kimi zaman da gece derslerine gidebiliyormuş. Bazı dönemlerde gündüzleri annesi ve üvey babasıyla aynı fabrikada çalıştığı için gece derslerine devam ediyormuş. Son sınıfta, oturdukları mahallede bulunan Columbia Tıp Fakültesi'ne başvurmaya karar vermiş.

Bir gün kalkıp tıp fakültesine gitmiş ve karşılama masasındaki görevliye "Ben doktor olmak istiyorum. Okulunuza başvurmak için ne yapmam lazım?" diye sormuş.

Görevli memur bu soruyu şöyle yanıtlamış: "Bazı dersleri almış

olmanız gerekiyor: biyoloji, kimya, fizik filan."

"Onları zaten aldım," demiş Angela. "Bu durumda başvuru yapabilir miyim?"

Memur ona bir başvuru formu uzatmış. Angela memurdan bir kalem ödünç almış ve sonra oturup formu doldurmuş. Bir saat içinde formu doldurup görevli memura götürmüş. Memurun kafası karışmış: "Nedir bu?"

Angela insanların tıp fakültesi başvuru formunu doldurmasının haftalarını, hatta aylarını aldığını bilmiyormuş. Görevli memur, Angela'nın yanında hiç para olmadığı için 15 dolarlık başvuru ücretini almadan formu işleme koymuş.

Angela son derece prestijli bir okul olan Columbia Tıp Fakültesi'ne kabul edilmiş – başvurduğu tek okul da buymuş zaten. Okulun ilk senesi bile başlamadan evlenmiş ve hemencecik hamile kalmış. Aslında fakültedeki eğitim hayatının büyük bir kısmını hamile geçirmiş, birden fazla kez düşük yapmuş ve mezun olduğunda 9 aylık hamileymiş.

Tıp fakültesinden sonra Mount Sinai'de pediatri ihtisasına başlamış. O günleri hatırladığında, çocuklarla ilgilenirken ve alandaki uzmanlardan eğitim alırken "çok ama çok mutlu" olduğunu söylüyor. İhtisası sırasında ergenlerle iletişimdeki yeteneği keşfedilmiş ve ardından ergen sağlığı alanında burs kazanmış. Angela ihtisası sırasında tekrar hamile kalmış ve ikinci çocuğunu doğurmuş. Ergen sağlığı alanındaki bursundan sonra Mount Sinai Ergen Sağlığı Merkezi'nde kendisine iş teklif edilmiş. Burada dört yılını tamamladıktan sonra Merkez'in direktörlüğüne terfi etmiş ve 25 yıldır bu görevini başarıyla sürdürüyor.

Mount Sinai Ergen Sağlığı Merkezi, 10-24 yaş arasında 10.000'den fazla hastayı ve varsa onların çocuklarını tedavi eden bir yer. Merkezin hizmet verdiği kesimin büyük bir kısmı aşırı yoksulluk, ırkçılık, eğitime erişimde güçlük, cinsel ve fiziksel istismar, seks ticareti, dışlanma ve genel olarak toplumun dışına itilme gibi birçok sorunla karşı karşıya bulunuyor. Bu gençlere yardımcı olabilmek için Merkez'de 15 farklı disiplinden 100'ün üzerinde personel çalışıyor.

Dr. Angela Diaz ergenlere hizmet vermekten çok memnun, zira onlar "gerçek... saf... yaratıcı... sahiciler" ve "yetişkinler kadar

çok sosyalleşme katmanına sahip değiller". Angela ve merkezdeki diğer çalışanlar "bu çocuklara tapıyor" ve onlara tıbbi, psikolojik ve sosyal açılardan mümkün olan her yardımı sunmaya çalışıyor.

"Buraya gelen çocuklar sevgiyle karşılandıkları, saygı duyuldukları, yargılanmadıkları, yüreklendirildikleri ve sevildikleri bir yere geliyorlar. Sağlık güvencesi olmayan yoksul çocuklara hizmet veriyoruz ve bizden hizmet almaya muhtaç olan herkese yardım eli uzatmaya çalışıyoruz. Önceden randevu almaları gerekmiyor. Daha önce buraya hiç gelmemiş olsalar bile, kapıyı çalıp içeri girebilirler. Bütün çalışanlarımız onlara sevgi göstermek, onları destekleyip geliştirmek için çalışıyor."

Dr. Diaz bu sağlık merkezinin amacını, insan olarak hepimizin ihtiyaç duyduğu şu temel ihtiyacı karşılamak olarak tarif ediyor: şefkat; bağlantı kurma; aidiyet duygusu; kendini önemli hissetme.

"Adım adım, bu çocukların kendilerini geliştirmelerine yardımcı oluyoruz. Kendilerini ifade etmelerine yardım ediyoruz. Herkesin kendini ifade edecek bir mecra bulabilmesi lazım. Bence buraya gelen bütün çocukların hayatında iyileşme oluyor. Bazı çocukların hayatları, tıpkı bir zamanlar bende olduğu gibi, tümüyle değişiyor."

Mount Sina Ergen Sağlığı Merkezi'nden yardım almış olmasa, hayatının çok farklı bir rota izleyeceğini düşünüyor Angela. "Liseyi bırakmıştım. Bir sürü derdim vardı. Depresyondaydım ve atlatmam gereken çok fazla travma vardı. Merkezdeki çalışanlar benimle hiç durmadan ilgilendiler. Asla pes etmediler. Onlar olmasaydı muhtemelen okula dönemezdim. Beni çukurdan çekip çıkardılar. Benim için ikinci bir şans yarattılar."

Şimdi kendisi de, diğer merkez çalışanlarıyla birlikte tam da bunu yapıyor: Yani çocuklar için ikinci bir şans yaratıyor. Orada çalışan herkes, ne kadar hasta veya ruhen çökmüş olursa olsun, her çocuğun içinde bir yerlerde umut, güç ve dayanıklılık kaynağına sahip olduğunu düşünüyor. Psikolog Ann Masten'in çocuklardaki "yalın sihir" dediği şey işte bu. Ergen Sağlığı Merkezi'ndekilerin amacı, çocukların bu yalın sihri keşfetmesine yardımcı olacak bir ortam, kaynak ve müşfik bir bakım sağlamak.

Angela kendisi büyürken, şimdi merkezdeki çocukların yaşadığı zorlukların pek çoğunu tecrübe etmiş. Bu da onu, aşırı yoksul-

luk içinde yaşamanın nasıl bir şey olduğu konusunda; istismar ve ihmal edilmek konusunda; kendisini umutsuz ve bitik hissetmek konusunda uzmanlaştırmış. Peki Angela bu uzmanlığını nasıl kullanıyor? Bir zamanlar onun hayatını kurtarmış olan sağlık merkezini yönetmek, geliştirmek ve kapasitesini gözle görülür şekilde genişletmek için.

Wesley ile Angela'nınki gibi, insanın kendini bir başkası için feda ettiği veya başka birine yardım etmek için kendini tehlikeye attığı durumlar birer diğerkâmlık örneğidir. Sosyal bilimler alanında yapılan araştırmalar, diğerkâmlığın, ruhsal bir rahatsızlığı olsun veya olmasın, insanların dayanıklılığı, sağlıklı bir bedene ve ruha sahip olması ile ilişkisini ortaya koyuyor. İkinci Dünya Savaşı sırasında, ilk başta hava bombardımanlarından sonra başkalarının acil ihtiyaçlarını gideren yurttaşları tanımlamak üzere "gerekli yardımseverlik" olarak bilinen bir olgu ortaya çıktı. Sosyal olarak gerekli addedilen görevleri kendilerini tatmin edecek şekilde yerine getiren insanların, travmaya bağlı duygudurum ve kaygı semptomlarını daha az geliştirdiği görüldü. Ayrıca, 1979 yılında yapılan bir çalışmada Stanley Rachman, hava bombardımanları öncesinde psikolojik sendromları bulunan diğerkâm kişilerin bombardımanlardan sonra bu semptomlarında azalma yaşadığını tespit etti. Carolyn Schwartz ve Meir Sendor (1999), multipl skleroz hastaları arasında da benzer bulgulara işaret ediyor; yani başka multipl skleroz hastalarını empatik şekilde dinlemek üzere eğitim alanlar kendi sağlık durumlarında gözle görülür iyileşme yaşıyor. Daha yakın bir tarihte, Michael Poulin ve ekibi (Poulin vd., 2013), 800'den fazla kişiyle bir önceki sene boyunca yaşadıkları stresli olaylar hakkında görüşmeler yaparken, bu süreçte arkadaşlarına veya ailelerine somut şekilde ne denli yardımcı olduklarını sormuş. Ardından, bu dönemi takip eden beş yıl içinde hangilerinin hayatını kaybettiğini izlemek üzere katılımcıları takip altında tutmuşlar. Elde ettikleri verileri yaş, temel sağlık durumu ve başlıca psikososyal değişkenler açısından düzenledikten sonra, yaşanan stresli olayların başkalarına yardım eden kişiler açısından ölüm riski doğurmazken, başkalarına yardım etmeyenlerde ölüm oranını artırdığını saptamışlar.

2003 yılında, Massachusetts Üniversitesi'nden Carolyn Schwartz'ın başını çektiği bir dizi araştırmacı, diğerkâmlığın –ya da kimilerince sosyal çıkar olarak adlandırılan etkenin– hayata daha iyi uyum sağlamak, evliliğe daha iyi uyum sağlamak ve kendini daha az çaresiz ve depresif hissetmek ile ilişkili olduğunu ortaya koydu. Yardımda bulunmak kadar yardım almak da ruh sağlığına iyi gelen bir etken olarak değerlendirilmekle birlikte, başkalarına yardım etmek yukarıdaki bulgular açısından daha güçlü bir öngösterge olarak görünüyor. Araştırmacılar ayrıca, sosyal çıkarın hayattaki stres yükünü azalttığını ve fiziksel sağlık açısından da önem arz eden bir değişken olduğunu tespit ettiler. Böylece sosyal çıkar, ruh sağlığı ve stres yükünün azaltılması arasındaki ilişkinin, kişinin dikkatinin kendisinden başkalarına kayması, kendine güvenin ve kendini kabulün artması, kişinin kendi hastalık deneyimine farklı bir açıdan bakması ve hayatta daha fazla anlam bulmakla da bağlantılı olabileceğine dair bir teori ortaya atılmış oldu.

Diğerkâmlık, stres yükü ağır ortamlarda yaşamış ve buna rağmen ayakta kalmış çocuklarda da dayanıklılığı artıran bir unsur olarak görünüyor. Hanita Zimrin ve meslektaşları (1986), fiziksel istismara uğramış İsrailli çocuklarla yürüttükleri uzun süreli bir çalışmada, zaman içinde hayata daha iyi intibak eden çocukların, kardeş veya evcil hayvan gibi bir başkası için sorumluluk alma oranının, intibak konusunda zorlanan çocuklara kıyasla daha yüksek olduğunu saptadı. Benzer şekilde, Emmy Werner'in Hawaii'nin Kauai Adası'nda yoksulluk içinde yaşayan çocuklarla yürüttüğü klasikleşmiş araştırmada da, başkalarına (örneğin bir aile üyesine, bir komşuya veya başka bir topluluk üyesine) anlamlı bir şekilde yardım eden çocukların yetişkin yaşamlarında başarılı bir hayat sürdürme olasılığının çok daha yüksek olduğu görüldü (Werner ve Smith, 1992).

Diğerkâmlıktan bahsederken belirtmemiz gereken bir şey daha var: Madalyonun öteki yüzünde narsisizm yatıyor. Narsisist bireyler kendilerini her şeyin merkezi olarak görür ve her daim başkalarından daha fazla dikkat, anlayış ve yardım hak ettiklerine inanırlar. David Brooks, *The Road to Character* (Karaktere Giden Yol) adlı kitabında Gallup Danışmanlık Şirketi tarafından yapılan ve "lise

son sınıf öğrencilerine kendilerini çok önemli bir insan olarak görüp görmediklerini soran" bir anketten bahseder (s. 6). 1950 yılında bu soruya evet cevabını verenlerin oranı %12 iken, 2005'e gelindiğinde, yani iki nesil sonra bu oran şaşırtıcı bir şekilde %80'e çıkmış (Brooks, 2006). Benzer şekilde, *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti* başlıklı kitapta Jean Twenge vd. (Quenqua 2013; Twenge ve Campbell, 2009; Twenge, Miller ve Campbell, 2014), zamane gençlerinin Narsistik Kişilik Envanteri (Raskin ve Terry, 1988) adı verilen bir testte, 20 yıl önceki akranlarına göre %30 daha yüksek puan aldıklarını belirtir.

DİĞERKÂMLIK VE DİĞER AHLÂKİ DAVRANIŞLARIN NÖROBİLİMİ

Asırlardan beri etik ve ahlâk büyük oranda felsefecilerin ve din düşünürlerinin üzerinde çalıştığı bir alan olageldi. Ancak son yıllarda psikologlar, antropologlar ve nörobilimciler de ahlâki standartların ve toplumsal değerlerin şekillendirilmesi ve sürdürülmesinde, evrimin ve beyin fonksiyonlarının potansiyel rolünü araştırmaya başladılar.

Çocuklarla yapılan araştırmalar, etoloji (hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalı) ve deneysel psikoloji alanından elde edilen geniş bilimsel veriler, diğerkâmlığın insanlık tarihi boyunca davranışlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve çevresel ve genetik etkenlerin karmaşık bir şekilde etkileşim halinde olduğunu gösteriyor. Mesela Güney Amerikalı yerli avcı-toplayıcı-bahçeci topluluklarda, ortalamadan fazla gıda üreten ve bunları başkalarıyla paylaşan insanlara, hastalık veya kaza gibi bir musibet yaşadıklarında, ortalamadan az gıda üretip paylaşanlara kıyasla daha fazla sayıda insandan daha fazla miktarda yiyecek sağlandığını görüyoruz. Yakov Shapiro (1994) "karşılıklı diğerkâmlık" olarak adlandırılan bu pratiğin, daha yüksek bir itibar ve güç, daha fazla çiftleşme olanağı ve topluluğun başına gelen felaketlerin yarattığı sıkıntılar karşısında birtakım kaynaklara imtiyazlı şekilde erişim de dahil olmak üzere birçok fayda ve kazanç sağladığını öne sürüyor.

Yazar Michael Shermer de benzer şekilde "ahlâki duyguların evrimsel kökenlerini" savunuyor. "Sosyal bir primat türü olarak biz insanlar, mütekabiliyeti ve işbirliğini ödüllendirirken bencilliği ve beleşçiliği azaltmak amacıyla derin bir doğru ve yanlış duygusu geliştirdik," diyor (Shermer, 2011).

Bencilce davrananların ödülleri topladığı, diğerkâm davranışın ise kendinden ödün vermeyi gerektirdiği düşünülebilirse de, beyin görüntüleme çalışmaları diğerkâmlığın beynin ödül merkezlerinde kendine özgü tepkiler yarattığını ortaya koyuyor. Kendilerini bir hayır işine ya da inandıkları bir davaya adayan insanlarda beynin ödül merkezi canlanıp dopamin salgılıyor. Allan Luks'un (1988, 1991) tabiriyle "birine yardım edenin kendini iyi hissetmesi" de bu yolla izah edilebilir. Çeşitli gönüllülük faaliyetlerinde bulunan 3.000 kişiyle yapılan bir anket çalışmasında, bu tür faaliyetlere katılmanın zevk uyandıran fiziksel bir duygulanım, insanın içini saran bir sıcaklık, enerji artışı, ağrı seviyelerinde azalma ve esenlik seviyesinde artış sağlayan "bir ilaç" etkisi yarattığı söylenmiş (Svoboda, 2013). Başka bir çalışma ise, katılımcıların hayır işinde bulunmaya karar verdiklerinde oksitosin hormonu seviyelerinin yükseldiğini gösteriyor. Oksitosin güven ve bakım vermekle ilişkilendirilir ve sosyal bağları güçlendirir (Moll, 2014). Paul Zak ve ekibi (2007) de araştırmalarında oksitosin verdikleri deneklerin, plasebo hapı verilenlere oranla %80 daha cömert olduğunu saptamıştı.

Beyinde ahlâki düşünme ve karar alma süreçlerinin nasıl işlediğini henüz bilmiyoruz. Yeni gelişmekte olan nöroetik alanında çalışan nörobilimciler bu süreçleri çözmeye çalışıyorlar. Bu yeni bilim dalının temelini oluşturan soruların bazıları şunlar: Ahlâki ve etik değerler beynimizle fiziksel olarak bağlantılı mı? Ahlâki ve etik karar alma süreçlerinde beynin hangi bölgeleri rol oynuyor ve bu bölgelerin dayanıklılık ile ilişkisi var mı? Ahlâk ya da ahlâkın bir yönü, hayatta kalma şansımızı artırdığı için DNA'larımız yoluyla mı aktarılıyor? Terapi, eğitim veya ilaçlar, ahlâki düşünceyi ve etik davranışları geliştirebilir mi? Şayet geliştirebiliyorsa, ahlâki gelişmişlik seviyesi stres karşısında dayanıklılığı artırır mı?

Sosyal işbirliği ve diğerkâmlık konusunda çalışma yürüten araştırmalarda, bu amaç doğrultusunda tasarlanmış oyunları oynar-

ken katılımcıların beyinleri taranarak inceleniyor. Bu araştırmalarda genellikle mahkûm ikilemi oyunu kullanılır. Birbirinden izole edilmiş iki oyuncuya, daha fazla veya daha az bir ceza karşılığında diğer oyuncuya ihanet edip etmemeye karar verilmesi gereken bir senaryo sunulur. Bu araştırmalar sonucunda, karşılıklı işbirliğinin, ödüllendirme sürecinde rol oynadığı bilinen beyin bölgelerini (örneğin beynin ödül merkezindeki dopamin sistemi) mütemadiyen aktive ettiği tespit ediliyor. Yani dopamin ödül sistemlerinin bencil davranışlarla değil, daha ziyade karşılıklı işbirliğiyle aktive olduğu, bunun da insanın kendini iyi hissetmesini ve benzer işbirlikçi davranışları sürdürmeyi istemesini sağlayabildiği görülüyor. Belki de bu ödül sistemlerinin aktive edilmesi, doğal seleksiyon yoluyla, insanların hayatta kalmasına yardımcı olacak şekilde işbirliğini ve grup dayanışmasını güçlendiriyordur.

İşbirliği, empati ve diğerkâmlık gibi prososyal davranışların büyük oranda kalıtımsallığını ortaya koyan ikiz çalışmalar da bu olasılığı destekliyor (Rushton, 2004). Yakın tarihte genetik alanında yapılan bir çalışma, dopamin aktivitesini etkileyen bir genin (Katekol-O-Metiltransferaz geni) belirli bir varyasyonuna (polimorfizmi) sahip olan ve olmayan 101 sağlıklı gönüllü deneğin davranışlarını karşılaştırmış. Deneklere, iki zor bilgisayar oyununda para kazandıktan sonra, gelişmekte olan bir ülkedeki fakir bir çocuğa para bağışlamaları teklif ediliyor. Belirli gen varyasyonuna sahip olan denekler, buna sahip olmayanlara oranla iki kat daha fazla bağışta bulunuyor (Reuter vd., 2010). Bu bulgu merak uyandırıcı olmakla birlikte, diğerkâmlık gibi karmaşık yapı ve davranışların birçok genden etkilendiğini vurgulamak gerekir.

Kişisel değerler üzerine yapılan çalışmalarda ise, insanın sahip olduğu değer üzerine düşünmesinin ve bunlara onaylayacak şekilde davranmasının tehdit algılarını zayıflatabileceği, tehdit uyandıran bilgilere karşı savunma tepkilerini hafifletebileceği ve bir başarısızlığa saplanıp kalma ihtimalini azaltabileceği tespit ediliyor. İnsanın kendi kişisel değerlerine odaklanmasının, laboratuvar ortamında yapılan zor bir sınav sırasında ortaya çıkan fizyolojik ve psikolojik stres tepkilerini dindirdiği saptanıyor. Kaliforniya Üniversitesi'nden J. David Creswell ve meslektaşları, üni-

versite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen bir çalışmada, laboratuvar ortamında yapılan zor bir sınavdan hemen önce deneklerin en önem verdiği kişisel değerler hakkında düşünüp bunları olumlayan öğrencilerin, kendileri açısından kişisel önem taşımayan değerler hakkında düşünüp bunları olumlayan öğrencilere kıyasla çok daha düşük kortizol (stres hormonu) oranlarına sahip olduğunu buldu.

2001 yılında Joshua Greene ve ekibi, bir fonksiyonel MR araştırmasında, deneklerin ahlâki bir ikilemle boğuşurken iki beyin bölgesinden hangisinin aktive olduğunu incelemek amacıyla klasik bir ahlâki muhakeme testi olan "vagon ikilemi"ni[1] kullandı. Muhakemeyi ilgilendiren bölgedeki (yani prefrontal korteks) aktivite ile duyguların işlenmesini ilgilendiren bölgedeki (yani limbik sistem) aktiviteyi karşılaştırdı. Bu ikilem iki farklı senaryoyu içeriyordu. İlkinde katılımcılardan, yoldan çıkmış bir tren vagonu gördüklerini ve bu vagonun çarpması halinde tanımadıkları beş kişinin öleceğini tahayyül etmeleri istendi. Katılımcıların, vagonu yine tanımadıkları bir kişinin durduğu başka bir rotaya doğru çeviren bir düğmeye basma olanağı bulunuyordu. Bu düğmeye basmaları halinde beş kişi yerine bir kişi ölecekti. Katılımcıların çoğu düğmeye basmanın ahlâki açıdan doğru olduğunu düşündü. Öte yandan ikinci senaryoda katılımcılardan, yine yoldan çıkmış bir vagon gördüklerini, bu vagonun yine beş kişiyi ezeceğini, fakat bu kez kendilerinin bir yaya köprüsünde yabancı bir kişiyle duruyor olduklarını tahayyül etmeleri istendi. Beş kişiyi kurtarmanın tek yolu önlerinde duran yabancıyı vagonun önüne itmek olacaktı. Deneğin müdahalesi durumunda iki senaryonun sonucu da aynı olacaktı (yani bir kişi ölecek ve beş kişi hayatta kalacak), fakat katılımcıların çoğu önlerinde duran yabancıyı tren yoluna itmeyeceğini söyledi. Birinci senaryodaki kararla, yani düğmeye basıp basmama kararı ile karşılaştırıldığında ikinci senaryodaki karar, yani birini aktif olarak öldürüp öldürmeme, limbik beyin bölgelerinde çok daha fazla duygusal işlem ve çok daha fazla kan akışı içeriyordu. Beş kişinin yaşamını kurtarmak söz konusu olsa bile, bir

1 Bu ikilem ilk olarak Philippa Foote ve Judith Jarvis Thomson tarafından tasarlanmıştır (Greene vd., 2001).

yabancıyı kasıtlı olarak öldürme kararı sırasında keder veya korku sırasında aktive olan beyin bölgeleri aktive olmuştu. Bu araştırma, beynin duygusal alanları aktive olduğunda, mantık ve muhakeme karşısında duyguların üstün geldiğini öne sürüyor.

Daha yakın bir tarihte Marco Zanon ve ekibi (Zanon vd., 2014), yaptıkları araştırmanın katılımcılarına bir sanal gerçeklik ikilemi sundu: Bu ikilem senaryosunda yanan bir binadan hiç durmaksızın kaçacaklar ya da kaçmayıp yaralı bir kişiyi kurtarmak için kendi güvenliklerini riske atacaklardı. Prososyal davranışın, yani bir başkasını kurtarma seçeneğinin, beyindeki belirli iki ağ arasında bağlantıdaki farklı bir aktivite oluşturacağı öngörülüyordu. İlginçtir ki, durup yaralı insana yardıma gidenlerde bir ağdaki aktivitenin daha zayıf, diğer ağdaki aktivitenin ise daha güçlü olduğu görüldü. Yani kaçmayıp yardım edenlerde, bir durumun önemini değerlendirirken kullanılan anterior insular ve anterior orta singulat kortekste (hep birlikte, dikkat çekerlik ağı olarak anılır) daha zayıf aktivite saptandı. Dikkat çekerlik ağındaki bu zayıf aktivasyon, kaygı seviyesinin daha düşük olması ve insanın kendine yönelik riski daha hafif görmesi ile ilişkiliydi. Aynı zamanda, bu kişiler görevlerin yerine getirilmesiyle ilgili yönetici bölge olan medial prefrontal kortekste de daha kuvvetli bir aktiviteye sahipti.

Abigail Marsh ve ekibi (Marsh vd., 2014) ise, daha aşırı uçta bir prososyal davranış sergileyen kişilerin –Angela Diaz gibi gönüllü olarak böbrek bağışında bulunanların– beyin görüntüleme profillerini inceledi. Bu çalışma kapsamındaki katılımcılar böbreklerini tanımadıkları bir yabancıya bağışlamışlardı. Araştırmacılar, bu "müstesna diğerkâmların" beyin örüntülerinin olağan kontrol grubuyla karşılaştırmak amacıyla yapısal ve fMRI teknikleri kullandılar. Kontrol grubuna kıyasla diğerkâmlar arasında amigdala hacminin daha geniş olduğu ve korku dolu yüz ifadelerine duyarlılığın daha fazla olduğu saptandı. Yine ilginçtir ki, bu örüntü psikopatik kişilerde –"bakım verme sürekliliğinin" diğer ucunda yer alanlar– tam tersi olup, amigdalada azalan hacim ve korkuyla ilgili uyaranlara karşı azalan duyarlılık şeklinde karşımıza çıkıyor.

BAZEN SEÇENEKLERİN HİÇBİRİ İYİ OLMAYABİLİR

Ahlâki seçimlerin genellikle ikilemler içerdiğinin, hatta bazılarının farazi vagon ikileminden çok daha sancılı olacağının farkına varmak lazım. Gerçek hayatta, travmadan kurtulan insanlar bazen çok daha kötü durumlarla karşı karşıya kalabilir. Bazen "doğru" veya "daha iyi" bir seçenek olmayabilir. Rahibe Dianna Ortiz işkence altında böylesi katlanılmaz bir karar vermek zorunda bırakılan bir adamın hikâyesini anlatıyor:

> Ergen yaştaki kızı ve 9 yaşındaki oğlu ile birlikte askerler tarafından esir alınan bir baba, sadece kendi yaşadığı dehşeti ve aşağılanmayı değil, çocuklarının yaşadıklarını da hatırlıyor. "Beni şöyle bir seçime zorladılar: Kızıma ya ben tecavüz edecektim ya da onlar edecekti... Benim kendi kızımın ırzına geçmem mümkün değildi... Utanç içinde gözlerimi önüme eğdim... Askerlerden biri suratımı tutup kaldırdı ve bana zorla bu korkunç sahneyi izletti... İşleri bittiğinde, beni de aynısını yapmaya zorladılar... Ne biçim adamlardı bunlar? Ben ne biçim bir babayım?" (Ortiz, 2001, s. 18).

Tıpkı işkence altında "çözülen" Vietnam savaş esirleri ve başka birçok travma mağduru gibi, bu kadar korkunç bir şey yaşayıp da hayatta kalan bir baba, hiçbir seçeneği olmamasına rağmen elbette ki "Başka ne yapabilirdim?" sorusuyla ve hafızasındaki korkunç hatıralarla boğuşup duracak. Bazı durumlarda ideal bir "ahlâki" seçenek olamayacağını kabul etmek gerekir.

VİCDANI EĞİTMEK

Ahlâk (veya ahlâki cesaret) doğuştan mı gelir, yoksa sonradan öğrenilebilir mi? Bu soru bilim insanlarını yıllardır meşgul ediyor. Kimileri ahlâkın ve insanın kendi değer yargılarına göre yaşama cesaretinin öğretilebilir bir şey olduğuna inanmazken, kimileri bunun yapılabileceğini savunuyor. Eskiden kurumsal etik standartları uzmanı olan, ardından ABD Senatosu'nda etik müfettişi ola-

rak çalışan Gus Lee, *Courage: The Backbone of Leadership* (Cesaret: Liderliğin Omurgası) adlı kitabında şöyle diyor: "Cesaret doğuştan gelen bir şey değil... Öğrenilen bir özellik, edinilebilir bir beceri bütünü, tatbik edilen bir yeterliliktir. Tıpkı boks gibi, ama daha kolay, o kadar kötü kokmuyor ve burnunuzun kanama ihtimali daha düşük" (Lee, 2007, s. 4).

Daha bilimsel bir bağlamda, Helen Weng ve ekibi (2013), şefkat ve diğerkâmlık içeren davranışların eğitim yoluyla geliştirilip geliştirilemeyeceğini anlamak üzere bir deney yaptılar. Bu deneye katılanlar, iki hafta boyunca günde 30 dakika sevdiklerine, yabancılara, zor insanlara ve kendilerine karşı şefkat duygusu geliştirmek üzere pratik yaptı; bu esnada bir kontrol grubu da başlarından geçen stresli olayları yeniden yorumlama çalışması yaptı. Katılımcılara daha sonra bir oyun oynatıldı; bu oyundaki seçenekler arasında haksız yere parasına el konulmuş bir "mağdura" yardım etmek için maddi olarak fedakârlıkta bulunmak da vardı. İki haftalık şefkat eğitiminden geçen katılımcılar, kontrol katılımcılarına oranla daha diğerkâm ve cömert davrandı. Ayrıca tüm katılımcılara uygulanan fMRI taraması da, yeniden yorumlama eğitiminin değil, şefkat eğitiminin beyindeki sosyal biliş, duygu düzenlemesi ve ödül işleme ile ilgili bölgelerde gözlenen nöral faaliyetle ilişkili olduğunu gösterdi. Özetle şefkat eğitimi, nöral faaliyet ve bağlanabilirlik açısından gözlenen değişiklikler sayesinde diğerkâm davranışları artırmış oldu.

Peki bizler sıradan insanlar olarak, ahlâki cesaretimizi geliştirmeye nereden başlayabiliriz? Rushworth Kidder, *Moral Courage* (Ahlâki Cesaret) adlı kitabında buna cevaben üç aşamalı bir süreç anlatıyor (Kidder, 2006). Öncelikle kendimize yönelik samimi bir değerlendirme yapmalıyız. Hepimiz birtakım temel değer ve inançlara sahibiz. Sizinkiler ne? En önemli değer ve inançlarınız neler? Bu ilkelere uygun bir yaşam sürüyor musunuz? Değilse, nerelerde yetersiz kalıyorsunuz? Değişime açık mısınız? Bunu yapacak cesaretiniz var mı?

Kidder ikinci aşamada, bu soruları ahlâki duruşunu beğendiğiniz ilkeli kişilerle birlikte ele almanızı öneriyor. Böylece davranışlarınızın hayatta ahlâki etkiler yarattığı birçok durumu fark

edip irdelemeniz ve değerlerinizi savunmanın doğası gereği taşıdığı riskleri dürüstlükle değerlendirmeniz daha kolay hale gelebilir.

Üçüncü adımda ise, değerlerinize uygun şekilde hareket edeceksiniz. Bu aşamada uyanık olmanız gerekiyor, çünkü değerlerinizden taviz vermek ve yan yollara sapmak işten bile değildir. İnsan doğru olduğunu bildiği şeyi defalarca tekrarlayarak ve bilhassa zorlu durumlarda doğru olduğuna inandığı şekilde tavır alarak vicdanını sağlamlaştırır ve olgunlaşma ancak böyle sağlanır. Aristo'nun *Nikomakhos'a Etik* adlı eserinde dediği gibi, "İnsaf ettiğimizde insaflı, itidalli davrandığımızda mutedil, cesurca davrandığımızda da cesur insanlar haline geliriz."

Peki ama nereden başlamalıyız? John McCain (2004) bu soruyu basitçe şöyle cevaplıyor: "Yapman gerekeni benden önce yap." Yani, ahlâki cesaret gerektiren durumları arayıp bulmak gerekmez: Bu durumlar çoğu zaman günlük yaşantımızda beliriverir. Elizabeth Svoboda, *What Makes A Hero?* (Nasıl Kahraman Olunur?) başlıklı kitabında, her gün atacağımız ufacık diğerkâm adımların toplamda başkalarına yardım etme alışkanlığı oluşturacağını ve bir kriz yaşandığında bizi kahramanca davranmaya hazırlayacağını söylüyor. Ayrıca harekete geçmemizi gerektirecek durumları kafamızda canlandırarak da kahramanlık pratiği yapabiliriz. Stanford Üniversitesi bünyesinde yürütülen Kahramanca Hayaller Projesi, bu tür hayal gücü alıştırmalarıyla kendi ahlâki zayıflıklarını aşmak için öğrencilere imkânlar sunuyor.

Ya çocuklarımız? Onlara ahlâki cesareti nasıl öğreteceğiz? Bunun için kullanılan etkili bir yaklaşım, "Toplumun ortak yararı için başınızı yukarıda tutun" sloganıyla yürütülen Zürafa Projesi'dir. Bu proje kapsamında geliştirilen Kahramanlar Programı'nda anaokulundan lise sona kadar örgün eğitim kurumlarındaki öğrenciler kahramanlar hakkındaki hikâyeleri okuyup dinliyor, kendi kahramanları hakkında hikâyeler anlatıyor ve nihayetinde kendi topluluklarına has bir ihtiyacı belirleyip bu ihtiyacın karşılanması amacıyla çalışarak "kendi hikâyelerini yazıyor" (Whang, 2010). 2007 yılı itibariyle bu program bağlamında 900'den fazla "Zürafa" hikâyesi kaydedildi ve ABD genelinde ve yurtdışında (Giraffe Service Club International aracılığıyla) 30.000'den fazla öğ-

renciye ulaştırıldı. YMCA kamp direktörü Matt Langdon da çocuklara yönelik olarak geliştirdiği "Gündelik Kahraman" atölyelerinde, gündelik yaşamda ufak "kahramanlıklar" yapan somut kahramanların hikâyelerini ve buradan çıkarılacak ahlâki dersleri anlatıyor. Bu programa katılan bir okulda, disiplin sebebiyle müdürün odasına çağrılan kişilerin sayısında %40'tan fazla düşüş kaydedilmiş (Svoboda, 2013).

Vicdanımıza uygun bir yaşam sürmekle psikolojik dayanıklılık arasında ayrılmaz bir bağlantı var. Vicdanımıza daha sadık kalabilmek için en çok bağlı olduğumuz inanç ve değerlerimizin listesini çıkartabilir, ahlâklı bir yaşam süren insanların yazdıklarını okuyabilir ve hayat hikâyelerini öğrenebilir, sahip olduğumuz inançları değer yargılarına önem verdiğimiz insanlarla konuşabilir ve özellikle işler ters gittiğinde, kıymet verdiğimiz değerleri hayata geçirmeye çalışabiliriz. Adım adım ilerleyerek kendimize ait bir vicdan geliştirebiliriz. Böylece doğru hareket etmemiz gerektiğinde, bunu yapmaya hazır oluruz.

KAYNAKÇA

A Gift Between Friends, Mount Sinai Science & Medicine, Güz 2012, Mount Sinai, Icahn Tıp Fakültesi. https://issuu.com/mountsinai/docs/mssm_fall2012_lowres

Aristoteles, *Nikomakhos'a Etik*, çev. Saffet Babür, Bilgesu, Ankara, 2000.

Baez, J., *And a Voice to Sing With: A Memoir*, Simon & Schuster, New York, NY, 1987/2009.

Baez, J., "Joan's Corner: Notes from Joan. Idaho Falls", blog yazısı, güncelleme 14 Ağustos 2009. www.joanbaez.com/joanscorner.html

Boswell, J., *The Life of Samuel Johnson, LL.D.*, Penguin Books, Londra, 1791/2008.

Brooker, K., "Starting over", *Fortune*, 21 Ocak 2002, s. 50-68.

Brooks, D., *The Road to Character*, Penguin Books, Londra, 2016.

Buckley, C., "Man is rescued by stranger on subway tracks", *New York Times*, 3 Ocak 2007. www.nytimes.com/2007/01/03/nyregion/03life.html (erişim 21 Mayıs 2022).

Cameron, C.D. ve Payne, B.K., "Escaping affect: how motivated emotion regulation creates insensitivity to mass suffering", *Journal of Personality & Social Psychology*, cilt 100, sayı 1, s. 1-15, 2011.

CBS/AP, "Father of drowned Syrian tot makes heartfelt plea", 23 Aralık 2015. www.cbsnews.com/news/father-of-drowned-syrian-tot-makes-heartfelt-plea (erişim 21 Mayıs 2022).

Coutu, D., "How resilience Works", *Harvard Business Review*, Mayıs 2002, s. 46-55.

Creswell, J.D., Welch, W.T., Taylor, S.E. vd., "Affirmation of personal values buffers

neuroendocrine and psychological stress responses", *Psychological Science*, sayı 16, 2005, s. 846-851.

Freeman, S.F., Hirschhorn, L. ve Maltz, M., "The power of moral purpose: Sandler O'Neill & Partners in the aftermath of September 11th, 2011", *Organization Development Journal*, Kış 2004, s. 69-81.

Greene, J.D., Sommerville, R.B., Nystrom, L.E., Darley, J.M. ve Cohen, J.D., "An fMRI investigation of emotional engagement in moral judgment", *Science*, cilt 293, sayı 5537, 2001, s. 2105-2108.

Johnson, K.H., *A Better Man: A Book of Positive Role Models For 21st Century Boys... And the Adults Who Love Them*, Brandylane Publishers, Inc., Richmond, VA, 2009.

Kidder, R.M., *Moral Courage*, Harper Paperbacks, New York, NY, 2006.

Lee, G., *Courage: The Backbone of Leadership*, Jossey-Bass, San Francisco, CA, 2007.

Lee, J.L.C., Nader, K. ve Schiller, D., "An update on memory consolidation updating", *Trends in Cognitive Science*, cilt 21, sayı 7, 2017, s. 531-545.

Lilienfeld, S.O., Watts, A.L. ve Smith, S.F., "Successful psychopathy: A scientific status report", *Current Directions in Psychological Science*, cilt 24, sayı 4, 2015, s. 298-303.

Luks, A., "Helper's high: Volunteering makes people feel good, physically and emotionally", *Psychology Today*, cilt 22, sayı 10, 1988, s. 34-42.

Luks, A. (Peggy Payne ile birlikte), *The Healing Power of Doing Good: The Health and Spiritual Benefits of Helping Others*, Facett, New York, 1991.

Mandela, N., *Özgürlüğe Giden Uzun Yol*, çev. Osman İşçi, Aram, İstanbul, 2015.

Marsh, A.A., Stoyco, S.A., Brethel-Hautwitz, K.M. vd., "Neural and cognitive characteristics of extraordinary altruists", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, cilt 111, sayı 42, 2014, s. 15036-15041.

McCain, J. *Why Courage Matters*, Random House, New York, NY, 2004.

Moll, J.G., Krueger, F., Zahn, R. vd., "Human front-mesolimbic networks guide decisions about charitable donation", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, cilt 103, sayı 42, 2014, s. 15623-15628.

Ortiz, D., *The survivor's perspective: Voices from the center*, Gerrity, E., Keane, T.M. ve Tuma, F. (der.), *The Mental Health Consequences of Torture* içinde, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York, NY, 2001, s. 13-34.

Poulin, M.J., Brown, S.L., Dillard, A.J. ve Smith, D.M., "Giving to others and the association between stress and mortality", *American Journal of Public Health*, cilt 103, sayı 9, 2013, s. 1649-1655.

Quenqua, D., "Seeing narcissists everywhere", *New York Times*, 5 Ağustos 2013. http://www.nytimes.com/2013/08/06/science/seeing-narcissists-everywhere.html?page wanted=all (erişim 21 Mayıs 2022).

Rachman, S., *The concept of required helpfulness. Behaviour Research and Therapy*, sayı 17, 1979, s. 1-6.

Raskin, R. ve Terry, H., "A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 54, sayı 5, 1988, s. 890-902.

Reuter, M., Frenzel, C., Walter, N.T., Markett, S. ve Montag, C., "Investigating the genetic basis of altruism: The role of the COMT Val158Met polymorphism", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, sayı 6, 2010, s. 662-668.

Rushton, J.P., "Genetic and environmental contributions to pro-social attitudes: A twin

study of social responsibility", *Proceedings of the Royal Society London*, sayı 271, 2004, s. 2583-2585.

Schwartz, C.E., Meisenhelder, J.B., Ma, Y. ve Reed, G., "Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health", *Psychosomatic Medicine*, sayı 65, 2003, s. 778-785.

Schwartz, C.E. ve Sendor, M., "Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support", *Social Science & Medicine*, cilt 48, sayı 11, 1999, s. 1563-1575.

Shapiro, Y., "A reconsideration of altruism from an evolutionary and psycho dynamic perspective", *Ethics & Behavior*, cilt 4, sayı 1, 1994, s. 23-42.

Sherman, N., *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy Behind the Military Mind*, Oxford University Press, New York, NY, 2005.

Shermer, M., "The science of right and wrong", *Scientific American*, cilt 304, sayı 1, 2011, s. 83.

Stockdale, J.B., "Firing line", *Naval War College Review*, sayı 3, (dizi 266), Georgetown University, 1978.

Stockdale, J.B., *A Vietnam Experience: Ten Years of Reflection*, Hoover Institution, Stanford, CA, 1984.

Stockdale, J.B., *Thoughts of a Philosophical Fighter Pilot*, Hoover Institution, Stanford, CA, 1995.

Stockdale, J.B. ve Stockdale, S.B., *In Love and War: The Story of a Family's Ordeal and Sacrifice During the Vietnam Years*, 3. baskı, Naval Institute Press, Annapolis, MD, 1990.

Svoboda, E., *What Makes a Hero? The Surprising Science of Selflessness*, Penguin, New York, NY, 2013.

Twenge, J.M. ve Campbell, W.K., *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, çev. Özlem Yüksel, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2010.

Twenge, J.M., Miller, J.D. ve Campbell, W.K., "The narcissism epidemic: commentary on modernity and narcissistic personality disorder", *Personality Disorders*, cilt 5, sayı 2, 2014, s. 227-229.

Weng, H.Y., Fox, A.S., Shackman, A.J. vd., "Compassion training alters altruism and neural responses to suffering", *Psychological Science*, cilt 24, sayı 7, 2013, s. 1171-1180.

Werner, E.E. ve Smith, R.S., *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*, Cornell University Press, Ithaca, NY ve Londra, 1992.

Whang, O., "The Giraffe Program", blog yazısı, Zürafa Projesi, 2010. www.giraffe.org/in-new-jersey-200707266/

Widom, C.S., "A methodology for studying noninstitutionalized psychopaths", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı 45, 1977, s. 674-683.

Zak, P.J., Stanton, A.A. ve Ahmadi, S., "Oxytocin increases generosity in humans", *PLoS One*, cilt 2, sayı 11, 2007, s. e1128.

Zanon, M., Novembre, G., Zangrando, N., Chittaro, L. ve Silani, G., "Brain activity and prosocial behavior in a simulated life-threatening situation", *Neuroimage*, sayı 98, 2014, s. 134-146.

Zimrin, H., "A profile of survival", *Child Abuse and Neglect*, sayı 10, 1986, s. 339-349.

BEŞİNCİ BÖLÜM

DİN VE MANEVİYAT: İNANCA YASLANMAK

Birçok insan zorluklarla veya travmayla başa çıkmanın bir yolu olarak yüzünü dine veya maneviyata çevirir. Bazıları geleneksel dinî ayinlerde teselli bulurken, bazıları da Tanrı'yla bağlantı kurabilmenin veya kâinattaki yerini keşfetmenin bir yolu olarak bireysel manevi çalışmalar yoluyla soluk ve güç kazanmaya çalışır.

Psikolog Ann Graber 2009'da çıkan *The Journey Home* (*Eve Doğru Yolculuk*) adlı kitabında dini "Tanrı'ya, Varlığın Kaynağına giden yol", maneviyatı ise "insanda Tanrı'nın doğrudan deneyimlenebildiği o temel kaynak" olarak tanımlar (2009, s. 19). Graber'a göre, "İnsanlar din değiştirebilir, fakat özlerindeki maneviyat aynı kalır." Din ve maneviyat Amerikan kültüründe de, dünyanın dört bir yanındaki başka kültürlerde de büyük öneme sahiptir. ABD'de 2007 yılında yapılan bir Gallup anketine göre, Amerikalıların %92'si Tanrı'nın veya evrensel bir ruhun, %81'i cennetin, %70'i de şeytanın ve cehennemin varlığına inanıyor (Newport, 2007). ABD Kara Kuvvetleri, Genel Asker Sağlık (Comprehensive Soldier Fitness - CSF) programının temel unsurları arasında manevi boyutu da saymaktadır. PRE Araştırma Merkezi tarafından 230 ülkede yapılan bir araştırmaya göre, 2010 yılında dünya nüfusunun %84'ü kendisini bir dinle bağlantılı olarak tanımlıyordu.

2005 yılında Pakistan'da yaşanan korkunç depremin ardından, New York Üniversitesi'nden çalışma arkadaşımız Dr. Samoon Amad, Pakistan dağlarına giderek depremden sağ kurtulanlarla görüşmeler yaptı. Amad bu görüşmelerde, insanların yaşadığı trajediyi ve nasıl hayatta kaldığını izah yöntemi olarak en çok başvurduğu aracın dinî inanç olduğunu gözlemledi.

Bizim de psikolojik dayanıklılığı yüksek insanlarla yaptığımız görüşmelerde birçok kez, özellikle stresli zamanlarda maneviyat veya dinin sağladığı güçlü etkileri dinleme fırsatımız oldu. Sosyal hizmet uzmanı Elizabeth Ebaugh, yaşadığı travmatik olayın ardından ölümden dönüp duygu dünyasını iyileştirebilmesinin yıllardır sürdürdüğü geleneksel spiritüel çalışmalara borçlu olduğunu söylüyor.

Güneşin Doğduğunu Tekrar Görebilecek miyim?

Saat akşam 9'du, Elizabeth işten eve dönüyordu. Bir gün önce katıldığı bir Gestalt terapisi eğitim programında, spiritüel Doğu felsefesi ile Batı'nın psikolojik öngörülerini sentezleme konusunda ders görmüştü. Deneyimsel eğitimin parçası olarak, Elizabeth iki başka katılımcı tarafından zapturapt altına alınmış ve onlardan kurtulmak için mücadele etmesi söylenmişti. Bu eğitimle amaçlanan şey, içinde sıkışmış kalmış olan kişisel gücünü serbest bırakmayı deneyimlemekti. Ayrıca bedeni ve ruhu arındırmaya yönelik 10 günlük bir orucu yeni tamamlamıştı.

Arabayla eve doğru giderken market alışverişi için durdu. Elleri kolları dolu halde arabasına dönerken, tam yanına park etmiş olan kamyonette bir adamın oturduğunu fark etti. Adamdan niyeyse biraz şüphelendi, o yüzden hızlı davranıp arabasına atlayıp oradan uzaklaşmak istedi. Fakat poşetleri öndeki koltuğa koyup arabanın kapısını kapatmak üzereyken adam yanında bitmişti. Elinde bir av bıçağı vardı, Elizabeth'in üzerine abanıp direksiyona geçti.

Elizabeth travmaya yabancı biri değildi. Sosyal hizmet uzmanı olarak TSSB semptomları gösteren birçok hastayı tedavi etmişti.

Yıllarca tacize uğrayan çocuklara yönelik acil telefon hattında gönüllü danışmanlık yapmıştı. Öfkeli ve saldırgan danışanlarla nasıl konuşulacağını biliyordu, bu yüzden ilk başta pek korkmadı. Hem adamın pejmürde bir görünümü vardı, evsizlere benziyordu. Sadece para peşinde olabilir diye düşündü.

Müzakere tecrübesini kullanarak adamla pazarlık yapmaya başladı. Beraber bir ATM'ye gidip para çekip otoparka geri dönebilirlerdi; adamı orada bırakır ve herkes kendi yoluna giderdi. Başta anlaşma zemini var gibi görünüyordu. Adam arabayla Elizabeth'i bankaya götürdü, Elizabeth ATM'den para çekti, otoparka döndüler. Elizabeth kendisini eve dönmüş, arkadaşlarına başından geçen macerayı anlatırken hayal ettiğini hatırlıyor.

Fakat markete yaklaşırlarken adam fikrini değiştiriverdi. Sert bir hamleyle sağa kırdı ve arabayı otoparkın ıssız bir köşesine doğru sürdü. Oraya park etti, Elizabeth'in ellerini arkadan kelepçeledi. İşte Elizabeth o anda gerçekten korktu. Çığlık atıp tekmeler savurdu. Adam çenesini kapamasını söyledi. Elizabeth adamı ikna etmeye çalıştı fakat adam hiç umursamadan arabayı çalıştırdı. Saatlerce ve kilometrelerce yol aldılar, Elizabeth umudunu yitirmeye başlamıştı.

Adam Elizabeth'e ona zarar vermeyeceğini ve çok geçmeden salıvereceğini söylemişti.

> Ona inanmıştım. Arabayı her durduruşunda beni bırakacak sanıyordum. Yani bütün gece umuda kapılıp kapılıp yıkıldım.

Saatlerce rastgele dolandıktan sonra, gece 00.01 sularında şehrin hemen dışında bir bakkalın önünde durdular. Nihayet kaçabileceğini düşündü Elizabeth. Fakat adam ellerini direksiyona bağladığında bu düşüncesi hızla korkuya dönüştü. Adam bakkala girdiğinde Elizabeth birilerini dikkatini çeker belki diye arabanın kornasına basıp durdu. Kimse gelmedi. Bu defa adamın onu kornaya bastığı için cezalandırmasından korkmaya başladı.

Adam arabaya geri döner dönmez rotayı bir motele kırdı, Elizabeth'i zorla odaya sokup ona tecavüz etti. Sonra hiçbir şey olmamış gibi televizyonda erotik bir film izledi. Bir süre yatakta ses-

sizce uzandı. Elizabeth adamın onu öldürmeyi planladığını düşünüyordu. Beni banyodaki borulara kelepçele ve çık git, diye önerdi adama.

Adam Elizabeth'in önerisine uymadı. Motel odasında birkaç saat geçirdikten sonra Elizabeth'i yine ite kaka arabaya soktu, ağzını tıkadı, ellerini bağladı ve tekrar şehre doğru yola koyuldu. Henüz şafak sökmemişti, yollarda kimsecikler yoktu. Adamın kendisini kaçırdığı marketin birkaç kilometre ötesindeki köprüyü geçerlerken, kamyonetine atlayıp onu salıvereceğini düşünerek gene umutlandı. Fakat markete 10 dakika kala, adam ani bir U dönüşü yapıp tekrar az evvel geçtikleri köprüye doğru gitmeye başladı. Oraya gelince arabayı durdurdu, gözlerini Elizabeth'in gözlerine dikip arabadan inmesini söyledi.

Ayakları yere bastığında Elizabeth'in içini bir ferahlık kapladı. Kâbusun sona erdiğini düşündü, adam onu birazdan serbest bırakacaktı. Fakat saldırganın başka bir planı vardı. Eliyle köprüyü işaret etti. "Köprüden atlamamı istiyordu. İşte o an bayılmışım."

15 metre yükseklikten buz gibi suya çarptığı anda ayıldı. Adam Elizabeth'i baygın halde köprüden atmış ve onu orada ölüme terk etmişti. Suya çarparak düştüğünde hiçbir acı hissetmemişti, dondurucu soğukluktaki suya dalmanın şoku tüm hisleri bastırmıştı. Üzerindeki ağır yün palto paraşüt görevi görmüş, düşüşün şiddetini azaltmıştı belki. Belki de baygın olduğu için kasları bu darbenin şiddetini azaltacak kadar gevşemiş durumdaydı.

O anda paniklemekten ziyade, Elizabeth'in içini bir umut dalgası kaplamıştı. Buradan canlı çıkma şansı vardı. Usta bir yüzücüydü Elizabeth, fakat daha önce kolları bağlı yüzmeyi hiç denememişti. Sadece bacaklarını kullanarak sırtüstü döndü ve yaklaşık 100 metre ilerideki kıyıya doğru ayaklarını kullanarak ilerlemeye başladı. Üzerindeki palto külçe gibi onu aşağı çekiyordu. "Canım çıkmıştı ve hipotermi yaşayacağımdan korkuyordum." Suyun dibine doğru battıkça ayaklarını daha hızlı çırpıyordu. Mucizevi bir şekilde kıyıya ulaşmayı başardı.

Nehir kıyısı dikti ve balçıkla kaplıydı. Elizabeth santim santim ilerleyerek kaygan çamuru aşıp kenardaki yola yığıldı. Yanından geçen arabalar onu fark etmiyordu, nihayet bir UPS kamyonuna

kendini göstermeyi başardı. Sürücü Elizabeth'i en yakındaki bakkala götürdü, polisi aradı ve ona bir bardak sıcak çay aldı.

Tahmin edeceğiniz üzere Elizabeth olaydan sonra TSSB semptomları gösterdi. Travma yaşayan insanların birçoğunda olduğu gibi, başına gelen olayın izi hafızasına kazınmıştı, dehşet ve korku duygularıyla cebelleşmediği bir an bile geçmiyordu. Saldırganın yakalandığını bilmesine rağmen, evinden 15 dakika bile uzaklaşsa paniğe kapılıyordu. Yakın bir arkadaşının evine taşınmıştı. Kendisini işe dönmeye hazır hissettiğinde bile arkadaşları her sabah onu evden alıyor ve akşamları da eve geri bırakıyorlardı. Bereket versin ki, patronu anlayışlı çıkmış ve esnek saatlerle çalışmasına izin vermişti; bazı günler çalışabiliyor, bazı günler ise hiç iş yapacak halde olmuyordu. Aylar boyunca kendisini çaresiz küçücük bir çocuk gibi hissetti.

Elizabeth geçmişte spiritüel çalışmalar yapmış olmanın ona güç kazandırdığına ve bu korkunç saldırı sırasında onu bir şekilde koruduğuna inanıyor. İyileşmesinde de bu çalışmaların çok payı oldu. Nihayet yardım isteyecek kadar dengeli bir ruh haline ulaştığında, kendisine manevi anlamda yol gösterecek şifacılar aramaya başladı. Meditasyon yaptı, Sanskritçe mantralar söyledi, bir sürü şifalı bitkiden ve homeopatik takviyeden yararlandı, nefes ve beden terapilerine gitti. Spiritüel anlamda daha yüksek bir seviyeye ulaşmaya ve bu süreçte travmasını geride bırakmaya niyet etti. Dur durak bilmeden iç huzuru bulmanın peşinden koştu.

Pek çok profesyonel eğitimden geçen Elizabeth, birkaç yıl sonra devlet memurluğunu bırakarak bütüncül sağlık ve mutluluk odaklı bir terapi merkezi açtı. Ayrıca hayatında sevgi dolu bir ilişkiye yer açacak kadar ilerleme kaydetti, evlendi, anne oldu. Onu perişan eden bu korkunç olayın izleriyle yıllarca mücadele etmiş olmasına rağmen, saldırının kişisel gelişimi için ona bir fırsat sağladığına inanıyor. Bu olay sayesinde hayatını baştan sona değerlendirmesi ve yavaş yavaş daha iyiye varacak şekilde değiştirmesi mümkün olmuş. Yaşadığı travmaya takılıp kalmayarak ileriye doğru adım atabilmesini birçok dayanıklılık etkenine bağlamakla birlikte, en önemli etkenin maneviyata duyduğu bağlılık olduğunu düşünüyor. Onu iyileşmeye götüren yol, dünya görüşünde

radikal bir değişikliğe yol açmış. Saldırıdan önce travma olgusuna yabancı olmamasına rağmen, hep "benim başıma gelmez" düşüncesiyle yaşamıştı. Şimdiyse hakikatle yüzleşmesi, kucaklaşması gerekmişti: Hayat kırılgan bir şeydi ve bir anda altüst olabiliyordu.

> Bence bir şeyle helalleşmenin tek yolu, bunu kendi içinizde yapabilmekten geçiyor. Dışarıda ne olup bittiğinin önemi yok. Benim başıma gelmez duygusuna asla geri dönemeyeceğim – çünkü geldi. Spiritüel felsefeye eğilmek, meditasyon yapmak ve mantralar söylemek; bunların hepsinin birbiriyle bağlantılı olması, manevi alanı veya farkındalık alanımı deneyimlememe yardımcı oldu. Şimdi mevcut gerçekliğimde daha bütünlüklü bir şekilde var oluyorum, fakat aynı zamanda çok daha büyük bir şeyin parçası olduğuma dair derinlerdeki bilgiyi de hissedebiliyorum.
>
> Başıma kötü bir şey geldiğinde, bunu nasıl düzeltebilirim veya bir daha olmasını nasıl engelleyebilirim diye sormak yerine, acı ve elemin de yaşamın bir parçası olabileceğini kabul ediyorum. Fakat o acının deneyimine saplanıp kalmıyorum. Acının deneyimi çözülüp dağılıyor ve ben tüm bunlar karşısında bütünüyle canlı bir şekilde yaşadığımı hissedebiliyorum. Böylece her deneyimin, ne kadar travmatik olursa olsun, beni öze, uyanık farkındalığa bir adım daha yaklaştırabileceğine dair inancım diri kalıyor. Bu demek değil ki, tecavüze uğradığım için hiç öfke hissetmiyorum; ama o anlar da insanın kendi özünü deneyimleme yolculuğunun birer parçasından ibaret.

Elizabeth şimdi, saldırının yaşandığı zaman "farkındalıktan yoksun" biri olduğunu düşünüyor. "Bence o adam beni uykudan uyandırdı. Öyle derin uyuyordum ki, farkında bile değildim," diyor. Adam cezaevindeyken Elizabeth meditasyon grubu aracılığıyla ona spiritüel konularda kaynak kitaplar göndermiş, "Hapiste geçirdiği zamanda kendisini bir manastırda gibi düşünmesini istedim. Böylece olgunlaşabilirdi." Yıllar yıllar sonra şöyle bir olay yaşamış: "Bir arkadaşımla ormana gitmiştik ve etrafımda onun [saldırganın] manevi varlığını hissettim, arkamı dönüp baktığımda onunla burun buruna geldim. Ona yolculuğumda bana öğretmen-

lik yaptığı için teşekkür ettim. Ve varlığının oradan uzaklaştığını hissettim."

Elizabeth travma yaşayan insanların mağduriyeti ile bu dünyaya geri dönüşleri arasında bir köprü olduğuna inanıyor. Maneviyata sığınarak ve daha geniş anlamda bir gerçeklik ve kendisinden çok daha üstün bir kuvvetle bağlantısını derinleştirerek o köprüyü geçtiğine inanıyor. Travma konusunda araştırmalar yürüten Duke Üniversitesi'nden Kathryn O'Connor "Umudun yeniden yeşertilmesinde ve adalet-adaletsizlik, güvenlik-tehlike, iyi-kötü hakkında daha dengeli bir bakış açısı geliştirilmesinde, spiritüel bir yaklaşımın faydası olabilir... Travma sonrası stres bozukluğunda spiritüel bir gücün varlığını kabul etmek, spiritüel bir uyanış sağlayabilir," diyor (Connor, Davidson ve Lee, 2003). Elizabeth'in keşfettiği şey de buydu işte. Fakat kolay olmadı. Yıllarını aldı. Ünlü mitolojist Joseph Campbell'in deyişiyle "kahramanın yolculuğuna" çıkabilmesi için çok cesaret toplaması gerekti. İntikam duygusuna takılıp kalmak ve korkunun gölgesine saklanmaktansa, zaman içerisinde, Carl Jung'un "gölge" olarak adlandırdığı "ruhun karanlık yanıyla" yüzleşmeyi tercih etti. Elizabeth'e göre bu yolun sonunda spiritüel uyanış yatıyordu.

DİN UĞRUNA HAYATINI TEHLİKEYE ATMAK

Dünyanın birçok yerinde, din özgürlüğü insanlar için ancak hayali kurabilen bir lüks. Bu kitabın yazarlarından biri kendi aile hikâyesini keşfederken, atalarından bazılarının canları pahasına dinî inançlarını savunduğunu öğrendi. Steve bu bilgiye, babasının 10 yıldan fazla araştırarak yazdığı *Southwick Pioneers in Nebraska* (Nebraska'daki Southwick Öncüleri) adlı kitap sayesinde ulaştı (2005). Steve babası sayesinde, Lawrence ile Cassandra Southwick'in hikâyesini öğrenmişti.

Lawrence Southwick 1620'lerin sonlarında, yüzlerce başka yerleşimciyle birlikte Atlantik Okyanusu'nu geçerek Yeni Dünya'ya geldi. Bir yıl kadar Masachusetts, Salem'de yaşadıktan sonra İngiltere'ye geri döndü. Bundan üç yıl sonra karısı Cassandra ve dört

çocuğuyla beraber tekrar Salem'e taşındı. Çekirdekten yetişme cam ustası olan Lawrence'a, Salem'de bir cam ve çömlek üretim şirketi kurması için arazi tahsis edildi.

Salem'in diğer sakinleri gibi, Lawrence ve ailesi de Püritenlere katıldılar, her pazar ayine gidiyorlardı. Ancak zamanla, küçük fakat yavaş yavaş genişlemekte olan bir inanç hareketine doğru çekildiler. Bu hareket günümüzde Kuveykırlar veya Dostların Dinî Derneği olarak tanınıyor.

Kuveykırlar genellikle barışseverlik ve mütevazılıklarıyla tanınır, ayrıca sebatkâr bir şekilde hakikate ulaşmak için çalışırlar. Her insanın içinde Tanrı'nın ışığını taşıdığına ve içimizdeki bu ışıktan ilham alıp aydınlandığımıza inanırlar. Pazar toplantılarında Tanrı'nın yönlendirmesiyle ortaya çıkıp konuşan üyeler olur ve bu kişilerin sözlerinin Tanrı'nın sözleri olduğuna inanılır. Dolayısıyla Kuveykır geleneğinde Tanrı'nın iradesinin tercümanı olarak görev yapan bir ruhban sınıfına ihtiyaç duyulmaz, zira Tanrı herkes aracılığıyla doğrudan konuşabilmektedir. Keza yaşamın kendisi bir kutsal tören olarak görüldüğü için, özel törenlere veya ayinlere de gerek görülmez.

1656 yılında Massachusetts Kolonisi'ndeki Kuveykırlar, Püriten Kilisesi'nden ayrılma nedenlerini açıkladılar. Bu nedenler arasında şunlar da yer alıyordu:

- "Selametimizi vekaleten veya başka biri adına yapılamayacak bireysel bir çalışma olarak görüyoruz."
- "Bütün savaşlardan iğrendiğimizi ve dünyevi yahut manevi bütün zorba hükümdarlardan kendimizi arındırdığımızı tüm dünyaya beyan ve ilan etmeyi uygun görüyoruz."
- "(Sözde) Hıristiyan Kilisemizin intikam duygularıyla dolu amansız zulümlerine karşı çıktığımızı ve insanların hakiki kardeşliğini tanıdığımızı beyan etmeyi uygun görüyoruz."

Kuveykır geleneğinin eşitlikçi ve bireyselci oluşu yerleşik bir kurum olan ve siyasetle, toplumsal hiyerarşiyle, davranış kuralları ve katı bir öğretiyle kopmaz bağları bulunan Püriten Kilisesi'ni tehdit ediyordu. Massachusetts Eyaleti kendilerini Kuveykır olarak nitelendiren ve Püriten Kilisesi'nin gereklerini yerine getirme-

yen kolonicileri cezalandıran yasalar çıkarttı. Lawrence ile Cassandra, Birinci Püriten Kilisesi'ndeki ayinlere katılmayı bırakıp evlerinde iki Kuveykırı misafir edince tutuklandılar, para cezasına çarptırıldılar, herkesin önünde kırbaçlanıp en nihayetinde de hapse atıldılar, zorla çalıştırılarak açlığa terk edildiler.

Bundan iki asır sonra, Massachusettsli Kuveykır şair John Greenleaf Whittier, Southwick ailesinin düşürüldüğü durumu etkileyici bir şiirle kâğıda döktü:

Dün akşam güneşin eriyerek batışını izledim demir parmaklıkların ardından,
Dün akşam soluk bir parıltı düştü ıslak toprak zemine yıldızlardan;
Uzayıp giden gecenin soğuk karanlığında,
Penceremin demirlerine aklar düşmüştü sonbaharın ilk kırağısında.
Bütün gece gözümü kırpmadan oturdum, biliyordum ertesi gün ne olacak
Muktedir zalim rahip çektiğim kahırları umursamayacak.
Pazar yerine götürülüp olacağım bir pazarlık konusu,
Tıpkı mezbahada bir koyun veya devşirilen bir kadının sonu!
Ağladım yalvardım, "Rabbim onlara, haddini bildir mazluma vuranlara
Zayıfı ezenlere, fazileti, erdemi ayaklar altına alanlara
Aydınlat soğuk taşların karanlık rutubetini – aç hücremin kilidini
Kucakla korkan zavallı kalpleri, sürünün ortasındaki bir kurt misali!

Soutwick ailesinin çocukları da anne-babalarına nasıl muamele edildiğini görüp üzüldüklerinden, Püriten Kilisesi'nin ayinlerine katılmayı bıraktılar. Oğlanlardan biri, Joshua, belinden kağnıya bağlanıp kasaba kasaba gezdirildi; buralarda alay konusu edilerek kurutulmuş hayvan bağırsağından yapılma halatlarla acımasızca kırbaçlandı. Etleri lime lime edilmiş, bacakları parçalanmış haldeyken işkencecilerine yine de cesurca şöyle seslendi Joshua: "Alın bedenim burada. Dillendirdiğim hakikate dair bir ispata daha ihtiyacınız varsa alın bedenimi paramparça edin; verdiğiniz ceza beni zerrece korkutmuyor, ha bir tüyü alıp havaya fırlatmışsınız ha beni bu şekilde cezalandırmışsınız, fark etmiyor."

Massachusetts Mahkemesi diğer iki çocuğun, Daniel adlı oğlanın ve Provided adlı kızın Barbados'ta köle olarak satılmasına karar verdi. Fakat New England'dan güneye giden ticaret gemisi kaptanlarından hiçbiri bu çocukları taşımayı kabul etmedi; hatta kaptanlardan birinin "bu çocukları taşımaktansa" gemisini batıracağını söylediği rivayet edilir.

Büyük Southwickler hapisteyken, Kuveykırların sürgün edilmesine veya öldürülmesine yönelik yeni bir yasa çıkartıldı. Bu yasadan ötürü, hapis cezasını çekip salıverilenler geçmişe dönük olarak tekrar yargılanıp Massachusetts kolonisinden uzaklaştırıldılar. Yani bu insanlar 60'larına merdiven dayamışken, ellerindeki tüm arazi ve mallara sömürge yönetimi tarafından el konuldu, ellerinde avuçlarında kalan azıcık parayla bir ufak kayık alıp çocuklarıyla vedalaştılar ve kendilerine yeni bir yuva bulma umuduyla New England açıklarına doğru sefere çıktılar. Nihayetinde Long Island Boğazı'ndaki Shelter Adası'na vardılar, burada dondurucu bir kışı geçirmeyi başardılarsa da, sonunda açlığa yenik düştüler.

Whittier neler çektiklerini ikinci bir şiirde anlatır:

Rüzgâr ve dalgalar bile insanın gazabından yumuşaktı.
Rabbin yolundan gidenlere yırtıcı kurtlar dokunmadı.
Sürgüne yollandı zulüm çekenler
Kasvetli ormanlardan geçtiler
Ellerinde ne bir pusula ne bir rehber,
Ya da ıpıssız denizin ortasında çelimsiz kayıklarla
Çıktılar fırtınaların dövdüğü sivri ağızlı mermer kayalıklara.
Köpürdü dalgalar, ta derinden yaralanırken,
Tüm çilelere katlandılar, ruhları özgürleşirken.
Karısı yalvardı, "Geri dönelim" diye,
Lawrence seslendi, "Diz çöküp dua et; Rabbim bize dümen olsun diye,
O yolumuzu ışıtırsa, ne insanlar ne şeytanlar bizi korkutabilir."
Southwickler işte böyle yol aldılar yağmurlu denizde,
Ufukta kara hayal meyal göründüğünde,
Dost topraklara minnet ettiler cılız seslerle.
Bitap düşmüş ayaklarla bastılar karaya,
Ölüp huzur içinde gömüldüler ıssız bir mezara.

1884 yılında Shelter Adası'nda iki Kuveykıra evini açan arazi sahibi Nathaniel Sylvester'in anısına bir anıt dikildi. Anıtın doğuya bakan yüzünde şunlar yazıyor:

> LAWRENCE ve CASSANDRA SOUTHWICK, Talan Edildiler - Hapsedildiler - Aç Bırakıldılar - Kırbaçlandılar - Sürüldüler, Geldikleri bu yerde ebediyete göçtüler.

Lawrence ile Cassandra, Kuveykır inancından vazgeçip Püriten Kilisesi'ne geri dönerlerse serbest kalacaklarını ve topluluk içindeki konumlarını geri kazanabileceklerini biliyorlardı. Fakat bunu tercih etmediler. Tanrı'ya duydukları derin inanç ve sonsuz manevi cesaretleri sayesinde din özgürlüğüne olan sarsılmaz inançlarını savunmak için gereken güç ve dayanıklılığı korumayı başardılar.

TANRI HER ŞEYDEN ÖNCE GELİR

Görüşme yaptığımız dayanıklılığı yüksek insanların birçoğu, tıpkı Lawrence ve Cassandra Southwick ya da Elizabeth Ebaugh gibi, bu gücü maneviyatlarından alıyordu. Bu tespit, bilhassa eski Vietnam savaş esirleri açısından geçerliydi. Nitekim Stuart Rochester ile Frederick Kiley de Vietnam'daki esir tutulan Amerikalı askerlerin hikâyesini anlattıkları *Honor Bound* (*Onur Meselesi*) kitabında şu gözlemde bulunmuştu: "Vietnam'daki savaş esirlerinin anlatılarında, dönüştürücü bir manevi süreç yaşadığından bahsetmeyen neredeyse tek bir hikâyeye bile rastlayamazsınız" (1998, s. 413).

Binbaşı Dick Bolstad, dinî inancını bir an bile kaybetmemiş askerlerdendi. 45 yıl sonra hâlâ Katolik inancını hayatının temel taşı olarak nitelendiriyor.

Dick Minneapolis'in güneyinde yoksul bir ailede büyümüştü. Marangoz olan babası, karısını ve altı çocuğunu geçindirebilmek için uyku dışında hemen hemen tüm zamanını çalışarak geçiriyordu. Babasının kiliseye gitmeye ayıracak vakti yoktu, fakat çocuklarının her pazar ayinine katılmasını isterdi.

Altıncı sınıfın yaz tatilinde, Saint Albert's Okulu'nda katıldığı iki haftalık din kursu Dick'in hayatında dönüm noktası oldu. Programın son gününde öğretmen, kursa en iyi şekilde katılım gösteren öğrencinin bir ödül kazanacağını, sınıfına Aziz Anthony'nin portresinin asılacağını duyurdu. Dick hiçbir dersi kaçırmayan tek öğrenciydi.

> Bu yüzden, öğretmen resmi bana verdi. Aziz Anthony, kaybettiğiniz şeyleri bulmanıza yardımcı olan aziz. Bir şeyiniz kaybolduğunda veya aklınızı yitirdiğinizde filan, umutsuz hissettiğiniz durumlarda yanınıza gelir. O zamandan beri Aziz Anthony bana yardım ediyor.

Dick Bolstad 19 yaşında Deniz Piyade Yedek Kuvvetleri'ne yazıldı. İki yıl sonra, Kore Savaşı sırasında aktif göreve çağrıldı. 1. Deniz Tugayı'nda yer alan Bolstad, Kore'de İnçon Muharebesi'nde piyade eri olarak savaştı, yaralandı ve Mor Kalp madalyası aldı. Bundan yıllar sonra, Hava Kuvvetleri pilotu olarak görev yaparken uçağı vuruldu ve Kuzey Vietnamlılara esir düştü. Binbaşı Bolstad, Aziz Anthony'ye dualar ederek kendisine cesaret, umut ve sabır vermesini istedi.

> Bana ne yaparlarsa yapsınlar dayanma gücü ver... Ne kadar dayak atarlarsa atsınlar, canım ne kadar yanarsa yansın, acımı Tanrı'ya sundum... Ve evime döndüğümde başım dik dolaşabileyim diye dualar ettim... Onurlu davranabilme gücüm olsun diye dua ettim... Ve tabii başka insanlar için de dua ettim... Aziz Anthony'ye yalvardım, benim için İsa'ya yakarmasını istedim ondan, İsa'ya dualarım kabul olsun diye aracılık etmesini istedim. Ne de olsa, Aziz Anthony'nin nüfuzu benden biraz daha fazlaydı.

Bolstad hapisteyken kendisini hiç yalnız hissetmemiş. Dayanılmaz işkenceler sırasında Aziz Anthony'nin ve Hz. İsa'nın hep yanında olduğunu düşünmüş, İsa da haça gerilerek ıstıraplar içinde ölmüştü, şimdi ise Dick'in kendi haçında direnmesine yardımcı oluyordu.

Bolstad serbest bırakıldığında, diğer savaş esirleri ile birlikte Fi-

lipinler'deki Clark Hava Üssü'ne götürüldü. Üsse iner inmez, sağlıklı durumdaki askerlerin hepsi yemek salonuna alındı. Yıllardır açlıktan kırılmış olan savaş esirleri için bu rüya gibi bir şeydi. Fakat Bolstad'ın başka planları vardı.

Clark'a iner inmez aklıma gelen ilk düşünce, bir papaz bulup günah çıkartmak oldu.

Fakat bulduğu Katolik şapel papazı, ona sabah ayinini beklemesi gerektiğini söyledi.

Bense ona, "Olmaz peder, hemen şimdi," dedim.
"Belki biraz sonra yapabiliriz," dedi.
"Hayır, hemen şimdi," dedim.
Bunun üzerine bir odayı hazırladı ve günah çıkartırken beni dinledi.
İşte ancak ondan sonra kendime gelebildim... Tanrı'yla işleri yoluna koymuştum.

Hapisteyken hayatta kalmasını sağlayan en önemli on etkeni sayması istendiğinde, Dick Bolstad dini ilk sıraya koydu.

Tabii ki. Buna hiç şüphe yok. Sofu bir dindar değilim ben; normal bir insanım ama inancıma bağlıyım. İnancımın gereklerini yerine getiriyorum... İlk 10 etken... Ailemi de sayarım, ülkemi de sayarım... fakat (dinî inancım) en başta geliyor. Onu hiçbir güç ortadan kaldıramaz.

Eski savaş esiri Albay Robbie Risner da, yanında olamadığı sevdikleriyle bağ kurabilmek için dualara başvurmuştu. *Passing of the Night* (*Geceler Boyunca*) adlı kitabında, Risner başkaları için nasıl dua ettiğini şöyle anlatıyor:

Çok dua ediyordum, günlerin geçmesini sağlayan pek az şeyden biriydi dua etmek. Sadece ailem için değil, tanıdığım esirlerin her biri için de dua ediyordum. Sonra tek tek bütün akrabalarımı ve arkadaşlarımı, devletimizin başındaki insanları düşünüp onlar için de dua

ediyordum. Dualarımda onların isimlerini saymak bana onlara yakınmışım gibi bir his veriyordu, bu hissi çok anlamlı buluyordum (2004, s. 87).

Risner işkence seanslarına dayanabilmek için duaları iki şekilde kullandığını anlatıyor. Çoğu zaman "işkenceye dayanabilme kudreti" vermesi için yakarıyordu Tanrı'ya, fakat bazen acılar dayanılmaz bir hal aldığında, bundan kurtulabilmek için de dua ediyordu.

Tanrım, yeterince acı çektim. Bir yanım tamamen hastalandı, çaresiz durumdayım, donuyorum ve çok açım. Yalvarırım beni buradan çıkar, üzerime giyecek bir şeyler ver, bir battaniye ve biraz da yiyecek ver Tanrım, yalvarırım (2004, s. 89).

Kuzey Vietnamlı gardiyanlar kollarını arkadan bağlayıp onu iplerle tavana asmışlar ve askıyı yavaş yavaş yükseltmişler, ta ki omuzlarından biri veya ikisi birden çıkana kadar. Risner acıdan *İncil*'e sığınmış.

Acıdan duramaz hale geldiğimde çaresizce dua etmeye başladım. *İncil*'den bir ayeti okuyup duruyordum: "Lütfum sana yeter. Lütfum sana yeter." Pes etmeden dayanabilmek için Tanrı'nın bana ihtiyaç duyduğum lütfu vereceğini söylüyordu (2004, s. 94).

Bir başka Vietnam savaş esiri olan Larry Stark, Tanrı'nın hep yanı başında olduğuna, "durumu" anladığına ve esirlerin yükünü hafifletmeye çalışacağına inanıyor. Ancak bunun için önce Tanrı'nın varlığını fark etmemiz lazım.

Bence bütün yolculuk boyunca Tanrı'nın orada olduğunu ve durumunuzun farkında olduğunu kabul etmeniz lazım. Yapmanız gereken tek şey, O'nun varlığını teslim etmek. Ondan sonra ne gelirse gelsin fark etmez, başa çıkabilirim. Bununla beraber başa çıkabiliriz. Bunu yaptığınızda, o kadar büyük bir yükü tek başınıza taşımanız gerekmiyor. Her şeyi tek başınıza yapmanız gerekmiyor... Din gi-

bi bir şeye inanmadan [hapis hayatı] çok daha zor geçerdi, belki de geçemezdi.

Zorla yaptırılan, esirlere işkence gibi gelen yürüyüşlerden birinde, buna dayanma gücü kalmadığını düşündüğü bir anda, Tanrı'nın yanında olduğunu gösteren işaretler görmüş Stark.

Şu dağı tırmanıyorduk ki, bulutların arasından yukarıyı görebildim. Aslında bir alt seviyeden yukarı çıkmıştık, bir bulut katmanı altımızda kalmıştı. İşte o anda şöyle dedim: "Ah, Tanrı'ya selam vermenin bir yolu işte bu! Şu muhteşem güzelliğe bakın."

Honor Bound kitabında, eski savaş esiri John McCain şöyle bir anısını anlatıyor:

Böylesi çaresiz bir duruma karşı direnebilmek için, en zor anlarımızda inancımıza sıkı sıkıya tutunmak, karanlıkta tek başımıza ibadet etmek ve içimizdeki inanç ateşini yeniden alevlendirmek için muazzam çaba gösteriyorduk. Bir keresinde uzun ve zorlu bir sorgunun ardından başka bir hücreye atılmıştım. Hücrenin duvarlarından birine şu ayetin kazınmış olduğunu fark ettim: "Her şeye gücü yeten Baba, tek Tanrı'ya inanıyorum" (Rochester ve Kiley, 1998).

Ayin ve törenler birçok dinî ve ruhani pratik açısından büyük önem taşır. Resmî olarak tören yapılmasına izin verilmeyen koşullar altında dahi, inançlı insanlar ne yapıp edip birlikte ibadet etmenin bir yolunu bulur. Mesela, önceki bölümlerde değindiğimiz üzere, Kuzey Vietnamlılar hapishanenin bir bölümünü Amerikalı savaş esirlerini koyacak şekilde düzenlemişlerdi, buraya esirler arasında Hanoi Hilton deniyordu. 1970'te Kuzey Vietnamlılar, başka yerlerden Hanoi'ye daha da fazla sayıda esir getirdiler.

Çok geçmeden bu esirlerin bir kısmı, hapishane kurallarına karşı çıkarak resmî dinî ayinler düzenlemeye başladı. Hapishanenin her bir yanında ilahiler okunuyor, her seferinde bu ilahilere yeni sesler katılıyordu.

Kendisi de eski bir esir olan Bud Day, "Bir kilise ayini düzenlemeye karar verdik, fakat Vietnamlılara bunu söylediğimizde karşı çıktılar," diye hatırlıyor o günleri. Fakat 12 Şubat 1970 günü, esirler artık dayanamayıp bir ayin düzenlediler ve ilahiler söylediler. "Vietnamlılar içeri girip duvar önünde ayin yapan insanları tartaklamaya başladı," diye anlatıyor Day. "Tüfeklerini doğrultup odadan yaka paça çıkardılar. Bunun üzerine ben ayağa kalkıp ulusal marşları söylemeye başladım, aklımıza gelen her şarkıyı söyledik."

Sonradan "kilise isyanı" diye anılan bu olayı düzenleyenler, Kuzey Vietnamlıların bunun bedelini ağır ödeteceğini bilmelerine rağmen, inançlarını toplu şekilde ifade etmenin moralleri yükselteceğini düşündükleri için bunu önemsememişlerdi. Ayinin ardından Kuzey Vietnamlı gardiyanlar ayini düzenleyenleri 38 gün zincire vurdular.

Hanoi Hilton'daki en saygıdeğer üst düzey subaylardan biri olan Bob Shumaker, Tanrı'ya inandığını, ancak kendisi dindar bir kişi olarak görmediğini söylüyor. Fakat görmüş geçirmiş bir mahpus olarak, yanındaki hücreye yeni gelen bir esire şu tavsiyeyi vermiş:

> Burada ilk ihtiyacın olan şey, dostum, inanç. Ben hoca filan değilim. Seni imana getirmeye çalışmayacağım. Sadece doğruyu söyleyeceğim. Kendinden daha üstün ilahi bir güç kaynağıyla bağlantı kuramazsan, muhtemelen yitip gidersin burada.

Görüşme yaptığımız savaş esirlerinin bazıları, yakalanmadan önce kendilerini dindar biri gibi görmemelerine rağmen, esir tutuldukları süre boyunca sık sık dua ettiklerini ve dine sarıldıklarını söylediler. Ölümün bir adım uzakta olduğu ıstırap dolu koşullar altında Tanrı'ya sığınmış ve hayatlarının başka hiçbir kısmında etmedikleri kadar dua etmişler. Kimi din insanları dinin bu şekilde bir "sığınak" olarak görülmesinin samimiyetini sorgulasa da, savaş esirlerinin ve başka travmalara uğramış insanların birçoğu için, ister uzun zamandır inandıkları, isterse de yeni keşfettikleri bir alan olsun, din ve maneviyat hayatta kalmalarında büyük rol oynamış görünüyor.

PEKİ YA DİNE İNANMIYORSANIZ?

Görüştüğümüz eski savaş esirleri arasında dinî bir bağlılığı olmayan veya Tanrı'ya inanç beslemeyen, fakat yine de sağlam durup hayatta kalmayı başarmış birkaç kişi vardı. Al Carpenter yaklaşık 6,5 yıl bir Kuzey Vietnam hapishanesinde tecritte tutulmuş, işkenceler görmüş, ağır mahrumiyet koşullarına dayanmış eski bir Donanma savaş pilotuydu. Diğer savaş esirleri onu en güçlü askerlerden biri olarak tanımlıyordu. Savaş esiri olarak yaşadıklarında din veya maneviyatın herhangi bir rolü olup olmadığını kendisine sorduğumuzda şu cevabı verdi:

> Hiç olmadı. Yani, bir etken olmuştur tabii, ama beni uzun vadede pek etkilemedi. Zaten dindar biri değildim. Normal bir Protestan olarak yetiştirildim, yılda birkaç kez kiliseye giderdim. Hapse düştüğümde din hakkında gerçekten önemli şeyleri ciddiyetle keşfetme ve bu bilgileri hayatımda nasıl kullanabileceğimi anlama konusunda bundan daha iyi bir fırsat olamaz diye düşündüm. Ne kadar sıkılsam, bunalsam, her ne olursa olsun en az bir sene dinî vecibeleri yerine getireceğime yemin ettim. Bunun için de bulabildiğim her dinden insanla temas kurmaya çalıştım.

Carpenter mesela, çok dindar olan bir başka esirden Katoliklik hakkında olabildiğince bilgi edinmeye çalışmış.

> Beni bu durumdan çıkarması için değil ama, makul bir istek olarak, bu durumla baş etmemi ve olan biteni daha iyi anlamamı sağlaması için dua ettim. Gerçekten çok çabaladım. Çok çabaladım ve sürekli bunun üzerinde çalıştım. Sonunda neye ulaştım biliyor musunuz? Dua etmenin insanlara sağladığı yarar [...] içini açabilme becerisi [...] içini açabilme ve duygularını kelimelere dökerek iç dünyalarına bakış atabilme becerisi. Ben aynı şeyi bir ağaçla veya duvarla filan konuşarak da yapabiliyorum. Bir ilahi varlığın dualarıma yanıt verip bana yardım ettiğini sanmıyorum. Yardım içeriden geliyor [...] o dönemde küfretmeyi bıraktım. Madem yapıyorum tam yapayım diye düşündüm. İşte en zor kısmı oydu. Kendimi eski denizci laflarıyla

ifade etmiyor olmak neredeyse dayanılmazdı. Fakat başardım. Bir yol boyunca bunu yaptım. Çok zordu. Nihayetinde olayları kendi başıma halledebileceğim sonucuna vardım. Çok özgürleştim.

Carpenter dinin ona dayanıklık kazandırmadığı sonucuna varmış olsa da, din ve maneviyatın başka insanlara zor durumlarda yardımcı olduğunu kabul ediyor.

ÖZEL KUVVET EĞİTMENLERİ DE TANRI'DAN GÜÇ ALIYOR

İşlerinin nasıl tehlikeler barındırdığını düşünecek olursak, bu kitap için görüşme yaptığımız birçok Özel Kuvvet eğitmenin güç aldıkları bir kaynak ve korkularını yenmekte bir araç olarak maneviyat ve dinden bahsettiğini görmek şaşırtıcı olmasa gerek. Görüştüğümüz eski savaş esirleri gibi, eğitmenlerin çoğu da idealist ve ahlâklı kişiler olup Tanrı'ya inanıyor, onunla aralarında özel bir bağ bulunduğunu hissediyordu. Nitekim Özel Kuvvetler'deki görevlerin %50'den fazlası insani yardım görevleridir.

Mark Hickey neredeyse tüm hayatı boyunca Özel Kuvvetler'de çalışmış biri. Sıhhiyeci Hickey, görev arkadaşlarını çok dürüst, güçlü ve dayanıklı adamlar olarak görüyor. Kendisi 1,60 metre boylarında olan Hickey, şanını boyundan almamış.

> Tipik bir asker görünümüne sahip değilim. Özel Kuvvetler'in afişlerinde boy gösteremem mesela, iki metre boyum veya geniş omuzlarım yok. Fiziksel olarak kendimi hiç özel biri gibi görmüyorum. Bende özel olan tek bir şey varsa, o da Tanrı'yla ilişkim olabilir... Kılavuzum *İncil*. *İncil*'de şöyle yazar: "Her şeyi Tanrı'nın yüceliği için yapın." Elimden gelenin en iyisini yapıyorum, sadece kendim için değil, Tanrı için de yapıyorum bunu. Asıl hayranlık uyandırmaya çalıştığım O.

Başçavuş Hickey'e Tanrı'ya duyduğu inancın Özel Kuvvetler'de bir asker ve eğitmen olarak yakaladığı başarıda oynadığı rolü sorduğumuzda şu cevabı verdi:

Bana göre hikmeti O'dur. O'nun hikmeti... Ben ölümden sonra yaşama inanıyorum, yani öldüğümde başka bir yere gideceğime. Sadece bir sonraki aşamaya geçeceğim. Bu inanç bazı şeyleri yapmak konusunda bana yardımcı oluyor, çünkü ölümden korkmuyorum. Belirli bir şekilde ölmekten korkuyor olabilirim –mesela bir köpekbalığı tarafından öldürülmek istemem– ama ölüm düşüncesi beni esasen korkutmuyor, çünkü her şeyin ötesinde başka bir şey olduğuna inanıyorum, Tanrı'ya olan inancım yani, orada başka bir şey var.

Bir başka Özel Kuvvet eğitmeni Cliff Welch de benzer bir inanca sahip:

Ben olaya şöyle bakıyorum: Ölmekten korkmuyorum. Öldüğümde buradan daha iyi bir yere gideceğim. Öyleyse buyursun gelsin ölüm. Yani umurumda bile değil. Bir sürü insan bu dediklerime, "Akıllı adam işi değil," diyecektir. Fakat bana göre inancın anlamı çok büyük. Yani diyelim ki inancınız yok, bu durumda hiçbir şeyiniz yok demektir. Tanrı'nın olmadığını söyleyen insanlar var. Bazıları dinin sadece iradesiz insanları çeken bir şey olduğunu söylüyor. Saçmalıyorlar. Bir şeye inanmanız lazım, yoksa sığ, bomboş bir insan olursunuz. Ben çocukluğuma dair ilk hatıralarımda bile pazar ayinlerini hatırlıyorum, yani bütün hayatımı inançlı biri olarak yaşadım diyebilirim. Kilise benim hayatımda hep vardı.

İNANÇ VE İYİLEŞME

Travma yaşamış insanların bazıları, iyileşmeye çalışırken inancı keşfediyor. Tim Pollock, Irak işgalinde ağır bir şekilde yaralanmış genç bir asker. *USA Today* gazetesine verdiği röportaja bakılırsa, isyancılar "2004 yılındaki bir keşif devriyesi sırasında kafatasının yarısını uçurmuş" (Swensen, 2009). Memleketi olan Ohio'ya dönüp ordudan emekli olduktan sonra, yarasından dolayı çok sıkıntılar yaşamış Pollock. Kaygı ve endişe seviyesi çok yükselmiş, başka TTSB semptomlarıyla da boğuşmuş; "Körkütük sarhoş oldum, gittim bir silah aldım ve intihara kalkıştım."

Pollock bu girdaptan din görevlisi olmak için çalışarak çıkabilmiş. Savaştan sonra sıkıntılar yaşayan eski askerleri, bu yolda biraz daha mesafe katetmiş olan başka askerlerle bir araya getirmeyi amaçlayan, kâr amacı gütmeyen bir kurum olan Point Man International Ministeries adlı oluşuma katılınca, hayatında yeniden anlam bulmaya başlamış. Ülkenin dört bir yanındaki din çevreleri tarafından desteklenen Point Man, dünya çapında eski askerlerin başını çektiği 250'den fazla "Muharebe Cephesi" grubunu ve mevcut ya da eski askerlerin ailelerine destek sağlamak üzere anneler, eşler ve arkadaşlar tarafından oluşturulan "Sivil Cephe" grubunu koordine ediyor. Pollock hastanelerdeki yaralı askerleri ziyaret ediyor, TTSB yaşayan eski askerlere koçluk yapıyor. "Travma sonrası stres bende hep olacak," diyor, "fakat bunu nasıl kontrol altına alacağımı Tanrı'nın yardımıyla öğreniyorum."

İnancı ne olursa olsun, travma yaşamış insanlara yönelik birçok dinî program var ve bunların hepsi eski askerleri hedef almıyor elbette. Örneğin Torah and the Twelve Steps Inc. adındaki kuruluş, travma yaşamış insanlarda sıkça görülen bir sorun olan bağımlılıklardan kurtulmak için dönüşümsel bir değişime odaklanıyor. Bu kuruluşun internet sitesindeki açıklamaya göre, "Uyuşturucu ve alkol 'sahte-spiritüel' bir bağlantı ve aşkınlık hissi üzerinden Yaratıcı ile ilişkilenmeye duyulan temel ihtiyacı taklit eder ve ortaya çıkan bu yalancı 'iyi olma' duygusu aslında daha da büyük bir memnuniyetsizliğe, boşluğa, umutsuzluğa ve nihayetinde ölüme yol açar." Bu program her inançtan insana açık olmakla birlikte, belirli Yahudi öğretilerine ve bunların 12 iyileşme adımı şeklindeki uygulamalarına; temel Kabala düşüncesine dayanan interaktif derslere ve kişinin karakterini güçlendirmeye yönelik etik alanındaki klasik metinlere, liderlik becerilerini ve öğrenme kapasitesini artırmayı amaçlayan eğitim ve yöntemlere dayanarak manevi yardım ve destek sunuyor. Benzer bir kurum olan Amerikalı Hıristiyan Danışmanlar Derneği de, travma sonrasında iyileşmeye çalışan kişilere yönelik ülke çapında çeşitli kaynaklar sağlayan bir ağı koordine ediyor.

Travma yaşamış ancak şeklen herhangi bir dinle bağı olmayan birçok kişi de, yaşadıkları travmayla ve hayattaki başka güçlükler-

le başa çıkabilmek için çeşitli spiritüel çalışmalara yöneliyor. Bunlardan bazıları Yahudi-Hıristiyan geleneğinden yola çıkarken, bazılarının ise hiç böyle bir bağlantısı bulunmuyor. Buna örnek olarak yoga, tai chi, çigong, aikido, tantrik ritüeller, tasavvuf mistisizmi, sadhana ve Kızılderililerin şifa geleneklerini verebiliriz. Bu yaklaşımların travma atlatmaya çalışan kişilere ne derecede iyi geldiğini araştıran çalışmalar son zamanlarda hız kazandı. 2006 yılında Boston Üniversitesi'nde yapılan bir bilimsel araştırmada Bessel van der Kolk, hatha yoga derslerine veya grup terapi seanslarına katılan TTSB hastalarını inceledi. Yoga yapan hastaların, grup terapisindekilere kıyasla TTSB semptomları bakımından çok daha fazla iyileşme sağladığı ortaya çıktı. Yoga, nabız değişkenliğiyle de bağlantılandırılıyor; ki bu da duyguların öz-düzenlemesi ile ilişkilendiriliyor. Beyindeki başlıca önleyici (inhibitör) sinir iletici (nörotransmitter) olan nörogama aminobütirik asit (GABA) seviyelerinin yogayla yükseltilebileceğini gösteren araştırmalar da mevcut. GABA seviyesini artıran ilaçların anksiyeteyi azalttığı ve gevşetici bir etki yarattığı biliniyor (Streeter vd., 2010). Keza, benzer araştırmalara göre, kadim bir Çin ruh-beden egzersizi ve dövüş sanatı olarak nitelendirilebilecek tai chi de anksiyeteyi ve stres duygusunu azaltıyor. Tai chi strese verilen tepkiyi hafiflettiği ve performansı artırdığı bilinen birçok unsuru barındırıyor; bunlar arasında kültür-fizik hareketleri, meditasyon ve doğal nefes teknikleri yer alıyor (Zheng vd., 2017).

İNANÇ, SUÇLULUK DUYGUSU VE AFFEDİCİLİK

Suçluluk duygusu ve bağışlayıcılık, hele ki stres, travma ve dayanıklılık söz konusu olduğunda karmaşık konu başlıklarıdır. Suçluluk duygusu, travma yaşayan insanların yakasını yıllarca bırakmayabilir, hatta onları elden ayaktan düşürebilir. Size kasıtlı şekilde büyük zarar vermiş olan belirli bir kişiyi, kuruluşu ve topluluğu affetmek birçoğumuz için neredeyse imkânsız olabilir. Fakat suçluluk duygusu ve affedememe durumu başıboş bırakıldığında, çok acı verip duygusal açıdan insanın iliğini kemiğini kurutabilir

(Toussaint, Shields ve Slavich, 2016). Loren Toussaint ve arkadaşları yaptıkları araştırmada katılımcılardan beş hafta boyunca affedicilik, algılanan stres ve ruhsal ve fiziksel sağlık semptomlarını bildirmelerini istedi; araştırma sonunda affediciliğin stresin azalması ve ruh sağlığında iyileşme ile bağlantısı ortaya çıktı (Toussaint, Shields ve Slavich, 2016).

Savaştan dönen askerlere yönelik maneviyata dayalı programlarda genellikle bu askerlerin bilinçli veya bilinçsiz şekilde taşıdığı suçluluk duygusu ele alınıyor. Hem görevdeki hem eski askerlerle yürütülen bir çalışmada, Everett Worthington ve Diane Langberg (2012) şu tespitte bulunuyorlar: "Orduda olmak [...] insanın kendi kendini suçlamasına elverişli birçok fırsat yaratabiliyor" ve dolayısıyla "askerlerin kendilerini affetme becerisine ihtiyaçları var" (s. 274). Kişinin kendisine yönelik affediciliğini hem bir karar hem de duygusal bir süreç olarak gören bu iki araştırmacı, affetme becerisini geliştirmek için altı strateji belirlemiş durumda (s. 284-285):

- Tanrı'nın affediciliğinden yararlanmak,
- İlişkileri onarmak,
- Üzerinde uzun uzadıya düşünülmüş konuları yeniden değerlendirmek,
- Duygusal olarak kendi kendini affetme noktasına gelmek,
- Kendine yönelik kabulü yeniden inşa etmek,
- Erdemli bir hayat sürmeye karar vermek.

Point Man Ministries Başkanı Dana Morgan'ın eski askerlere yönelik şu sözleri durumu çok güzel özetliyor: "Sizi başka herkes affedebilir, fakat şimdi sizin kendi kendinizi affetme zamanınız geldi. Çünkü Tanrı çoktan affetti."

Bir suç veya tacizden ötürü mağdur olmuş kimseler açısından, faili affetmek kendini affetmekten bile zor olabilir. Elizabeth Kadetsky, *New York Times*'ta çıkan bir yazıda (2009) oturduğu apartmanda kar maskesi takmış bir adam tarafından uğradığı saldırıyı anlatıyor. "Olaydan aylar sonra gördüğüm bir rüyada, maskeli adam apartman koridorunda oturmuş benim eve dönmemi bek-

liyordu. Maskesi elindeydi. Onu ilk gördüğümde korktum, fakat sonra suratını gördüm ve onun da bir insan olduğunu anladım. Birisinin canını yaktığı için suçluluk duygusuyla yanıp kavrulduğunu söyledi bana. Onu bir noktada affedebilecek miyim acaba diye düşündüm."

"Affedebilir miyim?" sorusu esaslı bir sorudur. Florida State Üniversitesi'nden Nathaniel M. Lambert ve arkadaşları 2009 yılında 100'den fazla yetişkin katılımcıyla yaptıkları bir araştırmada, katılımcılardan dört hafta boyunca her gün belirli bir kişi veya belirli bir konu için dua etmelerini ya da belirli bir kişiye yönelik olumlu düşüncelerde bulunmalarını istedi. Nihayetinde, belirli bir kişi için dua edenlerin daha affedici kişilikler olduğu ve diğer katılımcılara kıyasla daha fazla diğerkâmlık taşıdığı anlaşıldı. Affetme sürecinde, tıpkı Kadetsky'nin saldırgan hakkındaki rüyasında olduğu gibi, karşımızdaki kişi veya onun bakış açısına dair daha fazla empati geliştirmemiz mümkün olabilir. Affetmek intikam arzusundan vazgeçmeyi de kapsar; zira bu arzuyu sürdüren kişi kurban düşüncesinde sıkışıp kalabilir.

BEDEN VE RUH SAĞLIĞIYLA BAĞLANTILI OLARAK İNANÇ

Dick Bolstad, Bob Shumaker, Mark Hickey ve Elizabeth Ebaugh'nun güçlü bir şekilde ortaya koydukları inanç ve dayanıklılık arasındaki ilişkiyi bilimsel araştırmalar da destekliyor. İnsanların birçoğunun meşakkatli bir durum veya ciddi bir hastalıkla karşı karşıya kaldıklarında ilk başvurdukları yer, din veya maneviyat oluyor. Örneğin, ciddi akıl hastalıkları bulunan kişilere yönelik olarak yürütülen bir çalışmada, bu insanların %80'inden fazlasının hastalıklarını alt etmek için dinden yararlandığı ve çoğunun hastalık belirtilerinin hafifletilmesinde dinî inanç ve pratiklerinin yardımcı olduğuna inandığı ortaya konuluyor (Pargament ve Lomax, 2013). Meşakkatli durumlarla başa çıkmak için dine sığınmak, dünyadaki tüm bellibaşlı dinlere mensup kişilerin ortak davranışı gibi görünüyor. Bilimsel literatürde belirli bir konuda yayımlan-

mış, eldeki tüm iyi tasarlanmış ve düzenlenmiş çalışmaların özetlerinden oluşan meta-analizler, dinî vecibelerin yerine getirilmesini sağlıklı bireyler açısından fiziksel ve duygusal esenlikle, tıbbi anlamda hastalığı bulunan kişiler açısından ise hastalıkla daha iyi başa çıkmakla ilişkilendiriliyor. Örneğin, Ulusal Sağlık Araştırmaları Enstitüsü'nden Michael E. McCullough'nun başını çektiği bir araştırma grubu 126.000 deneği içeren, yayımlanmış 42 çalışmayı inceledi. Bunun sonucunda, dinî bir inancın gereklerini düzenli olarak yerine getiren kişilerin diğerlerine oranla biraz daha uzun yaşadığını tespit ettiler (McCullough vd., 2000). Benzer bir başka örnekte ise, 44.000'den fazla kanser hastasına yönelik meta analizler, din veya maneviyatın fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlıkla şu ya da bu ölçekte ilişkilendirildiğini gösteriyor. Bu açıdan en güçlü ilişkilendirme, din veya maneviyatın duygulara hitap eden yönüyle ilgili: İç ferahlığı, huzur ve itidal duygularının yanı sıra, bir tür hürmet ve güçlenme hissi içeriyor (Park, 2015). Bundan başka, romatoid artrit hastalarını, ağır yanık vakalarını ve organ nakillerini konu alan çalışmalar da kendilerini dindar addeden kişilerin, böyle addetmeyen kişilere oranla kendilerini daha sağlıklı görme eğiliminde olduğunu, hastanede daha az yattığını ve daha az sağlık komplikasyonu yaşadığını gösteriyor (Powell, Shahabi ve Thoresen, 2003).

Yüksek dindarlık seviyelerinin depresyon ve intihar düşüncesi açısından daha düşük seviyelere tekabül ettiğini gösteren birçok çalışma bulunuyor. Bu sonuçlar ABD ve Avrupa'da yaşayan yaşlılar, hasta yaşlılar, kalça ameliyatı geçirmiş yaşlı hastalar, yakınını kaybetmiş yetişkinler ve üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarla saptandı. 50 yaşının üstünde sağlık sorunlarıyla hastaneye yatmış olan 838 hastayla yürütülen bir çalışmada, Duke Tıp Fakültesi'nden bir grup araştırmacı, kendisini dindar olarak tanımlayan hastalarda depresyon belirtilerine daha az rastlandığını tespit etti (Koenig, George ve Titus, 2004). Ailelerinde depresyon geçmişi olan insanlarla yürütülen bir çalışmada, Columbia Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Lisa Miller ve ekibi, dinin/maneviyatın hayatlarında önemli bir yer kapladığını belirten katılımcılarda depresyon seviyesinin çok daha düşük olduğunu saptadı (Miller vd., 2014).

Din/maneviyat, hastaneye yatırılan depresyon hastaları arasında dayanıklılık, yaşam kalitesi ve daha düşük sayıda intihar teşebbüsü ile de ilişkilendiriliyor (Mosqueiro, da Rocha ve Fleck, 2015). Benzer şekilde, 89.000'den fazla hemşire ile yürütülen geniş kapsamlı bir çalışmada, haftada en az bir kez dinî ayine katılan hemşireler arasındaki intihar oranının diğer hemşirelere kıyasla beş kat daha düşük olduğu ortaya konuluyor (VanderWeele vd., 2016). Dindarlık depresyon, anksiyete ve TSSB'ye karşı korunmaya dahi yardımcı olabiliyor.

Bu bölümün önceki sayfalarında anlattığımız üzere, din/maneviyat birçok asker açısından güç ve ilham sağlayan bir kaynak oluşturabiliyor. 3.000'den fazla ABD gazisinin katıldığı bir çalışmada, Duke Üniversitesi'nin din açısından yaptığı puanlamada daha yüksek sıralarda yer alanların hayatları boyunca çok daha düşük TSSB ve alkol kullanım bozukluğu yaşadığı tespit edilmiş. Aynı şekilde, bu puanlaması yüksek olanların kendilerinden daha memnun bir ruh haline sahip oldukları, hayatta amaç bulmak konusunda daha az sıkıntı yaşadıkları ve travma sonrası iyileşmeye daha açık oldukları gözlenmiş (Sharma vd., 2017). İsrailli askerlerle yapılan bir çalışmada, dindar askerlerin travmatik stres etkilerinden daha az zarar gördüğü saptanırken, depresyon geliştirme konusunda yüksek risk grubunda bulunan bireylere yönelik bir başka çalışmada da kendilerini daha dindar olarak tanımlayan grubun 10 yıl içerisinde depresyona girme ihtimalinin daha düşük olduğu anlaşılıyor (Mosqueiro, da Rocha ve Fleck, 2015).

Ergenler açısından da benzer bir ilişkiden söz ediliyor: Dindar ergenlerde, dindar olmayanlara kıyasla intihar düşüncesi ve buna meyleden davranışlara daha az rastlanıyor. Çocukluklarında ciddi oranda şiddete maruz kalmış genç yetişkin üniversite öğrencilerine yönelik bir çalışmada, "ilahi bir güç ile bağlantı kurmak, kutsallıktan güç ve huzur devşirmek ve kendisini mübarek hissetmek gibi maneviyat unsurlarının gelişmiş dayanıklılık ile bağlantısı tespit edildi" (Howell ve Miller-Graff, 2014, s. 1991-1992).

Ancak şu noktaya önemle şerh düşmek lazım: Din temelli başa çıkma, her zaman esenlik veya dayanıklılık ile ilişkilendirilmiyor. Bazı araştırmacılar din temelli başa çıkmanın pozitif ve nega-

tif örüntüleri arasında ayrım yapıyor (Pargament vd., 1998; Pargament ve Lomax, 2013). Tanrı'yı cezalandırıcı ve yargılayıcı gören kişiler, başlarına gelen dertleri "hak ettiklerine" ve kaderlerinin anlayışsız bir muktedir tarafından kontrol edildiğine inandıklarından, kendilerinin olaylar üzerinde pek de kontrolü bulunmadığını düşünebilir.

Her ne kadar dinin dayanıklılığın yanı sıra iyi bir fiziksel ve ruhsal sağlıkla da bağlantısı bulunduğu açık olsa da, bunun tam olarak nedeni bilinmiyor. Düzenli olarak dinî ayinlere katılmanın sosyal destek, iyimserlik, diğerkâmlık, anlam ve amaç arayışı gibi bir dizi dayanıklılık etkenini besliyor olabileceği akla yatkın görünüyor. Bundan başka, bir kilise cemaatine mensup olan kişilerin başkalarına cömertlikle aktarabilecekleri anlamlı toplumsal roller üstlenmelerini teşvik eden olumlu ve dayanıklı rol-modellerle düzenli olarak etkileşimde bulunması da bir etkendir. Dinî inanç, kişiyi otokontrole ve nefsine hâkim olabilmeye sevk ettiği ve bunlara kıymet verdiği için, uyuşturucu ve alkol bağımlılığı gibi zarar verici alışkanlıklardan uzak durmaya da yardımcı olabilir. Çeşitli çalışmalarda din ve maneviyat ile madde kullanımı, suç işleme ve gelişigüzel cinsel ilişkiler yaşama oranlarındaki düşüklük arasında bağlantı bulunduğu ortaya konmuştur (Pargament ve Lomax, 2013).

Bilimsel çalışmalar, dua, meditasyon ve dinî ayinlere katılım gibi belirli din ve maneviyat öğelerine odaklanarak, inanç ve maneviyatın hangi unsurlarının psikolojik esenlik ve dayanıklılıkla sıkı bağlantı içerisinde olduğunu kavramaya başladı. Örneğin dayanıklılık ile din arasındaki ilişkinin, bir yanıyla dinî etkinliklere katılımın toplumsal yönüyle izah edilmesi mümkün görünüyor. "Din" kelimesinin kökeni Latince *religare*, yani "bağlamak" sözcüğünden geliyor. Düzenli olarak dinî ayinlere katılan insanların, seküler bir ortamda normalde var olandan daha derin ve geniş bir sosyal destek biçimine erişimi olabilir. Örneğin dinî toplulukların sıkıntı çeken üyelerine yiyecek, maddi ve duygusal destek sağlaması hiç de olağandışı bir durum değildir.

Ancak belirli bir dine inanan insanlar sadece aynı dine mensup kişilerden değil, Tanrı'ya duydukları inançtan ötürü de kendile-

rini destekleniyor hissederler. Dinlerin birçoğu kişinin Tanrı ile ilişkisine odaklanır. Tanrı, insana rehberlik, güç ve koruma sağlayan üstün bir yaratıcı olarak tanımlanır. Kimileri için Tanrı'yla kurdukları ilişki, kendi içlerindeki gücü ve öz-yeterlik duygularını ateşleyip, İtalyan Rönesans şairi ve filozofu Dante'nin "Cesaretini topla, kadir olan seni koruyacaktır" tavsiyesine uymalarına yardımcı oluyor. Tanrı'nın varlığını yanlarında hisseden insanlar, öyle olmasa çok zorlanacakları durumlar karşısında mücadele etme gücü buluyor. Ruh sağlığı konusunda çalışan iki araştırmacı Roger D. Fallot ile Jennifer P. Heckman 2006 yılında, travmatik deneyimler sırasında din temelli başa çıkma stratejilerinden yararlanan insanların, diğerlerine kıyasla sonrasında daha düşük seviyede stres yaşadığını tespit etmişti.

GÜÇLÜKLER YAŞAYAN BİR AİLENİN İNANÇLA AYAKTA KALMASI

Görüşme yaptığımız dayanıklı insanlar arasında Down sendromlu bir çocukları olan Ron ve Barb Garrett çifti de var. Barb ile Ron hamileliği çok heyecanla beklemiş ve bebeğin kız olmasını dilemişlerdi. Öyle ki, Barb doğacak bebek için Heidi ismini seçmişti.

Sonrasında Bryan doğunca şok oldular. Garrettlar Down sendromu hakkında pek bir şey bilmiyorlardı veya üzerinde durdukları bir konu değildi. Bebeğin ırsi bir sorunla doğabileceğine dair önceden de bir emare yoktu. Yani hazırlıksız bir şekilde, ebeveynlik hakkındaki düşüncelerini değiştirmeleri ve "normali yeniden tanımlamaları" gerekti. Down sendromlu bebeklerin çoğu gibi Brian'ın da kas elastikiyeti zayıftı ve yutkunma güçlüğü yaşıyordu. Barb o zamanları şöyle hatırlıyor: "Normalde yapacağım her şeyi yeniden öğrenmem gerekti – onu nasıl tutacağımı, nasıl besleyeceğimi." Bryan daha altı haftalıkken konuşma/beslenme terapisine, ergoterapiye ve fizik tedaviye başlandı. Barb anneliğinin ilk üç ayında istisnasız her gün ağladığını, sahip olamadığı normal çocuğun yasını tuttuğunu anlatıyor. Arkadaşlarından bazıları böyle bir engele sahip bir çocuk karşısında kendilerini tuhaf hissettikle-

rinden olsa gerek, uzaklaşmışlardı. Barb okuduğu bir kitapta "Bir gün yeniden mutlu olacaksın" yazdığını anımsıyor, ama bu cümle ona hiç inandırıcı gelmiyordu. Bryan biraz büyüdüğünde, Barb Down sendromlu çocukları olan annelerden oluşan bir grup kadının katılacağı bir yemeğe davet edildi. Böylece kendisini daha az yalnız hissetse de, ona asıl güç veren şeyin başka insanlardan ziyade içindeki Tanrı inancı olduğunu söylüyor. Özellikle de, çocuğunu kaybetmiş bir misyonerin "Tanrı bize güzel armağanlar verir" lafı, Barb üzerinde çok etkili olmuş.

Barb ve kocası evanjelik Hıristiyan. Ron içindeki inancı şöyle anlatıyor: "İnancımız bize her şey için güç sağlıyor, Bryan'ın annesi babası olabilme gücünü de inancımızdan alıyoruz." Garrettlar hiçbir noktada, "Neden bu bizim başımıza geldi?" diye sormamışlar. Fakat Barb, Bryan'ın Down sendromlu olmasının Tanrı'nın işi olup olmadığı sorusu karşısında önceleri bocalamış. Yıllar geçtikçe, Tanrı'nın Bryan'ın Down sendromlu doğmasına izin verdiğine, fakat bu durumun geçici olduğuna inanmaya başlamış. "Cennete gittiğinde tamamlanacak," diye anlatıyor Barb bu düşüncesini.

Bryan küçükken, Garrettlar bazen *Life Goes On* (*Hayat Devam Ediyor*) adlı televizyon dizisini izliyorlardı, dizinin başrolünde Down sendromlu bir genç vardı. Bu dizi onları bilgilendirmekle birlikte, korkutuyordu da. Çünkü gelecekte yaşayabilecekleri bazı sorunları önceden görmüş oluyorlardı. Bryan ile yaşam zorluklar barındırmaya devam edecekti. Bryan büyüdükçe, fiziksel olarak güçlenip aktifleştikçe, ruhsal ve duygusal gelişimi normalden daha da geride kaldı. Ergenliğinde davranışları enerjik, neredeyse durmaksızın konuşan, dikkatleri hep üzerine çekmeye çalışan çok daha küçük bir çocuğun davranışlarına benziyordu, bu da evde birçok huzursuzluğa yol açıyordu.

"Hooked on Phonics" (Sesbilime Dayalı Okuma Yazmaya Tutkun) tekniğini kullanan ve saatler süren derslerden sonra Bryan okumayı öğrendi. Eğitiminde büyük bir fark yarattı bu durum. Bryan zihinsel engellilerin katıldığı uluslararası atletizm yarışmalarında çok başarılı oldu. Bir sürü madalya kazandı. 18 yaşına girmek üzereyken, aldığı özel eğitimin yanı sıra devam ettiği devlet li-

sesinden mezun oldu. Sonrasında pratik yaşam becerilerine odaklanan STRIVE adlı bir özel ihtiyaçlar programına kaydoldu.

Bryan'a ebeveynlik etmek hâlâ büyük zorluklar içeriyor. Mesela kendisinin sık sık kaybolma gibi bir huyu var: Okuldan kaç kez kaçtığını hatırlamıyorlar bile. Öyle ki bazılarında polisin, okul yöneticilerinin ve öğretmenlerin bütün mahalleyi araması gerekmiş. Bir keresinde kalabalık bir havaalanında anne babasının yanından sıvışıvermiş. Barb ile Ron "Tanrım bize yardım et de Bryan'ın izini sürebilelim," diye dua edip duruyorlar.

Öte yandan Bryan yabancılarla kolayca arkadaşlık kurabiliyor, bu konuda özel bir yeteneği var. Barb onun tanıdığı en dost canlısı insan olduğunu söylüyor. Barb kendisini utangaç biri olarak tanımlasa da, Bryan'ın başka insanlarla nasıl iletişim kurduğunu izledikçe kendisinin de daha sosyal biri haline geldiğini anlatıyor. Yani Bryan, Barb için bir rol model haline gelmiş. Bryan'ın tüm sosyal davranışlarını taklit etmiyor tabii. Mesela yıllar önce kalabalık bir partide Barb, Bryan'ın salonun diğer ucunda kel bir adamın arkasında durduğunu fark etmiş. Bryan hiçbir şey demeden adamın kafasını ovalamaya başlamış. Bereket versin ki adam buna aldırış etmemiş, fakat Barb çok utanmış.

Bryan o kadar çok insana esin kaynağı olmuş ki, onu tanıdıktan sonra kariyer olarak özel eğitim alanını seçen birkaç kişi bile var. Ron ile Barb, Tanrı'nın Bryan'a dostluğun güzelliklerini hatırlatmak ve insanları en ihtiyaç duydukları anda neşelendirmek gibi özel bir görev bahşetmiş olduğuna inanıyor. Yine de şu inanca tutunan bir ebedilik özlemini koruyorlar: "Bryan bir gün cennete gidecek ve orada onu sakınmak zorunda kalmadan hep beraber keyif çatacağız."

DUA, MEDİTASYON VE FARKINDALIK (*MINDFULNESS*)

Din ve maneviyat pratiklerinin çoğunda bir tür dua, meditasyon veya *mindfulness* yer alır. Bu pratikler binlerce yıldır zihni susturmak ve disiplin altına almak için kullanılıyor.

Dua en basit tabiriyle, Tanrı'yla, daha üstün bir güçle, evrenle konuşmaktır. Yazar Robert Longman Jr. (2002-2009) duayı şöyle tanımlıyor:

> Dua, özünde, insanın (ve insan türünün) kendi Tanrısı ile kurduğu ilişkinin ürünü olan bir iletişimdir. Bir Yahudi, Müslüman veya Hıristiyan Tanrı'ya dua ederken, bu fiilin bizatihi kendisi en azından şu önermelerin doğru olduğunu varsayar:
> - Her birimizin ve hepimizin ötesinde, etrafımızdaki her şeyin ötesinde Biri var,
> - Bu Biri sizi zahmete girecek kadar önemsiyor,
> - Bu Biri sizin tepkilerinizi önemsiyor,
> - Bu Biri size tepki verecek kadar sizi önemsiyor,
> - Bu Biri verdiği tepkiyle fark yaratacak kadar etkiye sahip.

Hıristiyan romancı ve dinbilimci C.S. Lewis (1963, 1964) *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer* (*Malcolm'a Mektuplar: Dua Üzerine Mektup*) adlı kitabında duanın temelinde samimiyet duygusunun yattığını söyler: "Tüm dualaların öncüsü olan dua şudur: 'Bu konuşan gerçekten ben olayım. Konuştuğum da gerçekten Sen olasın.'"

Alternatif tıbbın tanınmış öncülerinden Dr. Deepak Chopra (2009) bu tanımı daha da genişletir: "Duayı bilinç dahilinde bir eylem diye düşünsek ya? Yahudi-Hıristiyan geleneğinden gelen birinin şahsi (ve genellikle eril) bir Tanrı yerine kendi farkındalığı kadar gayrişahsi bir kavramı yerleştirmesi zor olabilse de, kanımca esas odaklanmamız gereken nokta tam da bu."

Eastern Illinois Üniversitesi'nden Brandon Whittington ile Steven Scher (2010) aralarında ateizmin de yer aldığı çok çeşitli inançlardan gelen 430 kişiyle yürüttükleri bir çalışmada, duanın hayattan tatmin duygusuyla olası bağlantısını inceledi. Klinik çalışmalara yönelik kapsamlı bir inceleme de "kişinin sık sık kendi kendine dua etmesinin; depresyon, iyimserlik, başa çıkma mekanizmalarının yanı sıra kaygı gibi başkaca ruh sağlığı koşulları açısından da önemli bir fayda ile bağlantılandırıldığını" gösteriyor (Anderson ve Nunnelley, 2016). Bu bölümde atıfta bulunu-

lan çalışmaların çoğunda olduğu gibi, bu çalışmada da bulgular korelasyonel olmamasına ve dolayısıyla duanın belirli bir neticeye yol açtığını kanıtlamamasına rağmen, varılan sonuçlar merak uyandırıcıydı. Katılımcılar, duayı altı farklı türde kategorize eden bir ölçek kullanarak (Laird vd., 2004) dualarını tanımladılar. Ayrıca, manevi destek (Ai vd., 2005), iyimserlik (Scheier, Carver ve Bridges, 1994), hayatta anlam bulmak (Steger vd., 2006), yaşam doyumu (Diener vd., 1985) ve özsaygı (Rosenberg, 1965) gibi sübjektif refah boyutlarıyla ilgili birçok ankete de katıldılar. Neticede araştırmacılar üç dua türünün olumlu sonuçlarla ilişkilendirildiğini tespit etti. Bunlar, Tanrı'ya ibadete odaklanan tapınma duaları; Tanrı'ya duyulan minnettarlığa odaklanan şükran duaları ve Tanrı'nın bilgeliğine ve rehberliğine teslimiyet veya bunları kucaklamayı içeren kabul duaları. Diğer üç dua türü menfi anlamda mutlulukla ilişkiliydi. Bunlar arasında kişinin kendisine veya başkalarına müdahale etmesi amacıyla Tanrı'ya yakarması; günahlardan dolayı af dilemeyi içeren günah çıkarma ve kişinin çoğu zaman sabit birtakım duaları yine sabit birtakım zamanlarda okumasını içeren vazifeler yer alıyordu. Araştırmacılar ayrıca, bazı dua türlerinin egosuz yönü açısından birtakım spiritüel ve meditatif pratiklerdeki egosuzluk moduna benzediğine dikkat çekiyor.

> ... şükran duaları, öznel esenliğe, özsaygıya ve iyimserliğe dair esaslı ön göstergelerdi. Kabul duaları [kucaklama ve teslimiyet yaklaşımı içeren] ... özsaygı, iyimserlik ve hayatta anlam bulmak açısından önemli etkiler yaratıyor[du]. Son olarak, tapınma dualarının da hem iyimserlik hem de hayatta anlam bulmak açısından olumlu etkileri vardı (Whittingham ve Scher, 2010, s. 64).

Araştırmacıların teorisine göre, "esenlik üzerinde olumlu etkiler yaratan dua türleri egosuz niteliği ile ayırt ediliyor... Böylece Semavi inançlardaki [Yahudilik, Hıristiyanlık ve İslamiyet] duayı Budizm'deki meditasyon gibi başka dinlerdeki pratiklerle bağlantılandırabiliriz" (s. 66-67).

Bu noktada akıllara şu soru geliyor: Dua ve meditasyon birbirin-

den farklı şeyler mi? Çoğu insan buna evet diyecektir, ancak bazıları insanın meditasyon yaparken dua da edebileceğini veya tam tersini söyleyecektir.

Meditasyonun çeşitli biçimleri var. Bazıları *mindfulness* pratiğine dayanıyor; yani kişiye "anda" bilinçli bir farkındalıkla yaşamayı ve tam şu anda olan biteni "tam anlamıyla yaşamayı" öğretiyor. Meditasyon yapan kişi pratik yapa yapa, zihnini otomatik olarak izleyen ve eski koşullanmış tepkilere varan alışıldık yolları tekrar tekrar kateden bir "katılımcı-gözlemci" haline gelmeyi öğreniyor. Bir keşiş, meditasyon yaparken zihnimizin konudan nasıl saptığını gözlemleyebileceğimizi ve tıpkı yoldan sapan bir çocuğu yeniden rotaya sokmak gibi zihni de nazikçe geri çağırabileceğimizi anlatıyor. Alman filozof Eckhardt Tolle de (1999) *Şimdinin Gücü* adlı kitabında bu noktanın altını çizer.

An farkındalığını geliştirmek, uzun bir pratik gerektirir. Bhagavad Gita'nın uyarısına kulak verirsek, "Zihin huzursuz, çalkantılı, kuvvetli ve şiddetlidir" ve onu kontrol etmeye çalışmak "rüzgârı kontrol etmeye çalışmaya benzer." Zihnin sizi kullanmasına müsaade etmeyerek zihni kullanmayı öğrenmek, yaşamdaki en zorlu görevlerden biridir. Ancak geleneksel meditasyon çalışmalarının birçoğu, bu çalışmalar sonucunda kişisel özgürlüğün artabileceğini, bu sayede düşünce ve duyguları değiştirmek için genişleyen bir kapasiteden yararlanılarak davranışların değişebileceğini öğretir. Zihin ile bedeni gözlemlemeyi ve dikkati doğrudan âna çevirmeyi öğrenerek "her türlü fırtınanın altından incelikli bir şekilde kalkma esnekliğine sahip olduğumuzu bilerek önümüze çıkan tüm olayları sükûnetle ve cesaretle karşılamak" mümkün olur diyor, dünyanın en büyük meditasyon hocalarından biri olan Eknath Easwaran (Easwaran, 2010, s. 49).

Bilim dünyası dua, meditasyon ve *mindfulness* ile bağlantılı nörobiyolojik etkenleri yeni yeni araştırmaya başladı. Bu araştırmaların bazılarını Dokuzuncu Bölüm'de beyin egzersizi konusunu ele alırken inceleyeceğiz.

HAYATINIZA MANEVİYAT KATMAK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Hayatınızın manevi boyutlarını keşfetmenin veya spiritüel bir pratik inşa etmenin tek bir yolu yok. Kendinizi içinde rahat hissettiğiniz ve güç alarak yenilendiğiniz bir dinî geleneğe bağlı olabilirsiniz. Yahut yaşadığınız dinî deneyimler kendinizi sınırlanmış hissetmenize yol açan daha az olumlu, hatta yer yer olumsuz unsurlar içeriyor olabilir. Kaçırılmasından önce Elizabeth Ebaugh açısından olduğu gibi, manevi bir aydınlanma peşinde olabilirsiniz. Ya da şekilsel anlamda dinî veya spiritüel pratiklere özel bir ilgi duymuyor olabilirsiniz.

Kişisel koşul ve eğilimleriniz her ne olursa olsun, hayatınızın manevi boyutunu keşfetmenin ve bunun size nasıl bir güç sağlayabileceğini fark etmenin birçok yolu var. Bu konuya ilgi duyan okurlara faydalı olabilecek bazı yaklaşımları aşağıda bulabilirsiniz:

- Günlük rutininizin bir parçası olarak dua veya meditasyon için vakit belirleyin. Bu vakit ya sabah uyandığınızda ya da yatmadan önce veya her ikisi birden olabilir.
- Düzenli olarak kutsal metinleri veya kendi seçtiğiniz inanç ya da pratiğe ait başka yazıları okumayı alışkanlık haline getirin.
- Günlük spiritüel pratiğiniz için fiziksel bir yer belirleyin. Bu, evinizdeki bir oda olabileceği gibi, evdeki daha ufak bir alan veya doğada bir mekân da olabilir. Hatta arabanız bile olabilir.
- Dua yürüyüşü, yoga, dövüş sanatları, liturjik (ayinsel) dans gibi fiziksel açıdan aktif bir maneviyat biçimine yönelin.
- İlahiler söylemek veya kutsal müzikler çalmak; kutsal idealleri ifade eden resim ve çizimler yapmak ya da manevi kaynaklardan esinlenen şiirler yazmak gibi yaratıcı bir maneviyat biçimine yönelin.
- Bir cemaat, çalışma grubu, dua veya meditasyon çemberi gibi birlikte ibadet eden veya pratikler yapan bir gruba katılın. Bu topluluk yüz yüze veya sanal olarak toplanıyor olabilir.

Son olarak, TTSB ile mücadele edenlere yardımcı olabilecek dokunaklı bir dua ile bitirelim. Bu dua, Vietnam'dan TTSB ile dönen bir savaş gazisinin eşi olan Patience Mason tarafından yazılmış:

Ulu Rabbim, hatıralarımın travmasını acı çekmeden atlatmamın evrenin ahengine aykırı olduğunu biliyorum.

Bu acıyı çekerken bana yardım et.

Beni şifanın altın ışığıyla sarıp sarmala, içimi huzurun ve sevginin beyaz ışığıyla doldur.

Hatıralarımla cebelleşirken yaşadığım acıya katlanmam için bana yardım et.

Ağlamam için bana yardım et.

Hatırlamam için bana yardım et.

Başıma ne gelmiş olursa olsun veya ben bunun altından kalkabilmek için ne yapmış olursam olayım, kendimi sevmem için bana yardım et.

Bugünkü isteklerime ulaşmak için önüme engel çıkardığını fark ettiğim baş etme becerilerimi, bir zamanlar yaşamaya devam edebilmek için ürettiğim öfke ve hissizlik gibi şeyleri terk edip geride bırakabilmem için bana yardım et.

Evrenin ahengi içerisinde yeniden yeşerip serpilene kadar ışık ve sevgiyle doldur içimi, yalvarırım.

AMİN. (Mason, 1993)

Din ve maneviyat, belki de bu kitapta anlatılan diğer tüm dayanıklılık etkenlerinden çok daha kişisel bir konudur. İnsanların güçlü duygularına hitap eden derin kişisel konuları içeren din, maneviyat, *mindfulness* ve meditasyon pratikleri, potansiyel bir güç ve dayanıklılık kaynağı olarak yeryüzündeki milyarlarca insanın emrine amadedir.

KAYNAKÇA

Ai, A.L., Tice, T.N., Peterson, C. ve Huang, B., "Prayers, spiritual support, and positive attitudes in coping with the September 11 national crisis", *Journal of Personality*, sayı 73, 2005, s. 763-791.

Anderson, J.W. ve Nunnelley, P.A., "Private prayer associations with depression, anxiety and other health conditions: an analytical review of clinical studies", *Postgraduate Medicine*, cilt 128, sayı 7, 2016, s. 635-641.

Chopra, D., "Day of prayer: What is it meant to be?", *Huffington Post*, 7 Mayıs 2009. www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/what-isprayer-meant-to-b_b_199109.html (erişim 13 Aralık 2021).

Connor, K.M., Davidson, J.R.T. ve Lee, Li-Ching, "Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 16, sayı 5, 2003, s. 487 494.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S., "The satisfaction with life scale", *Journal of Personality Assessment*, sayı 49, 1985, s. 71-75.

Easwaran, E., *Conquest of Mind: Take Charge of Your Thoughts and Reshape Your Life Through Meditation*, Blue Mountain Center of Meditation, Tomales, CA, 2010.

Fallot, R.D. ve Heckman, J.P., "Religious/spiritual coping among women trauma survivors with mental health and substance use disorders", *The Journal of Behavioral Health Services and Research*, cilt 32, sayı 2, 2006, s. 215-226.

Graber, A., *The Journey Home: Preparing for Life's Ultimate Adventure*, LogoLife Press, Birmingham, AL, 2009.

Howell, K.H. ve Miller-Graff, L.E., "Protective factors associated with resilient functioning in young adulthood after childhood exposure to violence", *Child Abuse & Neglect*, cilt 38, sayı 12, 2014, s. 1985-1994.

Kadetsky, E., "The art of defying death", *New York Times*, 14 Ekim 2009. http://opinionator.blogs.nytimes.com/2009/10/14/the-art-of-defying-death/?scp=l&sq=Kadetsky%20The%20art%20of%20defying%20death&st=cse

Koenig, H.G., George, L.K. ve Titus, P., "Religion, spirituality and health in medically ill hospitalized older patients", *Journal of the American Geriatrics Association*, sayı 52, 2004, s. 554-562.

Laird, S.P., Snyder, C.R., Rapoff, M.A. ve Green, S., "Measuring private prayer: Development, validation, and clinical application of the multidimensional prayer inventory", *The International Journal for the Psychology of Religion*, sayı 14, 2004, s. 251-272.

Lambert, N.M., Fincham, F.D., Stillman, T.F., Graham, S.M. ve Beach, S.R.H., "Motivating change in relationships: Can prayer increase forgiveness?", *Psychological Science*, cilt 21, sayı 1, 2009, s. 126-132.

Lewis, C.S., *Letters to Malcolm: Chiefly on Prayer*, Harcourt Brace Jovanovich, Inc., New York, NY, 1963, 1964.

Lewis, E. ve Rhoads, S., *Friends' Review: A Religious, Literary and Miscellaneous Journal*, J. Tatum, Philadelphia, PA, 1847.

Longman, R. Jr., *Prayer*, 2009. www.spirithome.eom/prayer.html#whatis

Mason, P.H.C., *An Explanation of PTSD for 12 Steppers: When I Get Sober I Feel Crazy*, Patience Press, High Springs, FL, 1993. www.patiencepress.com

McCullough, M.E., Hoyt, W.E., Larson, D.B., Koenig, H.G. ve Thoresen, C., "Religious involvement and mortality: A meta-analytic review", *Health Psychology*, cilt 19, sayı 3, 2000, s. 211-222.

Miller, L., Bansal, R., Wickramaratne, P., Hao, X. vd., "Neuroanatomical correlates of religiosity and spirituality: a study in adults at high and low familial risk for depression", *JAMA Psychiatry*, cilt 71, sayı 2, 2014, s. 128-135.

Mosqueiro, B.P., da Rocha, N.S. ve Fleck, M.P., "Intrinsic religiosity, resilience, quality of life, and suicide risk in depressed inpatients", *Journal of Affective Disorders*, sayı 179, 2015, s. 128-133.

Newport, F., "Americans more likely to believe in God than the devil, heaven more than hell: Belief in the devil has increased since 2000", Gallup News Service, 13 Haziran 2007. www.gallup.com/poll/27877/americans-more-likelybelieve-god-than-devil-heaven-more-than-hell.aspx

Pargament, K.I., Smith, B.W., Koenig, H.G. ve Perez, L., "Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors", *Journal for the Scientific Study of Religion*, cilt 37, sayı 4, 1998, s. 710-724.

Pargament, K.I. ve Lomax, J.W., "Understanding and addressing religion among people with mental illness", *World Psychiatry*, cilt 12, sayı 1, 2013, s. 26-32.

Park, C.L., Sherman, A.C., Jim, H.S. ve Salsman, J.M., "Religion/spirituality and health in the context of cancer: Cross-domain integration, unresolved issues, and future directions", *Cancer*, cilt 121, sayı 21, 2015, s. 3789-3794.

Point Man International Ministries misyon açıklaması. www.pmim.org/

Powell, L.H., Shahabi, L. ve Thoresen, C.E., "Religion and spirituality: Linkages to physical health", *American Psychologist*, cilt 58, sayı 1, 2003, s. 36-52.

Risner, R., *The Passing of the Night: My Seven Years as a Prisoner of the North Vietnamese*, Konecky & Konecky, Old Saybrook, CT, 2004.

Rochester, S. ve Kiley, F., *Honor Bound: The History of American Prisoners of War in Southeast Asia, 1961-1973*, Tarih Bürosu, Savunma Bakanlığı, Washington, DC, 1998.

Rosenberg, M., *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton University Press, Princeton, NJ, 1965.

Scheier, M.F., Carver, C.S. ve Bridges, M.W., "Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 67, 1994, s. 1063-1078.

Sharma, V., Marin, D.B., Feder, A. vd., "Religion, spirituality, and mental health of U.S. military veterans: Results from the National Health and Resilience in Veterans Study", *Journal of Affective Disorders*, sayı 217, 2017, s. 197-204.

Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M., "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of Counseling Psychology*, sayı 53, 2006, s. 80-93.

Streeter, C.C., Whitfield, T.H., Owen, L. vd., "Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: A randomized controlled MRS study", *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, cilt 16, sayı 11, 2010, s. 1145-1152.

Swensen, J., "Ministries pave a spiritual path to help veterans with PTSD", *USA Today*, 5 Ağustos 2009. http://usatoday30.usatoday.com

Tolle, E., *Şimdi'nin Gücü: Gerçeği Arayanların Mutlaka Okumaları Gereken Bir Kitap*, çev. Semra Ayanbaşı, Akaşa Yayınları, İstanbul, 2001.

Torah and the Twelve Steps, Inc. www.torahtwelvesteps.org/our_philosophy.html

Toussaint, L., Shields, G.S., Dorn, G. ve Slavich, G.M., "Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health", *Journal of Health Psychology*, cilt 21, sayı 6, 2016, s. 1004-1014.

Toussaint, L.L., Shields, G.S. ve Slavich, G.M., "Forgiveness, stress, and health: a 5-week dynamic parallel process study", *Annals of Behavioral Medicine*, cilt 50, sayı 5, 2016, s. 727-735.

van der Kolk, B., "Clinical implications of neuroscience research in PTSD", *Annals of the New York Academy of Sciences*, sayı 1071, 2006, s. 1-17.

VanderWeele, T.J., Li, S., VanderWeele, T.J. vd., "Association between religious service attendance and lower suicide rates among US women" *JAMA Psychiatry*, cilt 73, sayı 8, 2016, s. 845-851.

Whittington, B.L. ve Scher, S.J., "Prayer and subjective well-being: An examination of six different types of prayer", *The International Journal for the Psychology of Religion*, sayı 20, 2010, s. 59-68.

Whittier, J.G., *The Ballad of Cassandra Southwick*, tarihsiz.

Worthington, E.L. ve Langberg, D., "Religious considerations and self-forgiveness in treating complex trauma and moral injury in present and former soldiers", *Journal of Psychology and Theology*, cilt 40, sayı 4, 2012, s. 274-288.

Zheng, S., Kim, C., Lal, S. vd., "The effects of twelve weeks of Tai Chi practice on anxiety in stressed but healthy people compared to exercise and wait-list groups - a randomized controlled trial, *Journal of Clinical Psychology*, cilt 74, sayı 1, 2017, s. 83-92.

Zuckman, J., "McCain and the POW church riot: GOP presidential candidate talks about the faith that sustained him during captivity", *Chicago Tribune*, 15 Ağustos 2008, s. 1.

ALTINCI BÖLÜM

SOSYAL DESTEK: KODU ÖĞRENMEK

Bu dünyada büyüyüp gelişmek için başka insanlara ihtiyacımız var. Birinin iyiliğimizi önemsediğini ve düştüğümüzde bizi tutup kaldıracağını bilmek hepimize iyi gelir. Hele ki anında yardımımıza koşacak kocaman bir ailemiz ve yakın arkadaşlarımız varsa değmeyin keyfimize. Başkalarına yardım edebilmek için fedakârlıkta bulunmayı da önemsiyoruz. İşler iyi giderken kurulu ilişkiler pek önemli görünmeyebilir; dostlarımızı ve ailemizi cepte görebiliriz. Ancak sıkıntı veya tehlikelerle karşılaştığımızda bizi koruyan şey iyi zamanlarımızda kurduğumuz bu yakın ilişkiler olur. Başka insanlarla aramızdaki karşılıklı bağlılık hissi, psikolojik dayanıklılık için bir temel oluşturabilir.

Eski savaş esiri Amiral Robert Shumaker, sosyal ağın önemini takdir ediyor. Hem ordudan hem de sivil hayattan, görüşme yaptığımız dayanıklı insanların hemen hepsi gibi, Shumaker de şu temel biyolojik gerçekten nasıl yararlanılacağını biliyordu: İnsanlar birbirleriyle bağ kurmak üzere tasarlanmıştır. Shumaker Kuzey Vietnam hapishanelerinde geçirdiği sekiz yıl boyunca, Tıklama Kodu olarak anılan zekice bir iletişim yöntemi geliştirmek için yaratıcılığını kullandı. Bu kod adeta, bir sürü tutsağın birbiriyle bağlantı kurmasını sağlayan bir can simidi oldu.

Hoa Lo'da farelerin istilasına uğramış karanlık ve bunaltıcı hüc-

resinde yapayalnız geçirdiği günlerde Shumaker, hayatında bir daha Amerikalı birini görüp görmeyeceğinden emin değildi. Her gününü hücresinin ıslak zemininde yatarak kapının altındaki çatlaktan bakıp başka bir tutsak görebilmeyi umarak ve bunun için dualar ederek geçiriyordu. Tecritte geçen üç ayın ardından, uzun boylu, beyaz, bir deri bir kemik kalmış bir Amerikalı, Kuzey Vietnamlı bir gardiyan eşliğinde helaya giderken, Shumaker'ın hücresinin önünden geçti. Shumaker'in içini bir mutluluk kapladı. Peki ama bu tutsakla nasıl temas kuracaktı? Birkaç gününü plan yaparak geçirdi. İletişim kurmanın mümkün olduğu tek yer hela gibi görünüyordu. Gardiyanlar nadiren içeri giriyorlardı; insan ve sıçan idrarıyla dışkısının mide bulandırıcı kokusu sağ olsun!

> Gardiyanlar beni günde bir kez hücremden çıkartıp "duş alanına" götürürdü, orada atık kovamı boşaltırdım. Diğer Amerikalıya da aynı şeyi yaptıklarını anladım. Onu aşağı yukarı 30 metre ötedeki bu "duş alanından" çıkarken görmüştüm –o zamanlar gözlerim iyi görüyordu– ve şansımı denemeye karar verdim. Hücremdeki tahta masanın üzerinde bir mürekkep lekesi vardı, onu biraz sulandırıp yeniden mürekkebe dönüştürdüm. Tuvalet kağıdına, önce "Hanoi Hilton'a Hoş Geldiniz", ardından da "Duş alanından çıktığında taşaklarını kaşı," yazdım. Bir baktım ki önümden kaşınarak geçiyor. İlk teması kurduğumuz o gün benim için mutlu bir gündü. "Hanoi Hilton" adı da işte böyle takılmış oldu.

Çok geçmeden başka Amerikalılar gelmeye başladı. Shumaker'ın hücresine üç yeni tutsak geldiğinde, dördü birkaç gün boyunca hiç durmadan konuştular. Kuzey Vietnamlıların örgütlü bir direnişi engellemek için muhtemelen yakında onları birbirlerinden ayıracağının farkındalardı.

> Aklımızı korumak ve mümkün olduğunca hayatta kalabilmek için nasıl bir mücadele örgütleyebileceğimiz hakkında konuşmaya başlamıştık ve ben şöyle dedim: "İhtiyacımız olan şey bir iletişim yöntemi."

Grup beyin fırtınası yaparken, hücre arkadaşlarından biri olan Hava Kuvvetleri Pilotu Smitty Harris, yıllar önce Ormanda Hayatta Kalma Okulu sırasında duyduğu bir konuşmayı hatırlattı. Kore'deki eski bir savaş esiri, Amerikalı tutsakların su borularına tıklayarak ve ardından başka bir binadan gelen tıklamaları dinlemek için kulaklarını borulara yerleştirerek iletişim kurduklarını anlatmıştı. Bu yöntemde alfabedeki harfleri 5 satır ve 5 sütun halinde düşünmek gerekiyordu; Kore'deki tutsaklar ilk sütundaki harflerden hareketle buna AFLQV Kodu adını vermişlerdi.

Shumaker, Harris'in anlattığı hikâyenin işlerine yarayabileceğini düşündü. Tutsaklar arasında iletişim kurmak konusunda oynadığı önemli rol nedeniyle "Martini Karıştırıcı" lakabını alacak olan Shumaker, lise mezuniyetinde sınıf adına konuşma yapan yıldız öğrenci olmuştu. Deniz Harp Okulu'ndaki 686 asteğmen arasında 8. sırada yer almış, hava mühendisliğinde yüksek lisans yapmış ve NASA'nın astronot programına seçilmişti. Shumaker hikâyeyi duyar duymaz, sonradan "Tıklama Kodu" olarak adlandırdığı bu yöntemin yüzlerce Amerikan savaş esiri için hayat kurtarıcı olabileceğini şıp diye kavrayıverdi. Kodun açılımı şu şekildeydi:

	1	2	3	4	5
1	A	B	C	D	E
2	F	G	H	I	J
3	L	M	N	O	P
4	Q	R	S	T	U
5	V	W	X	Y	Z

(Bu kodun nasıl kullanıldığını anlamak için, mesaj gönderen tarafın önce satırı, sonra sütunu belirtecek şekilde tıklamalar yaptığı belirtilmek gerekir. Örneğin, ikinci satırda ve üçüncü sütunda bulunan "H" harfini göndermek için önce iki kez tıklanır, kısaca duraklanır ve ardından üç kez daha tıklanır. Simetrik bir tablo oluşturabilmek için "K" harfi matristen çıkartılmıştır; "K" harfi "CC" olarak temsil edilir.)

4 hücre arkadaşını birbirlerinden ayırdıklarında, her biri bu kodu yeni hücre arkadaşlarına öğretti. Sonrasında, ne zaman biri Hanoi Hilton'dan başka bir yere nakledilse, kodu yeni tutsaklara öğretiyordu. Böylece, savaş esirleri, parmak eklemleriyle duvarlara tıklayarak ve ardından su bardaklarını duvara dayayıp dinleyerek birbirlerine mesajlar iletmeye başladılar. Birkaç ay içinde Tıklama Kodu tutsaklar arasındaki iletişim ağının ve Hoa Lo'nun da ötesine yayılan direniş mücadelesinin belkemiği haline gelmişti.

Yüzbaşı Steve Long, kodu nasıl öğrendiğini şöyle anlatıyor:

> Bir yanımdaki hücrede iki Donanma pilotu vardı, diğer yanımda ise Hava Kuvvetleri'nden bir navigasyon uzmanı vardı. Hücremdeki ilk gecede navigasyoncu tavana doğru uzanarak konuşmaya başladı, böylece yandaki hücreden söylediklerini duyabiliyordum.
>
> "Tıklama Kodunu biliyor musun?" diye sordu. Bilmediğimi söyledim. "25 karelik bir matris var, sol sütunda A F L Q V harfleri var. Sabah kulak kabart," dedi. Kodun kalanını çözmek için gece boyu kafa patlattım. Tabii iletişimi hızlandırabilmemiz için kısaltmalar yapmamız şarttı, bu yüzden baş harfleri kullanıyorduk. Ben S.L. idim. S dördüncü sıranın üçüncü sütunundaydı, L de üçüncü satırın ilk sütununda. Duvara bu kodla tıkladığımda herkes S.L.'nin kampta olduğunu anlayacaktı. Svede Larsen gelene kadar bu yöntem çok iyi işliyordu.

Tutsaklar bazen duvara tıklamak yerine, mesaj iletmek için başka sesler kullanıyorlardı. Mesela birisi tecritte tutuluyorsa ve başka bir tutsakla paylaştığı bir duvar yoksa, sayıları işaret etmek için öksürük veya süpürgeyi kullanıyordu. Bütün tutsaklar burun çekmenin 1, öksürüğün 2, boğaz temizlemenin 3, kesik öksürüğün 4 ve tükürmenin 5 olduğunu biliyorlardı.

> Öksür, süpür, bir, iki, üç... Kullandığımız en zekice kodlama herhalde –ki Vietnamlıların bunu öğrenmemesi için mümkün olduğunca gizli tuttuk– burun çekme ve öksürüğün 1 ve 2 sayıldığı sesli koddu. Mesela B demeye çalışıyorsak, ikinci sütunun ilk satırında olduğu için bir burun çekmek ve bir kez öksürmek gerekiyordu. Al sana

bir B. Boğaz temizleme 3, kesik öksürük 4 ve tükürmek ise 5 anlamına geliyordu. Her şeyi kısalttık, mesela "sorgulama" kelimesini "*quiz* (sınav)" olarak kısaltıp, onu da "Q" olarak kodluyorduk. Hücreme gelip bana sorguya gideceğimi söylediklerinde, bunu diğerlerine söylemek için kesik öksürük, boğaz temizlemek (S), boğaz temizlemek, burun çekmek (L), kesik öksürük, burun çekmek (Q) gerekirdi. Yani bu SLQ ya da "*Steve Long Quiz*" demiş olurdum.

Yüzbaşı Charlie Plumb, Tıklama Kodu'nu ilk kez, Kuzey Vietnamlılardan işkence görüp içeri tıkıldıktan kısa bir süre sonra duyduğunu anlatıyor. Hücresinde volta atarken, köşeden bir cıvıltı sesi duymuş ve ilk başta bir cırcırböceği ötüyor sanmış. Ama dikkatle kulak kabarttığında, ayırt edici bir ritim fark etmiş. Ardından hücre duvarının tabanındaki bir delikte ileri geri hareket eden bir tel parçası görmüş. Telin ucunda bir parça tuvalet kâğıdı varmış. Telin diğer ucunda ise Shumaker. Schumaker o ânı şöyle hatırlıyor:

Yaklaşık iki metre aralıklı şekilde inşa edilmiş yan yana hücrelerdeydik. Charlie tek başınaydı ve her yerinde çıbanlar çıkmıştı. Bir yerlerde tel bulmuştum – biraz sert bir teldi, ama elbise askısı kadar da sert değildi. Teli hücremdeki çimento duvarın içine saklıyordum. Fakat Charlie'nin hücresi ile aramda iki metre olduğu için oraya kadar uzatmak zordu. Bütün hücreler beton duvarlarla çevriliydi, fakat aynı zamanda küçük drenaj delikleri de vardı.

Charlie ürkmüştü, nota bir süre dokunmadı. Nihayetinde cesaretini topladı, notu aldı ve tel kayboldu. Notta şu yazıyordu: "Bu kodu ezberle ve ardından bu notu ye." Charlie notu çiğneyip yuttu. Sonra her gün, kabloyu onun hücresine doğru itmeye başladım. Çünkü tıklama kodu duvar gerektiriyor ve hücrelerimiz aralıklı. Bu yüzden telin bir tarafından o çekiyordu, diğer tarafından ben, iyice gergin hale getirince tele dokunmaya başlıyorduk. Tıklama koduna bir ekleme yapmıştık yani.

Plumb (1992) cırcır böceği sandığı şeyin aslında bir tebliğ olduğunu fark ettiğindeki duygularını sonradan şöyle anlatıyor:

Böyle bir şey yaşadığında insanın aklından neler geçiyor hayal bile edemezsiniz. Vay canına! Neler oluyor? Biri benimle bağlantı kurmak istiyor. Biri benimle ekip olmak istiyor. Biri iletişim kurmak istiyor!

Özel koşulların gerektirdiklerine bağlı olarak başka incelikli "tıklama" biçimleri de yaratıldı. Örneğin, daha sonra Alabama senatörü olarak görev yapacak olan Jerry Denton, Japonya'dan gelen bir film ekibi tarafından videoya çekilirken gözlerini kırpıştırarak i-ş-k-e-n-c-e kelimesini kodladı.

Shumaker, kodun sadece bilgi aktarmak ve direnişi örgütlemek için değil, akıl sağlığını korumak için de önemli bir araç olduğunu anlamıştı. Stres ve travma zamanlarında, insanın ruh ve beden sağlığı açısından izolasyondan daha acı verici veya daha yıkıcı pek az şey vardır. Esirler bu kodu onları hayatta tutacak bir sosyal ağ oluşturmak için kullandılar. İşkence dolu sorgudan dönen bir esire destek olacak şekilde kurulacak iletişim, hayati önem taşıyordu. Tıklama Kodu sayesinde, "teslim olduğu" ve bilgi verdiği için endişe, suçluluk veya umutsuzluk hisleriyle dolu esirlerin içlerini boşaltması mümkün olabiliyordu. Böylece esirlerin birbirlerine yakınlık göstererek bu duyguları yatıştırması sağlanıyordu. Sorgu sırasında anlatılan şeylerin diğer tutsaklara aktarılması hikâyelerin tutarlılığı açısından da faydalı oluyordu.

Steve Long bu kodun hayatını kurtardığını düşünüyor. Vietnam Savaşı sırasında, Laos'un bu savaşa resmen dahil olmamasına rağmen, hem Amerikan hem de Kuzey Vietnam savaş ve levazımat birlikleri Laos'a yığıldı. Her iki taraf da Laos'taki bu birliklerin varlığını açıkça kabul etmediğinden, orada öldürülen veya yakalanan askerler iki tarafça da gizli tutuluyordu. Laos'ta esir alınan askerler diğer esirlerden ayrı tutuluyor, gizleniyor ve her zaman görev sırasında kaybolan asker (MIA) olarak kayda geçiriliyordu. Steve Long ve Laos'ta esir alınan diğer askerler, işte bu nedenle bir kâbusun içindelerdi. Evdekilere, özellikle de ailelerine, hâlâ hayatta olduklarını nasıl haber vereceklerdi?

Bizlere farklı bir muamele uygulanıyordu. Hiçbir imtiyaz tanınmıyordu. İletişim araçlarından mahrumduk, mektup iznimiz yoktu, hiçbir şeye izin verilmiyordu. Onlarla ["adi" esirlerle] iletişim kurmamız gerektiğini anladık, onlardan biri serbest bırakılırsa isimlerimizi yayabilirlerdi. İsimlerimizi yayma işini çok önemsiyorduk, bunu adeta kendimize misyon edinmiştik. Bu yüzden yoğun bir şekilde iletişim kurmaya çalıştık, muhtemelen diğer esirlerin birçoğundan daha fazla. Çünkü güvenliğimiz için, kendi hayatımız için buna ihtiyacımız vardı.

Long'un tahmini doğru çıktı. Vietnam Savaşı 1975 yılında sona erdiğinde, Paris Barış Görüşmeleri sonucunda ABD ile Kuzey Vietnam arasında esirlerin değiş tokuş edilmesine karar verildi. Kuzey Vietnam hapishanelerine yayılan sevinç dalgası Steve Long için kısa sürdü.

Kuzey Vietnamlı bir asker hücremize gelip ne düşündüğümüzü sordu. "Harika, eve dönüyoruz," dedik. "Hayır," dedi, "Vietnam Savaşı bitti. Vietnam esirleri evlerine dönüyor. Laos esirleri ancak Laos Savaşı bittiğinde evlerine dönebilir." İçimiz karardı. Hayallerimiz suya düşmüştü. Bizi bırakmayacaklardı.

Barış anlaşmasının imzalanmasından bir hafta sonra, ilk Amerikalı esir grubu serbest bırakıldı. Serbest bırakılan askerler hemen istihbaratçılarla bir araya gelip bilinen bütün Amerikan savaş esirlerinin isimlerini incelediler.

Ve tabii bahsedilen bu listede bizim isimlerimiz, en azından uzun süredir orada olan ve yoğun bir şekilde iletişim kuran dört kişinin ismi vardı. İstihbarat ekibi, bu listeyi Dışişleri Bakanlığı'na verdi ve Dışişleri Bakanlığı Paris'e geri dönüp masadakilere şöyle dedi: "Ey Vietnamlılar, bakın, Long, Stischer, Bedinger ve Brac, bu askerlerin Kuzey Vietnam'da olduğunu biliyoruz ve eğer onları serbest bırakmazsanız B-52'lerle Kuzey Vietnam'ı bombalamaya devam edeceğiz." Vietnamlıların hareket edecek alanı kalmamıştı. Bu yüzden savaşı bitirmeye karar vermişlerdi zaten, çünkü B-52'ler üzerlerine bomba yağ-

dırıp duruyordu. Bunun üzerine Vietnamlılar sadece bizim dördümüzün ismini değil, başka altı kişinin daha ismini verdiler. Yani onca iletişim çabamız sonuç vermişti.

SAĞLAM BAĞLAR HAYAT KURTARIR

Vietnam savaş esirlerinin tecritte tutulmalarına rağmen birbirleriyle bağ kurmanın yollarını bulması hiç de şaşırtıcı değil, zira ordu sağlam kişisel ilişkiler kurulup bunların sürdürülmesinin önemini sürekli vurgulayan bir yapıdır. Askerler birimlere ayrılır: birlikler, müfrezeler, bölükler, taburlar ve tümenler. Kimse tek başına görev yapmaz. Sorunları tek tek bireyler değil, gruplar çözer. Birlik ruhu, ordudaki ilk talim gününden, erkeklerin kafalarının tıraş edildiği ve erkek ve kadın askerlerin talimden yorgun düştüğü ilk andan itibaren sembolik olarak aktarılan bir duygudur. Bireyin tercihleri grubun ihtiyaçlarına feda edilir.

Vicdan konusundaki Dördüncü Bölüm'de gördüğümüz üzere, Hanoi Hilton'daki savaş esirleri Amiral James Stockdale'i aralarındaki kıdemli subay olarak görüp benimsemişlerdi. Stockdale de onları esir alan Kuzey Vietnamlılara karşı *BACK US* direniş ilkesini geliştirmişti. Bu ilke doğrultusunda, işkence gören esirlerin kendilerini asla yalnız hissetmemesi için elden ne geliyorsa yapılmalıydı. Zira işkence sonrasında kişinin kendini kırılgan ve başarısız görüp bu duygulara teslim olmaması gerekiyordu. Bunun için bir esir sorgudan döner dönmez, diğer esirlerce hücre duvarlarının üzerinden fısıltı ya da tıklama mesajlarıyla karşılanıp kutlanıyordu.

Stockdale insanların da tıpkı diğer hayvanlar gibi, hayatta kalmak için biyolojik olarak birbirleriyle "bağlantılı" olduğunu fark etti. Kişi stresli ve tehlikeli durumlarla karşı karşıya kaldığında, doğal olarak kendi iyiliğine odaklanır. Kişinin kendini koruması ve kaynaklar için mücadele etmesi normaldir. Öte yandan Stockdale, hayran olduğu birçok edebiyatçı ve filozof gibi, dayanıklılığın, cesaretin ve sağlamlığın kişisel güç, kazanım ve hayatta kalma içgüdüsünden çok daha fazlasını gerektirdiği düşüncesindeydi. Gerçek anlamda dayanıklılık ve cesaret, kişinin cömertlik, merha-

met ve diğerkâmlık içeren davranışlarıyla ölçülüyordu. *A Vietnam Experience* (Bir Vietnam Tecrübesi) başlıklı kitabında yazdığı gibi:

> Yalnız olduğunuzda, korktuğunuzda ve hayata dair tüm birikiminizin ellerinizin arasından kayıp gittiğini hissettiğinizde, hatıralarınıza tutunmanıza rağmen [...] hatıralarınıza elinizden geldiğince asılıp tutunmanıza rağmen kuyunun dibine doğru sürüklendiğinizi gördüğünüzde ve biriktirdiğiniz her şeyin ne kadar zayıf ve bölük pörçük olduğunu anladığınızda, sadece birkaç ay işkence görüp sürüklendiğimizde hepimizin pekâlâ hayvana dönüşebileceği gerçeğini birdenbire fark ettiğimizde, işte o zaman ulaşabildiğimiz tek cankurtaran hakkında çok içten düşünceler geliştirmeye başlıyoruz – yan komşumuz, yanı başımızdaki insanın zihni, onun kalbi... [İnsanlar şunu sorduğunda] "Neydi seni hayata bağlayan şey? En değerli şeyin neydi?" şöyle cevap veriyorum: "Yan hücredeki adam" (1984, s. 110).

"Kısacası, yan komşunun bekçisisin." "*BACK US*" formülündeki "*US*" (BİZ) işte buydu: Birlik Senden Önce Gelir. Stockdale'in "cankurtaranı" buydu.

General Hugh Shelton, askerler arasındaki güçlü bağların kadın ve erkek askerleri vatanseverlik gibi soyutlamalardan daha fazla motive ettiğini söylüyor. Shelton, Genelkurmay Başkanı olmadan önce Özel Harekat Komutanlığı yapmıştı:

> Bugün Silahlı Kuvvetler bünyesinde süratli bir birim görürseniz, bu birime mensup askerlerin sağlarındaki ve sollarındaki bireyleri kendilerinden daha fazla koruyup kolladıklarını fark edeceksiniz. Herkes ekibin görevini yerine getirmek için oradadır. Örgütsel ve sosyal yapı, bireyin gerçekleştirdiklerini değil, takım performansını dikkate alır. İnsanlar işte bu yüzden savaşıyor – insanların bayrak için savaştığını ya da ulus için savaştığını söylemek hoşa gidiyor, fakat aslında sağlarındaki ve sollarındaki insanlar için savaşıyorlar. Yani arkadaşları için.

Özel Kuvvetler, bir ekip olmanın yakın bağları nasıl güçlendirdiğine dair güçlü bir örnek teşkil ediyor. 12 kişilik bir asker biri-

mine "Kardeşler Takımı" denilmesinde gerçek bir mana var. İdeal birliğin uyumu ve işleyişi çeşitli etkenlere bağlıdır: güven, sağlıklı rekabet, karşılıklı destek ve diğerkâmlık.

General Shelton ordudan emekli olduktan sonra Anheuser Busch şirketinin yöneticilerine yaptığı bir konuşmada, Genelkurmay Başkanı olarak öğrenip uyguladığına benzer bir takım ruhu geliştirmeyi önerdi. "Burada tek bir ekip, tek bir mücadele var," dedi onlara. "Eğer yükseleceksek birlikte çalışmamız şart. Yükselen bir dalga tüm teknelerin işine yarar."

Görüşme yaptığımız Özel Kuvvetler eğitmenlerinin çoğu, bize bütün hayatları boyunca takım arkadaşlarına güvenebileceklerinden emin olduklarını söyledi. Birbirleriyle hiç tanışmamış, birbirine tamamen yabancı olanlar bile, diğer Özel Kuvvet mensuplarını evlerine can-ı gönülden buyur edecektir. Gordon Smith, başına ne gelirse gelsin dünyanın dört bir yanında kendisine, karısına ve çocuklarına her durumda yardım etmeye hazır halde bekleyen takım arkadaşlarından oluşan bir "ailesi" olduğunu hissediyor.

SOSYAL AĞLAR, İNSAN OLMANIN KİLİT UNSURLARINDAN BİRİDİR

Karşılıklı destek ve yardımseverlik için Özel Kuvvetler'e mensup bir asker veya savaş esiri olmak gerekmiyor. Farkında olsak da olmasak da, davranışlarımızın birçoğu başka insanlarla bağlantı kurmak ve anlaşılmak ihtiyacıyla örülüdür. Sosyal bağlantı ve işbirliği beynimizdeki ödül merkezlerini harekete geçirerek ruh ve beden sağlığımızı güçlendirir (Eisenberger, 2013b; Morelli, Torre ve Eisenberger, 2014). Bunun aksine, reddedilme tehlikesi beynin fiziksel acıyı işleyen bazı bölgelerini harekete geçirir; bunun hayatta kalmaya yönelik evrimsel dürtü ile nasıl ilişkili olduğunu anlamak güç değil (Apicella vd., 2012; Eisenberger, 2013b; Meyer, Eisenberger ve Williams, 2015).

Sosyal psikolog Nicholas Christakis ile James Fowler (2011), çoğu zaman bilinçsizce kurulanlar da dahil olmak üzere sosyal bağların ne kadar yaygın olduğunu belgeledi. Kendimizi birey-

ci olarak nitelendirebiliriz, fakat bilinçli veya değil, başkalarından güçlü bir şekilde etkilenme ihtimalimiz yüksektir. Örneğin:

- Kişinin sahip olduğu her mutlu arkadaş, kişinin mutlu olma olasılığını %9 oranında yükseltirken, sahip olduğu her mutsuz arkadaş da %7 oranında azaltır.
- Lokantalarda iştahlı insanların yanında oturanlar daha fazla yemek yer.
- Gülümseyen garsonlar daha fazla bahşiş toplar.
- Çalışkan oda arkadaşlarına sahip üniversite öğrencileri daha çok çalışır.
- Depresif oda arkadaşlarına sahip üniversite öğrencileri depresyona daha meyillidir.
- Bir arkadaşınız obez olursa, sizin de obez olma ihtimaliniz üç kat artar.
- Bir arkadaşınız kilo alırsa, sizin de kilo alma ihtimaliniz artar.
- Bir arkadaşınızın arkadaşı sigarayı bırakırsa, sigarayı bırakma olasılığınız yükselir.

Bunların farkında olsak da olmasak da bu etkenler bizi etkiliyor, önemli olan da bu. İnsanlar sadece arkadaşlarını örnek almaz, arkadaşlarının arkadaşlarını ve onların arkadaşlarını da örnek alır; başkalarını taklit etme olasılığımız düşündüğümüzden çok daha fazladır. Duygular bulaşıcıdır; ne hissettiğiniz etrafınızdaki insanların duygularına bağlıdır.

Hayatımız boyunca sayısız şekilde sosyal destek alıp veririz. Çoğumuz aile üyeleriyle, sınıf arkadaşlarıyla, iş arkadaşlarıyla vs. sarılı "yerleşik" sosyal bağlara sahibiz. Bunlardan bazıları her gün gördüğümüz insanlardır, bazıları ise daha uzak olabilir, hayatımızı sürdürürken zihnimizin bir köşesinde varlıklarına devam ederler, yine de onların "bizim için orada" olduğu bilgisi çok değerlidir. Teknoloji de bize elektronik sosyal ağlar üzerinden birbirimize bağlanmak için yeni fırsatlar sağlıyor. Birçoğumuzun Facebook arkadaşları, Twitter takipçileri, sanal oyun arkadaşları veya başka sanal ahbapları var, bazıları yakınlarda yaşıyor, bazılarıysa binlerce kilometre uzakta. Tabii ki dünyanın herhangi bir yerinden telefon-

la konuşmak mümkündü, ancak Skype ve Facetime gibi teknolojiler görsel boyutu da ekleyerek telefon görüşmelerinde yeni bir çığır açtı. Günümüz teknolojileri sayesinde, evden çıkmakta zorluk yaşayan engelliler bile sanal topluluklara katılarak sosyal yaşamlarını zenginleştirebiliyor.

Ayrıca, başka faydaların yanı sıra sosyal destek olanakları sağlayan birçok gönüllü kuruluş da bulunuyor. Örneğin, Kız ve Erkek İzci örgütleri, esasen gençlere yönelik olarak tasarlanmış olsalar da, başkalarına hizmet ve yardım etmeye değer verip bu erdemleri teşvik ediyor. Dinî cemaatlerin de pek çoğu, kendi misyonlarının parçası olarak yardım ve sosyal destek sağlıyor. Bunlar müşterek bir ülkü ve topluluk duygusunu besleyen gruplara dair verilebilecek birkaç örnek sadece.

DESTEĞE ULAŞMAK

Kaçırılıp tecavüz edildikten sonra bir köprüden atılan sosyal hizmet uzmanı Elizabeth Ebaugh, meşakkatli iyileşme süreci esnasında arkadaş ve profesyonellerden samimiyetle yardım almanın gerekli olduğuna inanıyor. Yaşadığı korkunç olayın ardından ilk birkaç ay onu hiç yalnız bırakmamışlar.

> İyileşme sürecimde o kadar şanslıydım ki, olayı atlatabilmemi sağlayan şeylerden biri bu oldu. Polis memurları inanılmaz derecede hassas davrandılar, ağızlarından çıkan her kelimeye dikkat ediyorlardı, bütün davranışları özenli ve bilinçliydi. Çok iyi kalpliydiler. Beni hastaneye götüren UPS sürücüsü de melek gibi biriydi. Benim için daha ne yapabilirdi, inanın bilmiyorum! Hastanede doktor ve hemşireler beni çepeçevre kucakladılar.
>
> Gerçekten [bir travmadan sonraki günlerin ve haftaların] olayın üstesinden gelebilmek için hayati zamanlar olduğunu düşünüyorum. Kendi dünyanıza geri döndüğünüzü ve dünyanızın sizi sarıp sarmalayacağını bilmek, büyük bir iyileştirici güç. O zamana kadar bu bölgede yaşanmış en ağır olay buydu. Günün 24 saati beni arayan insanlar vardı, bütün arkadaşlarım, bütün mahalle beni görmeye geliyor-

du; tanımadığım insanlardan mektup yağıyordu; insanlar benim için dua ediyorlardı. Öyle ki, telefonumu kapamak zorunda kaldım. Kendimi yalnız, bir kenara itilmiş ve ilgisiz hissetmeme imkân yoktu. Yaşadıklarım iki haftadan uzun bir süre gazetelerin manşetinde kaldı.

Meslektaşımız Alice de eşini kaybettikten kısa süre sonra benzer duygular içerisindeydi:

Kocamı kaybettiğime çok üzgünüm ve canım yanıyor fakat kendimi bunalımda hissetmiyorum. Etrafımdaki insanlardan, ailemden ve arkadaşlarımdan, komşularımdan ve hatta iyi davranmak için hiçbir nedeni olmayan yabancılardan bile destek yağıyor. Mesela kredi kartı şirketindeki kadın... Arayıp kocamın hesabını kapamalarını söylediğimde ne kadar da şefkatli davrandı! Kilisedeki insanlar benim için dua ediyor. İşyerimde beni pek de tanımayan insanlardan kartlar geldi. Annem ve kız kardeşim beni sürekli arıyorlar. Kendimi el üstünde tutuluyor gibi hissediyorum.

Yaşanan bir travmanın ardından geride kalan insana ilk başta yardım ve şefkat gösterilmesi olağandır. Fakat esas sevgi ve dostluk sınavı, ilk baştaki telaş sona erdiğinde başlar. Destek olan insanların çoğu travmadan kısa süre sonra günlük rutinlerine geri döner, travmayı yaşamış olanlar ise bazen kendilerine yönelik en iyi niyetli tavırlara karşı bile soğuk, hatta ters tepkiler verebilirler. Örneğin Elizabeth kendini güvensiz, kızgın ve öfkeli hissettiği zamanları hatırlıyor; travma sonrası stres tepkilerinde sıkça görülen duygular bunlar. Bundan böyle kimseye tam anlamıyla güvenemeyeceğini düşünüyordu. Sonradan kocası olacak adamla tanıştığında, onunla ilişki kurması hiç kolay olmamıştı.

Duyduğum öfkenin gadrinden o da nasibini aldı. Kontrolün bende olduğunu hissetmeye ihtiyacım vardı ve kendisi çok fazla güven beslenmeyen bir geçmişten geliyordu, bu yüzden de ona güvenmiyordum. Oysa güvenmediğim o değildi aslında, bütün dünyaydı. Israrla, bıkıp usanmadan orada durdu ve gerçekten hayatımda sağlam bir taş oldu... Kocamla ben birbirimizi tamamlıyoruz. İkimiz de şifacıyız.

Belki başkalarının dayanamayıp ayrılacağı zamanlarda birlikte meditasyon yapıyoruz, her şeyin karanlık göründüğü zamanlarda birbirimizden yardım istiyoruz.

"Şefkatli profesyonellerden yardım almasaydım, sadık dostlarım, sevgi dolu bir kocam ve ailem olmasaydı, yaşadığım korkunç saldırının belleğine musallat olan anılarına hapsolup boğulabilirdim," diye düşünüyor Elizabeth. "Yardımsız, desteksiz hiçbir şey yapamayız... Yardım almak için uzandığınızda kendinizi açmış oluyorsunuz," diyor. Öte yandan "yardım verenlerinizin de üstünüze çok fazla düşmemesi lazım – destek vermekle taşımak arasında fark var. Bir noktada hepimizin 'Haydi, artık ayağa kalkman lazım' diyecek birine ihtiyacımız var."

Arkadaşımız Victor Daniels da 42 yıllık eşini kanserden kaybettikten sonra aynı noktaya vardı. Victor, karısına tedavisi mümkün olmayan bir beyin tümörü teşhisi konduğunda iki stentli bir kalp hastasıydı. Üç yıllık tedavinin ardından eşini bir bakımevine yatırmak zorunda kaldılar, orada birkaç hafta yaşayabildi. Victor ile eşinin çocukları yoktu ve akrabaları da onunla fazla zaman geçiremeyecek kadar kendi hayatlarıyla meşguldü. Arkadaşlarının ve komşularının birçoğu da eşlerini kaybetmişti ve çoğu dul kaldıktan sonra yastan çıkamamışlardı. Victor onlar gibi olmak istemiyordu.

Bir gün aile hekimine gidip kendisini halsiz hissettiğini ve sabahları yataktan kalkmakta zorlandığını söyledi. Aile hekimi onu yakın bir hastanede kanser merkezinin ön ayak olmasıyla başlatılan bir yas çemberine yönlendirdi. Bu çember haftada bir toplanıyordu. Victor hekimin tavsiyesine uydu ve bu grup sayesinde, sevdiği birini kaybettikten sonra "yeni bir normal" arayışına yönelmiş bir dizi insanla tanıştı. Bu insanların hepsi yaşamlarına olumlu bir yönelim katma gayretindeydi. Onların yüreklendirmesiyle Victor, yitip giden şeylere takılıp kalmak yerine, hayatının geri kalanını nasıl geçirmek istediğine odaklandı. Ardına değil, önüne bakmaya başladı. "Yeni hayatında" başarmak istediği hedeflerin bir listesini yaptı. İlk adım, mahalledeki golf sahasında yeniden yarı zamanlı olarak çalışmaya başlamaktı; bunu başardı. Böylece günlerini daha programlı geçiriyordu ve hayattan zevk alan insanlarla temasta bu-

lunuyordu. Victor'un enerjisi ve görünümü gitgide düzeldi, arkadaşlarının desteğiyle hedeflerine ulaşmaya devam etti. Çok geçmeden, kurduğu bu sosyal çevre gerçekten de meyvesini verdi: Victor âşık oldu ve yeniden evlendi. Yeni karısıyla, katıldığı destek çemberinde tanışmıştı.

Destek almak için inisiyatif alarak yardım istememiz gerekir. Yani birilerinin gelip bizi kurtaracağını umarak atıl şekilde durup beklememek gerekir.

SOSYAL DESTEK RUH VE BEDEN SAĞLIĞINI KORUR

Sağlık psikolojisi ve sosyal epidemiyoloji konusunda çalışan araştırmacılar, sağlam sosyal bağların ruh ve beden sağlığı sorunları ile ölüm oranında düşüklükle ilişkili olduğunu tutarlılıkla tespit ediyor (Eisenberger, 2013b). Sağlam sosyal destek, depresyon olasılığının azalması, depresyondan kurtulma olasılığının artması, çocuklukta cinsel istismar gibi ciddi travmalardan sonra ortaya çıkan psikolojik sorunlarda iyileşme ve savaş bağlantılı TSSB oranlarında düşüşle ilişkilendiriliyor (King, 1998, Tsai vd., 2012). Benzer şekilde, kanser (Manne vd., 1999), kalp (Holahan vd., 1995), romatoid artrit (Revinson vd., 1991) veya multipl skleroz (Mohr, Classen ve Barrera, 2004) hastaları da yüksek seviyede sosyal desteğe sahip olduğunda, depresyon olasılıkları klinik olarak daha düşük görülüyor.

Sağlam sosyal destek, çeşitli tıbbi rahatsızlıkların yarattığı olumsuz etkilerin daha düşük olmasıyla da ilişkilendiriliyor. Örneğin son zamanlarda yapılan araştırmalar, tip 1 diyabet hastası ergenler arasında akranlarından (dırdırcılık olarak da algılanabilen diyabet hastalığına odaklı destekten ziyade) genel anlamda destek görenler, özbakım ve glisemi kontrolü bakımından daha gelişmiş bir seviye gösteriyor (Doe, 2016); obez annelerin yetişkin çocuklarının, sağlam sosyal destek ağlarına sahip olmaları halinde obez veya kilolu olma ihtimalleri daha düşük oluyor (Serlachius vd., 2016) ve özellikle arkadaşlık kaynaklı yüksek sosyal destek algısı, ilk kez

kalp krizi geçiren hastalar arasında daha düşük ölüm riskiyle ilişkilendiriliyor (Netanela Weiss-Faratci vd., 2016).

Öte yandan, sosyal izolasyonu ve sosyal destek düzeylerindeki düşüklüğü yüksek stres, depresyon ve TSSB ile ilişkilendiren birçok araştırma var. Örneğin 2.490 Vietnam gazisi üzerinde yapılan bir çalışmada, sosyal destek seviyesi düşük olanların TSSB yaşama ihtimalinin yüksek sosyal desteğe sahip gazilerden 2,5 kat daha fazla olduğu tespit edildi (King vd., 1998). İzolasyon fiziksel sağlığı ve ömür süresini de etkileyebiliyor. Örneğin yapılan detaylı araştırmalar, dar bir sosyal çevre ya da duygusal açıdan yetersiz destek etkeninin halihazırda bir kez kalp krizi geçirmiş olan hastalarda müteakip kalp rahatsızlığı riskini üç kat, sağlıklı kişiler açısından ise gelecekte koroner kalp hastalığına yakalanma riski iki ila üç kat artırdığını gösteriyor (Rozanski, Blumenthal ve Kaplan, 1999).

Epidemiyoloji uzmanı Teresa Seeman ve ekibi (1987), Kuzey Kaliforniya'da on yedi yıl boyunca ölüm oranlarını incelemişler ve yaş, cinsiyet, ırk ve temel sağlık durumu gibi başka etkenlerin kontrol edilmesinin ardından, sosyal bağların daha düşük ölüm riski açısından önemli bir öngösterge oluşturduğunu tespit etmişler. Evli olmak genç yetişkinlerde ölüm riskini düşürürken, yakın arkadaş veya akrabalarla olan bağlar özellikle 60 yaş ve üstü kişilerde ölüm oranlarını azaltan önemli bir etkendi. Ortalama yedi yıl boyunca takip edilen üç milyondan fazla katılımcıyı içeren 70 bağımsız prospektif çalışmaya yönelik bir meta analiz (Holt-Lunstad vd., 2015), yalnız insanlarda ölüm olasılığının %26, kendisini sosyal olarak yalıtılmış hissedenlerde %29 ve tek başına yaşayanlarda %32 daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Sağlam ve destekleyici bir sosyal çevreye sahip olmanın ruh ve beden sağlığının yanı sıra dayanıklılık ile nasıl bir ilişkisi olduğunu izah etmeye yardımcı olabilecek bir dizi psikolojik ve davranışsal mekanizma var. İnsanlar aile ve arkadaşları tarafından desteklendiğini hissettiklerinde, kendilerine daha fazla güven duyma ve hayatlarını daha iyi kontrolde tutma eğilimi sergiliyor; sigara ve alkol tüketmek gibi alışkanlıklardan vazgeçerek daha sağlıklı ve daha az risk taşıyan davranışlar benimsemek konusunda daha faz-

la motive oluyor; başa çıkma stratejilerini aktif şekilde kullanmaya ve olumsuz veya stresli olayları aşılabilir görmeye daha meyilli oluyor (Holahan, 1995; Rozanski, Blumenthal ve Kaplan, 1999).

Yani nitelikli pozitif sosyal destek, strese karşı dayanıklılık ve pozitif ruh ve beden sağlığı ile genel olarak ilişkilendirilen bir etken olarak görünüyor. Daha uzun yaşamayı bile sağlayabilir.

VERMEK ALMAKTAN DAHA MI İYİ?

Bu noktaya kadar başkalarından sosyal destek almanın değeri üzerinde durduk. Ancak başkalarına sosyal destek vermek de bir o kadar değerli olabilir. Dale Carnegie *Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı* adlı 1936 tarihli klasikleşmiş kitabında, bu konuda faydalı tavsiyeler sunar: "Başkalarına ilgi göstererek geçireceğiniz iki ayda, başkalarının ilgisini çekmeye çalışarak geçirdiğiniz iki yılda edinebileceğinizden daha fazla arkadaş edinebilirsiniz" (2009 [1937]). Arkadaş edinmek için, arkadaş ol.

İnsanlarla arkadaş olmak ve sosyal çevre edinmek, arkadaşlarımız için "bütünüyle orada" olma becerimize bağlıdır. Dikkatimizi dağıtan etkenlerle dolu bir dünyada, birisine birkaç dakika için bile olsa gerçekten dikkat kesilmek hiç kolay değil. Bir Gallup Panel anketi sonuçlarına göre (Newport, 2015), Amerikalıların çoğu akıllı telefonlarını saatte en az birkaç kez kontrol ediyor – üstelik aramaları cevaplamak, mesajlaşmak, tweet atmak ve başka işlevler için telefonu gerçek anlamda kullanmak bu kontrollere dahil değil. Fiilen sosyal destek sağlayabilmek için dikkatinizi dağıtan unsurları kapatmak ve odağınızı tamamen karşınızdaki kişiye yönlendirmek esastır. Bunu yaptığınızda sadece arkadaşınıza değil, kendinize de yardımcı olabilirsiniz.

Stephanie Brown ve ekibi (2009), eşinin sağlığı iyi durumda olmayan 3.000'den fazla yaşlı evli kişi üzerinde bir çalışma yürüttü ve haftada en az 14 saat eşine bakım sağlayanların, bunu yapmayanlara oranla daha düşük ölüm riski taşıdığını tespit etti. Yaşlı yetişkinlerle ilgili başka bir çalışmada (Brown vd., 2003), çevrelerinden ne kadar sosyal destek aldıkları ve çevrelerine ne kadar sosyal

destek verdiklerine dair bir anket dolduran katılımcılar, müteakip beş yıl boyunca izlendi. Beş yılın sonunda, ölüm oranları ile çevreden sosyal destek almak arasında bir ilişki olmadığı ortaya çıktı. Ancak bir eşe duygusal destek *verdiğini* belirten kişiler ile arkadaş, komşu ve akrabalarına araçsal destek (eşya, hizmet veya maddi destek gibi) sağlayan kişiler bakımından ölüm oranları hayli düşük gözlendi. Project MATCH adlı başka bir çalışmada, Brown Üniversitesi Alpert Tıp Fakültesi'nden araştırmacılar (Pagano vd., 2004) alkoliklere yönelik tedavi seçeneklerini inceledi. Başka alkoliklerin içki içmemesine yardım etmenin, kendi alkolikliğinin nüksetme olasılığını düşürmek bakımından önemli bir fark yarattığını tespit ettiler. Vicdan ve diğerkâmlık hakkındaki Dördüncü Bölüm'de, insanlara yardımcı olmanın faydalarına dair başka çalışmaları ele alıyoruz.

E.B. White'ın *Örümcek Ağı* adlı romanında, masalın başkahramanı sevimli örümcek, hayatını kurtardığı domuza şöyle der: "Sana yardım ederek kendi hayatımı biraz iyileştirmeye çalışıyordum belki de. Herkesin hayatında buna biraz ihtiyacı oluyor, biliyorsun" (1952, s. 164).

SOSYAL NÖROBİLİM, İLİŞKİLERİN BİYOLOJİSİNE IŞIK TUTUYOR

Sosyal nörobilim alanı, ihtiyaç duyulan zamanlarda çeşitli beyin bölgelerinin, sinir ileticilerinin (nörotransmiter) ve hormonların insanları birbirine bağlamaya nasıl yardımcı olduğunu inceler – ebeveynleri çocuklarına, eşleri birbirlerine ve arkadaşları arkadaşlara.

Pekiştirici mükafatların sinir devrelerinde yarattığı etkiye dair literatürü inceleyen Jamil Bhanji ve Mauricio Delgado (2014), sosyal desteğin bir iş arkadaşının gülümsemesi veya bir öğretmenin ağzından çıkan övgü dolu bir söz kadar ufak şeylerden kaynaklanabileceğini dile getiriyor; bir oyunda ödül kazanmak gibi işbirliği yoluyla da aynı deneyime ulaşılabilir. Bu araştırma söz konusu sosyal destekleyici etkileşimlerin beyinde, yiyecek veya para gi-

bi sosyal niteliği olmayan mükafatlarla aynı tepkileri harekete geçirdiğini saptamış.

Naomi Eisenberger (2013a, 2013b; Meyer, Eisenberger ve Williams, 2015) sosyal olarak dışlandığımızda veya yalnız kaldığımızda, beynimizin korku ve fiziksel tehdit karşısında verdiğine benzer şekillerde tepki verdiğini söylüyor: Amigdala, dorsal anterior singulat korteks, dorsal medial prefrontal korteks, sempatik sinir sistemi ve HPA aksı aktive oluyor. Aksine, pozitif sosyal destek edindiğimizde ise korku tepkilerimiz azalıyor; ventromedial prefrontal korteks, ventral anterior singulat korteks, sağ dorsolateral prefrontal korteks ve kaudat aktivitelerindeki düşüşten bunu açıkça görmek mümkün. Pozitif sosyal destek, güvende ve emniyette olma hissimizi güçlendiriyor ve stresle başa çıkma becerimizi artırıyor.

Sosyal desteğin bir diğer önemli bileşeni de anlaşılma duygusu. Deneklerin yapay uyaranlar yardımıyla kendilerini anlaşılıyor veya anlaşılmıyor hissettirildiği bir beyin görüntüleme deneyinde, anlaşıldığını düşünen deneklerde ödülle ilişkili sinir bölgeleri (ventral striatum) aktive olurken, anlaşılmadığını düşünen deneklerde olumsuz etkiyle ilişkili sinir bölgeleri (insula, dorsomedial prefrontal korteks) aktive oldu (Morelli, Torre ve Eisenberger, 2014). Benzer şekilde, Irak ve Afganistan'dan dönen askerlerle yapılan bir çalışmada, meslektaşımız Robb Pietrzak, daha hafif TTSB semptomlarıyla ilişkili bir etken olarak, anlaşıldığını hissetmenin diğer sosyal destek türlerinden (örn. duygusal destek, tavsiye) çok daha önemli olduğunu saptadı (Pietrzak, Harpaz-Rotem ve Southwick, 2011).

Sosyal nörobilimciler oksitosin hormonunun da başkalarıyla ilişkilerimizde önemli bir rol oynadığını tespit ettiler. Oksitosin insanın tanıdık bir yüzü anımsama, bir surat ifadesini pozitif veya negatif olarak doğru şekilde sınıflandırma ve başka bir kişinin ruhsal durumunu isabetli şekilde sezme yetisini geliştirir (Shahrestani, Kemp ve Guastella, 2013; Heinrichs, von Dawans ve Kubbeler, 2009; Lee vd., 2009; Sippel, Allington ve Pietrzak, 2017). Bilim insanları, oksitosinin bu etkilerinin sosyal takdir, güven ve toplumsal girişimi teşvik ederek yapıcı sosyal davranışları artırabileceğini düşünüyor (Heinrichs, von Dawans ve Domes, 2009; Striepens vd., 2011; Sippel, Allington ve Pietrzak, 2017). Oksitosinin korku

veya stres durumlarında kortizol sistemini (HPA aksı) yavaşlatarak ve amigdala ile buna bağlı sempatik sinir sistemi aktivasyonunu dizginleyerek kaygıyı azalttığı da biliniyor (Shahrestani, Kemp ve Guastella, 2013; Koch vd., 2016).

Oksitosin ve vazopresin üzerine yapılan en ilginç araştırmalardan birkaçında, bu hormonların iki kemirgen türü olan çayır faresi ile dağ faresinin sosyal davranışlarını nasıl etkilediği incelenmiştir. Çayır fareleri tekeşli olma eğilimindedir ve eşleriyle ömür boyu sürecek bağlar kurarlar. Bu alışılagelmedik bir durum; zira memelilerin sadece %3'ünün tekeşli olduğu tahmin ediliyor. (İnsanların bunlar arasında olmadığı besbelli.) Öte yandan dağ fareleri, genel olarak birden fazla eşle çiftleşir.

Oksitosin ve vazopresin belirli kimyasal reseptörlere bağlanır ve bunu yaparken bir dizi kimyasal reaksiyon başlatır. Thomas Insel ve Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'nden meslektaşları, oksitosin ve vazopresin reseptörlerinin örgü ve dağılımının iki tür farenin beyninde farklılık sergilediğini saptadı (Insel ve Shapiro, 1992). Çayır farelerinin beyninin ödül merkezi ve amigdala da dahil olmak üzere çeşitli bölgelerinde daha fazla oksitosin ve vazopresin reseptörü bulunuyor. Birinci Bölüm'de belirttiğimiz üzere, bu beyin bölgeleri sosyal, duygusal, hayatta kalmaya yönelik ve cinsel davranışlarla ilgilidir. Araştırmacılar bu beyin bölgelerindeki vazopresin reseptörlerinin sayısını artırdığında, öncesinde tekeşli olmayan dağ farelerinin eş bağları oluşturmuş olması dikkat çekicidir. (Sabah kahvesine eklenecek basit bir katkı maddesiyle eşin yoldan sapmasını önlemenin mümkün olduğunu düşünsenize!)

Bilim insanları, oksitosinin davranış üzerindeki etkilerini daha iyi kavramak için fareleri oksitosin genleri dışında özdeş olacak şekilde yetiştirirken "nakavt" teknikleri kullandılar (Hammock ve Young, 2006; Winslow ve Insel, 2002). Oksitosin genine sahip olan ve olmayan fareler üzerinde daha sonrasında bir dizi öğrenme ve hafıza testi yürütüldü. Normal fareler ile nakavt fareler arasında sosyal hafıza dışında öğrenme ve hafıza bakımından fark tespit edilmedi. Oksitosin nakavt fareleri, aynı kafesi paylaştıkları fareleri tanıyamamak da dahil olmak üzere sosyal hafıza bakımından eksiklikler gösterdi. Öte yandan, oksitosin enjeksiyonunun, dokun-

ma ve kendini temizleme oranında artış gibi yakınlık davranışlarını kolaylaştırdığı anlaşılıyor. Nakavt farelerde ve vazopresin reseptörlerinden yoksun farelerde de sosyal hafızada benzer eksiklikler görülüyor (Bielsky ve Young, 2004).

Bu araştırma insan davranışları açısından da etkiler doğurabilir, zira insan ilişkileri büyük ölçüde, başka bireyleri tanıma, onların kişisel özelliklerini hatırlama, güven geliştirme ve arkadaşlıklar kurma becerisi de dahil olmak üzere sosyal etkileşimlere dayanır. İnsan deneklerle yapılan çalışmalarda, oksitosinin güveni artırdığı (Kosfeld vd., 2005) ve stresi azalttığı ortaya konmuştur.

Oksitosin sadece güveni artırmakla kalmaz, stres sırasında salınan zararlı olma potansiyeline sahip kimyasallara (örneğin kortizol) karşı da koruma sağlayabilir. Örneğin Zürih Üniversitesi'nden Markus Heinrichs önderliğindeki araştırma ekibi (Heinrichs vd., 2003) sağlıklı genç erkeklerden oluşan bir grubun stresle nasıl başa çıktığını inceleyen bir deney gerçekleştirdi. Deneklerden bazılarına deneye yalnız gelmeleri söylenirken, diğerlerine yakın bir arkadaşlarıyla gelmeleri söylendi. Denekler rastgele iki gruba ayrıldı: İlk gruba bir doz oksitosin (burun spreyi yoluyla), diğerine ise bir doz plasebo verildi. Denekler bunun ardından iki stres testine katıldı. Yanında arkadaşını getirenlerin stres testleri öncesinde ve sırasında arkadaşından destek almalarına izin verildi. İlk test, çoğu insanın son derece stresli bulacağı üzere, yabancılardan oluşan bir heyet önünde girilen bir iş görüşmesi provasıydı. İkinci stres testinde ise, katılımcılardan bir aritmetik problemini kafalarından çözmeleri istendi. Bu test sırasında denekler heyet tarafından sürekli olarak daha hızlı düşünmeye sevk edildi. Deney sırasında birkaç kez stres hormonu göstergesi olan tükürük kortizolü ölçüldü.

En düşük kortizol seviyeleri teste yanında arkadaşıyla gelen ve oksitosin verilen erkeklerde saptandı. Onun ardından teste arkadaşıyla gelen ancak oksitosin yerine plasebo verilen kişiler geliyordu. Teste tek başına gelen ve plasebo verilen erkekler ise, en yüksek kortizol seviyelerine sahip çıktı. Araştırmacıların vardığı sonuca göre, "Oksitosin ile sosyal desteği birleştirenler, en düşük kortizol seviyelerinin yanı sıra stres esnasında daha sakin ve daha az kaygılı idi" (Heinrichs vd., 2003, s. 1389).

Daha yakın zamanlarda bazı çalışmalar, oksitosin uygulamasının etkilerinin sosyal bağlama bağlı olabileceğini saptadı. Oksitosinin çevresel ipuçlarına duyarlılığı artırdığı ve olumlu sosyal ortamlarda stres azaltıcı ve prososyal etkileri olduğu, ancak olumsuz bağlamlarda olumsuz sosyal etkiler yaratabileceği anlaşıldı (Shamay-Tsoory ve Abu-Akel, 2016). Örneğin, karakter özelliği olarak agresif kişilere oksitosin uygulandığında, sadece genel anlamda değil, bilhassa eş şiddeti bakımından saldırganlık eğiliminin arttığı gözlendi (DeWall vd., 2014; Ne'eman vd., 2016).

Özet olarak, araştırmalar sonucunda oksitosinin sosyal durumlarda salınarak sosyal sinyallerin yorumlanmasını kolaylaştırdığı, tanıma hafızasını güçlendirdiği, bağlılık duygularını artırdığı ve toplumsal girişimi teşvik ettiği bulundu. Oksitosinin amigdala aktivasyonunu ve uyarılmayı düşüren etkileri, başka kişilerden kaynaklı olumlu desteklerin stresi nasıl azaltabildiğini izah etmeye yardımcı olabilir (Heinrichs, von Dawans ve Domes, 2009; Lee vd., 2009; Sippel, Allington ve Pietrzak, 2017).

İnsanların sağlam bir sosyal çevreden ya da "tıklama düzeninden" faydalanmıyorken –izole edildiklerinde, başkalarından ayrıldıklarında ya da arkadaşsız kaldıklarında– oksitosin ve vazopresin seviyelerinde neler yaşandığını inceleyen araştırmalar daha yeni başlatılıyor. Böyle bir araştırmaya göre Wisconsin Üniversitesi'nden Alison Wismer Fries ve ekibi (2005), yeterli bakım sağlanmayan yoksun bir sosyal ortamda (Rusya ve Romanya'daki yetimhanelerde) büyüyen dört yaşındaki çocuklardaki temel vasopresin ve oksitosin seviyelerinin daha iyi bakım gören çocuklara kıyasla düşük olduğunu tespit etti. Bu tespit, söz konusu yetimlerin Amerikalı aileler tarafından evlat edinildiği durumlarda ve bazı hallerde deneyden üç yıl sonra bile geçerliliğini koruyordu.

BAĞLAYICI BAĞLAR KURMAK

Bu kitabın yazarları da dahil olmak üzere klinisyenler ve araştırmacılar, sosyal desteğin önemini her zaman tam olarak takdir edemiyor. Eskiden dikkatimizin çoğunu birebir psikoterapi teknik-

lerini geliştirmeye ve can sıkıcı semptomları azaltmak için ilaçlar aramaya yöneltmiştik. Hastalarımızın sosyal çevrelerine pek kafa yormadık açıkçası. Fakat bu durum artık değişiyor. Hastalarımızla yürüttüğümüz son çalışmalar, dayanıklılığı yüksek kişilerle yaptığımız görüşmeler, bilimsel literatür okumaları ve uzman sosyal bilimcilerle teatilerimiz sonucunda destekleyici sosyal ağların bizi koruma ve güçlendirme gücüne artık ikna olmuş durumdayız.

Peki sizler kendi sosyal çevrenizi nasıl değerlendirip güçlendirebilirsiniz? Sosyal bilimciler, sosyal çevrelerin ölçümüne yönelik çeşitli yöntemler geliştirmiştir. Bu yöntemler, bir kişinin çevresinin kapsam ve/veya niteliğini değerlendirmekte kullanılır ve "İşinizden yeni kovulduysanız veya okuldan atıldıysanız yardım için kime güvenebilirsiniz?" ya da "Aileden birinin kaybında size kimin yardım edeceğini düşünüyorsunuz?" gibi sorular içerir (Sarason vd., 1983). Ayrıca şuna benzer ifadelere ne ölçüde katıldığınız da sorulabilir: "Aile üyelerim veya arkadaşlarım beni dikkatle dinler ve anlar", "Arkadaşlarım veya akrabalarım arasında, düştüğümde beni kaldıran biri var", "Ailemle veya arkadaşlarımla konuşamadığım sorunlarım var" ve "Arkadaşlarım veya akrabalarım arasında, tavsiyeye ihtiyaç duyduğumda başvurabileceğim biri var" (D.W. King, L.A. King ve Vogt, 2003; L.A. King vd., 2006). Sosyal çevrenizi değerlendirmek için benzer soruları kendinize sorup benzer ifadeleri ölçmenizi öneririz.

Görüşme yaptığımız dayanıklılığı yüksek insanların sosyal destek vermek ve almak için gayret sarf ettiğini gördük. Beşinci Bölüm'de anlattığımız Down sendromlu çocuğun ebeveynleri Barb ve Ron Garrett komşularına gündelik ihtiyaçlar konusunda yardım etmeye çalışıyor; eski Vietnam savaş esirleri yerel ve yıllık toplantıların yanı sıra aktif işleyen bir internet sitesi üzerinden birbirleriyle temasta kalıyor. Bu şekilde bağlı olmayı sürdürerek birbirleriyle ilgileniyorlar. Örneğin Tim Cooper, ufak ya da büyük her türlü sorunla ilgili olarak yardımlaşmak için ulusal çapta geniş bir Özel Kuvvetler ağı kurdu. Son yıllarda Irak ve Afganistan gazilerine sosyal destek sağlamak için birçok grup oluşturuldu. Örneğin, eski kadın askerlerin kurduğu Kadın Asker Eylem Ağı (SWAN) sadece kadın askerler arasında bağlantı kurmayı değil, orduda ka-

dınlara yönelik muameleyi iyileştirmek için Pentagon'a baskı uygulamayı da amaçlıyor.

General Hugh Shelton'ın dediği gibi, güçlü, destekleyici ve güvenilir bir sosyal çevrenin dayanıklılığı artıran etkileri hiçbir bakımdan orduyla sınırlı değil. Hepimiz elimizi uzatıp arkadaşlar, iş arkadaşları, akıl hocaları ve ailelerimizle bağlar kurarak güçlenebiliriz. Buna bilhassa yoğun stres, korku ve kayıp dönemlerinde ihtiyacımız olacaktır.

İlişkilerimizin kapsamını ve gücünü genişletip sağlamlaştırmanın pek çok yolu var. Sosyal destek edinmek ve sunmak tek seferlik bir şey değil, bir süreç; yani hop diye oluvermiyor. Yine de kendinizi kimsesiz veya yapayalnız hissediyor olsanız bile, bir yerden başlamak lazım. Mevcut ağınız ne kadar dar veya zayıf olursa olsun, çevrenizin kapsamını ve gücünü genişletmek için adımlar atabilirsiniz. Mesela asansörde komşunuza ya da yan masanızda oturan iş arkadaşınıza gülümseyip selam vermeyi alışkanlık haline getirebilirsiniz. Telefonu elinize alıp yalnız yaşayan bir akrabanızı arayabilir, bir yakınını kaybetmiş uzaktaki bir arkadaşınıza Facebook'tan mesaj gönderebilir veya sınavı kötü geçen bir sınıf arkadaşınızla kahve içip biraz sohbet edebilirsiniz.

Çekingen veya özgüveni düşük olanlarımız için insanlarla birebir konuşmaya girmek zor gelebilir. Öyleyse birtakım sosyal oluşumlara katılmaya çalışın – mesela bir yürüyüş grubuna veya kitap kulübüne katılın veya bir eğitime kaydolun; bir dinî ibadet grubuna katılın veya bir topluluk etkinliğine yardım edin. Bir başka adım, belirli bir kuruluşun içindeki bir komiteye katılmak olabilir. Bu komitede size belirli görev ve hedefler yüklenebilir, böylece başka grup üyeleriyle verimli bir şekilde etkileşimde bulunabilirsiniz.

Sosyal çevre oluşturmanın üçüncü bir yolu ise bir destek grubuna katılmaktır. Katılımcıların hiçbir zaman şahsen tanışmadığı ve belki birbirlerinin kimliklerini bile bilmediği sanal destek grupları da dahil olmak üzere birçok türden destek grubu, bir travmadan sonra iyileşmemize veya kanser ya da HIV/AIDS ile yaşamak yahut özel ihtiyaçları olan bir çocuk büyütmek gibi süregiden bir sıkıntıya katlanmamıza yardımcı olacak önemli bir sosyal destek sağ-

layabilir. Destek gruplarının üyeleri benzer durumdaki insanların yaşadığı zorlukları daha iyi anlayabilir ve diğer üyelerin benzer sorunlarla başa çıkma yöntemleri onlara yol gösterebilir. Günümüzde neredeyse her konuda bir destek grubuna rastlamak mümkün. Okurları kendi özel ihtiyaçlarını karşılayacak bir grup aramaya davet ediyoruz. Eğer kendinize uygun bir grup bulamazsanız, hemen siz yeni bir grup kurun!

Etkili sosyal destek, genellikle yüzeysel olanın ötesine geçen gerçek bir iletişim içerir. Lisans öğrencileri arasındaki sohbetler üzerine yapılan bir çalışmada, Arizona Üniversitesi'nden Matthias Mehl ve ekibi (2010), eften püften "geyik muhabbetinin" aksine, esaslı içeriklere sahip sohbetlerin mutlulukla bağlantısı olduğunu saptadı. Ancak bu tespit tamamen korelasyonel; yani derinlikli sohbetlerin mutluluğa neden olup olmadığını veya mutlu bir insan olmanın daha derinlikli sohbetler etmeyi sağlayıp sağlamayacağını göstermiyor. Bu konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılarak neden-sonuç ilişkileri araştırabilir.

Özetlemek gerekirse, sağlam ve pozitif sosyal ağlar kurabilen insanlar birçok açıdan avantajlı durumda. Güçlü pozitif ilişkiler fiziksel anlamda sağlığa iyi geldiği gibi, depresyona ve TSSB gibi stres kaynaklı rahatsızlıklara karşı koruma sağlıyor, kişinin duygusal esenliğini artırıyor ve daha uzun bir ömrün kapılarını aralıyor. Biz kendi tecrübemize bakarak, en dayanıklı bireylerin pozitif sosyal ağların güçlendirici etkisinden yararlandığını saptadık. Nitekim Özel Kuvvetler'deki askerler de çoğu zaman kendilerinde olağanüstü bir kişisel güç, sağlamlık veya dayanıklılık görmüyorlar. Güçlerini ve cesaretlerini içinde bulundukları takımdan, arkadaşlarından, "ailelerinden" ve diğer askerlerden aldıklarını düşünüyorlar. Aynı şey asker olmayan insanlar için de geçerli. Elizabeth Ebaugh ailesinin, arkadaşlarının ve ona bakım sağlayan sağlıkçıların iyileşmesi yolunda bir "hale" oluşturduğuna inanıyor ve bu koruyucu halenin içinde sabırla dayanmak ve nihayetinde serpilip gelişmek için güç ve cesaret bulduğunu söylüyor. Ancak çoğumuz için bu destek ağımız ne kadar geniş ve güçlü olsa da, en çok ihtiyaç duyduğumuz anlarda bizi kucaklayamayabilir. O yüzden bu kitapta hikâyesi anlatılan dirençli insanlardan hareketle,

bizi en çok önemseyen insanlara elimizi uzatıp onlara "yaslanmamız" akıllıca olur. Dayanıklı insanların pek azı bu işi tek başına başarabiliyor – sizin de tek başınıza olmanız gerekmiyor.

KAYNAKÇA

Apicella, C.L., Marlowe, F.W., Fowler, J.H. ve Christakis, N.A., "Social networks and cooperation in hunter-gatherers", *Nature*, cilt 481, sayı 7382, 2012, s. 497-501.

Bhanji, J.P. ve Delgado, M.R., "The social brain and reward: Social information processing in the human striatum", *WIREs Cognitive Science*, sayı 5, 2014, s. 61-73.

Bielsky, I.R. ve Young, L.J., "Oxytocin, vasopressin, and social recognition in mammals", *Peptides*, cilt 25, sayı 9, 2004, s. 1565-1574.

Brown, S.L., Nesse, R.M., Vinokur, A.D. ve Smith, D.M., "Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality", *Psychological Science*, sayı 14, 2003, s. 320-327.

Brown, S.L., Smith, D.M., Schulz, R. vd., "Caregiving behavior is associated with decreased mortality risk", *Psychological Science*, cilt 20, sayı 4, 2009, s. 488-494.

Carnegie, D., *How to Win Friends & Influence People*, yeniden basım, Simon and Schuster, New York, NY, (ilk basım 1937), 2009 (*Dost Kazanma ve İnsanları Etkileme Sanatı*, çev. Nazlı Uzunali, Epsilon, İstanbul, 2016).

Christakis, N.A. ve Fowler, J.H., *Sosyal Ağların Şaşırtıcı Gücü ve Hayatımızı Biçimlendiren Etkisi*, çev. Derya Yüksek, Varlık, İstanbul, 2012.

DeWall, C.N., Gillath, O., Pressman, S.D. vd., "When the love hormone leads to violence", *Social Psychological and Personality Science*, cilt 5, sayı 6, 2014, s. 691-697.

Doe, E., "An analysis of the relationships between peer support and diabetes outcomes in adolescents with type 1 diabetes", *Journal of Health Psychology*, 7 Temmuz 2016.

Eisenberger, N.I., "An empirical review of the neural underpinnings of receiving and giving social support: implications for health". *Psychosomatic Medicine*, cilt 75, sayı 6, 2013a, s. 545-556.

Eisenberger, N.I., "Social ties and health: A social neuroscience perspective", *Current Opinion in Neurobiology*, sayı 23, 2013b, s. 407-413.

Fricchione, G., *Compassion and Healing in Medicine and Society: On the Nature and Use of Attachment Solutions to Separation Challenges*, The Johns Hopkins University Press, Baltimore, MD, 2011.

Hammock, E.A.D. ve Young, L.J., "Oxytocin, vasopressin and pair bonding: implications for autism", *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, Series B, Biological Sciences*, cilt 361, sayı 1476, 2006, s. 2187-2198.

Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C. ve Ehlert, U., "Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress", *Biological Psychiatry*, sayı 54, 2003, s. 1389-1398.

Heinrichs, M., von Dawans, B. ve Domes, G., "Oxytocin, vasopressin, and human social behavior, *Frontiers in Neuroendocrinology*, cilt 30, sayı 4, 2009, s. 548-557.

Holahan, C.J., Moos, R.H., Holahan, C.K. ve Brennan, P.L., "Social support, coping, and depressive symptoms in a late-middle-aged sample of patients reporting cardiac illness", *Health Psychology*, cilt 14, sayı 2, 1995, s. 152-163.

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T. ve Stephenson, D., "Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review", *Perspectives on Psychological Science*, cilt 10, sayı 2, 2015, s. 227-237.

Insel, T.R. ve Shapiro, L.E., "Oxytocin receptor distribution reflects social organization in monogamous and polygamous voles", *Proceedings of the National Academy of Science USA*, cilt 89, sayı 13, 1992, s. 5981-5985.

King, D.W., King, L.A. ve Vogt, D.S., *Manual for the Deployment Risk and Resilience Inventory (DRRI): A Collection of Scales for Studying Deployment-Related Experiences in Military Veterans.*, National Center for PTSD, Boston, MA, 2003.

King, L.A., King, D.W., Vogt, D.S., Knight, J.A. ve Samper, R., "Deployment Risk and Resilience Inventory: A collection of measures for studying deployment-related experiences of military personnel and veterans", *Military Psychology*, cilt 18, sayı 2, 2006, s. 89-120.

King, L.A., King, D.W., Fairbank, J.A., Keane, T.M. ve Adams, G.A., "Resilience-recovery factors in post-traumatic stress disorder among female and male Vietnam veterans: Hardiness, postwar social support, and additional stressful life events", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 74, 1998, s. 420-434.

Kim, D.A., Hwong, A.R., Stafford, D. vd., "Social network targeting to maximize population behavior change: A cluster randomized controlled trial", *Lancet*, cilt 386, sayı 9989, 2015, s. 145-153.

Koch, S.B., van Zuiden, M., Nawijn, L. vd., "Intranasal oxytocin normalizes amygdala functional connectivity in posttraumatic stress disorder", *Neuropsychopharmacology*, cilt 41, sayı 8, 2016, s. 2041-2051.

Kosfeld, M., Heinrichs, M., Fischbacher, U. ve Fehr, E., "Oxytocin increases trust in humans", *Nature*, sayı 435, 2005, s. 673-676.

Lee, H.J., Macbeth, A.H., Pagani, J.H. ve Young, W.S., "Oxytocin: The great facilitator of life", *Progress in Neurobiology*, cilt 88, sayı 2, 2009, s. 127-151.

Manne, S.L., Pape, S.J., Taylor, K.L. ve Dougherty, J., "Spouse support, coping, and mood among individuals with cancer", *Annals of Behavioral Medicine*, sayı 21, 1999, s. 111-121.

Mehl, M.R., Vazire, S., Holleran, S.E. ve Clark, C.S., "Eavesdropping on happiness: Well-being is related to having less small talk and more substantive conversations", *Psychological Science*, cilt 21, sayı 4, 2010, s. 539-541.

Meyer, M.L., Eisenberger, N.I. ve Williams, K.D., "Why social pain can live on: Different neural mechanisms are associated with reliving social and physical pain", *PloS One*, cilt 10, sayı 6, 2015, s. e0128294.

Mohr, D.C., Classen, C. ve Barrera, M. Jr. "The relationship between social support, depression and treatment for people with multiple sclerosis", *Psychological Medicine*, sayı 34, 2004, s. 533-541.

Morelli, S.A., Torre, J.B. ve Eisenberger, N.E., "The neural bases of feeling understood and not understood", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, cilt 9, sayı 12, 2014, s. 1890-1896.

Ne'eman, R., Perach-Barzilay, N., Fischer-Shofty, M., Atias, A. ve Shamay-Tsoory, S.G., "Intranasal administration of oxytocin increases human aggressive behavior", *Hormones and Behavior*, cilt 80, sayı 9, 1 Nisan 2016, s. 125-131.

Newport, F., "Most U.S. smartphone owners check phone at least hourly", blog yazısı: Gallup Panel, 9 Temmuz 2015. Şu adresten erişilmiştir: www.gallup.com/poll/184046/smartphone-owners-check-phone-least-hourly.aspx

Ozbay, F., Fitterling, H., Charney, D. ve Southwick, S., "Social support and resilience to stress across the life span: A neurobiologic framework", *Current Psychiatry Reports*, cilt 10, sayı 4, 2008, s. 304-310.

Pagano, M.E., Friend, K.B., Tonigan, J.S. ve Stout, R.L., "Helping other alcoholics in Alcoholics Anonymous and drinking outcomes: Findings from Project MATCH", *Journal of Studies on Alcohol*, cilt 65, sayı 6, 2004, s. 766-773.

Pietrzak, R.H., Harpaz-Rotem, I. ve Southwick, S.M., "Cognitive-behavioral coping strategies associated with combat-related PTSD in treatment-seeking OEF-OIF Veterans", *Psychiatry Research*, cilt 189, sayı 2, 2011, s. 251-258.

Plumb, J.C., *Overcoming Adversity*, kaset kaydı, Calabasas, CA, 1992.

Revenson, T.A., Schiaffino, K.M., Majerovitz, S.D. ve Gibofsky, A., "Social support as a double-edged sword: the relation of positive and problematic support to depression among rheumatoid arthritis patients", *Social Science and Medicine*, sayı 33, 1991, s. 807-813.

Rozanski, A., Blumenthal, J.A. ve Kaplan, J., "Impact of psychological factors on the pathogenesis of cardiovascular disease and implications for therapy" *Circulation*, sayı 99, 1999, s. 2192-2217.

Sapolsky, R.M., *Zebralar Neden Ülser Olmaz? Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stresle Baş Etme Üzerine Güvenilir Bir Rehber*, çev. Nesrin Hisli Şahin, 2. baskı, İmge Kitabevi, İstanbul, 2021.

Sarason, I.G., Levine, H. M., Basham, R.B. ve Sarason, B.R., "Assessing social support: The Social Support Questionnaire", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 44, sayı 1, 1983, s. 127-139.

Schwartz, C., Meisenhelder, J.B., Ma, Y. ve Reed, G., "Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health", *Psychosomatic Medicine*, sayı 65, 2003, s. 778-785.

Seeman, T. Kaplan, E., Knudsen, G.A., Cohen, L., R. ve Guralnik, J., "Social network ties and mortality among the elderly in the Alameda County study", *American Journal of Epidemiology*, cilt 126, sayı 4, 1987, s. 714-723.

Serlachius, A., Elovainio, M., Juonala, M. vd. "High perceived social support protects against the intergenerational transmission of obesity: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study", *Preventive Medicine*, sayı 90, 2016, s. 79-85.

Shahrestani, S., Kemp, A.H. ve Guastella, A.J., "The impact of a single administration of intranasal oxytocin on the recognition of basic emotions in humans: a meta analysis", *Neuropsychopharmacology*, cilt 38, sayı 10, 2013, s. 1929-1936.

Shamay-Tsoory, S.G. ve Abu-Akel, A., "The social salience hypothesis of oxytocin", *Biological Psychiatry*, cilt 79, sayı 3, 2016, s. 194-202.

Sippel, L.M., Allington, C.E., Pietrzak, R.H. vd., "Oxytocin and stress-related disorders", *Chronic Stress*, 17 Şubat 2017.

Southwick, S.M., Bonanno, G.A., Masten, A.S., Panter-Brick, C. ve Yehuda, R., "Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives", *European Journal of Psychotraumatology*, cilt 5, sayı 1, 2014, 10.3402/ejpt.v5.25338.

Stockdale, J.B., *A Vietnam Experience: Ten Years of Reflections*, Hoover Institution, Stanford University, Stanford, CA, 1984.

Striepens, N., Kendrick, K.M., Maier, W. ve Hurlemann, R., "Prosocial effects of oxytocin and clinical evidence for its therapeutic potential", *Frontiers in Neuroendocrinology*, cilt 32, sayı 4, 2011, s. 426-450.

Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Pietrzak, R.H. ve Southwick, S.M., "The role of coping, resilience, and social support in mediating the relation between PTSD and social functioning in veterans returning from Iraq and Afghanistan", *Psychiatry*, cilt 75, sayı 2, 2012, s. 135-149.

Weiss-Faratci, N., Lurie, I., Neumark, Y. vd., "Perceived social support at different times after myocardial infarction and long-term mortality risk: A prospective cohort study", *Annals of Epidemiology*, sayı 26, 2016, s. 424-428.

White, E.B., *Örümcek Ağı*, çev. Mehmet Küçük, YKY, İstanbul, 1996.

Winslow, J. ve Insel, T., "The social deficits of the oxytocin knockout Mouse", *Neuropeptides*, cilt 36, sayı 2, 2002, s. 221-229.

Wismer Fries, A.B., Ziegler, T.E., Kurian, J.R., Jacoris, S. ve Pollak, S.D., "Early experience in humans is associated with changes in neuropeptides critical for regulating social behavior", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, sayı 102, 2005, s. 17237-17240.

YEDİNCİ BÖLÜM

ROL MODELLER: YOL HARİTASI OLUŞTURMAK

Psikolojik dayanıklılık konusunu inceleyen ilk psikologlardan biri olan Emmy Werner, yoksul ailelerde alkolik, istismarcı veya ruh sağlığı yerinde olmayan bir ebeveyn tarafından büyütülen çocukların hayatını takip etti. Werner, dayanıklı çocukların –yani üretken, duygusal olarak sağlıklı yetişkinler haline gelmiş çocukların– hayatında onları içtenlikle destekleyen ve hayranlık uyandırıcı bir rol model oluşturan en az bir kişi olduğunu gördü (Werner, 1993; Werner ve Smith, 1992). Biz de kendi araştırmamızda benzer bir örüntüye rastladık: Görüşme yaptığımız dayanıklı insanların hepsinin, düşünceleri, tavırları ve davranışları ile onlara ilham vermiş olan rol modelleri var.

Columbia Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden klinik psikiyatri profesörü Francine Cournos kendi ebeveynlerini rol model olarak görmüş. Anne ve babasını erken yaşta kaybeden Francine'i himayesine alacak bir akraba çıkmadığı için koruyucu aile yanına yerleştirilmiş. Fakat ebeveynlerine dair hatıraları, özellikle de annesinin zorluklara katlanma becerisi, ona ilham vermeye devam etmiş:

> İçselleştirdiğim, kalbimde en nadide yere yerleştirdiğim annemle aramda gerçekten büyük bir bağ vardı. Ters giden durumlarla nasıl başa çıkılacağına dair ideal bir rol modeldi annem. Çok metanetliydi

ve zayıflıklarını hiç belli etmezdi. Hastalığından da hiç bahsetmezdi. Başıma gelen her terslikte, hep onun gibi olmaya çalıştım. Majör depresyon geçirirken bile gülümsüyordum ve insanlar çok şaşırıyorlardı.

Annem de öyleydi. Son nefesine kadar çalıştı. Her ne olursa olsun görevini yerine getirmek nedir bunun canlı örneğiydi. Ayakta kalmanın hayattaki en önemli şey olduğunu annemden öğrendim. Önce ayakta kalmalısın. Kendini nasıl hissediyor olursa olsun, yataktan kalkıp işe gitme becerisine hayranlık duyardım. Son zamanlarında çok hastaydı: Kanser metastaz yapmıştı, nefes alamıyordu, ciğerlerinden plevral sıvı çekilmişti. Ama pes etmiyordu. Annemi fiziksel olarak inanılmaz dayanıklı görüyordum, yaşadığı ruhsal keder çektiği fiziksel ıstırabın yanında hiçbir şey sayılmazdı. Ben böyle görüyordum. İşte bu yüzden, madem annem hiçbir bahaneye sığınmıyor, benim de kesinlikle bir bahanem olamaz diye düşünüyordum. Çünkü ben sağlıklıydım.

Babası daha Francine üç yaşındayken öldüğü için onu pek hatırlamıyor. Hakkında bildiklerinin çoğunu gazete kupürlerinden, mahkeme kayıtlarından ve akrabaların anlatımlarından öğrenmiş. Alexander Cournos gençliğinde tüm dünya işçilerini "tek bir birlik" altında örgütlemeyi amaçlayan "Wobblies" (Dünya Endüstri İşçileri) adlı bir işçi topluluğunun üyesiydi. 1917 yılında siyasi faaliyetleri nedeniyle tutuklanmış ve altı yılını hapiste geçirmişti. "Güçlü bir karaktere ve inanılmaz bir manevi dayanıklılığa sahip, hiçbir tarife sığmayacak kadar cesur ve düşünceleri söz konusu olduğunda taviz vermez ve sarsılmaz" bir adam olarak tanımlanıyordu. Francine Cournos *City of One* adlı biyografisinde (1999), kendi hayatına yön verirken babasının bu tasvirinden nasıl yararlandığını şöyle anlatıyor:

> Bu olumlu imgeye yaslandım: Biliyordum ki babam bir ülküye ölümüne inanmış, mücadeleci bir ruha sahipti. Ne zaman inandığım şeyleri savunmak zorunda kalsam, onun beni yukarıdan izlediğini hissederim ve onun benden bekleyeceği gibi bir hayat yaşamaya çalıştım.

Bir başka meslektaşımız pediatri uzmanı Lisa Satlin de güçlü bir rol modeli örnek almış. Kızların müzisyen olmak için eğitildiği ve bir koca edinmeyi, ideal olarak da "tatlı bir Yahudi doktor" bulmayı amaç edindiği muhafazakâr bir ailede büyümüştü. Fakat Lisa özgür ruhlu ve bağımsız bir genç kızdı. Lisede fen derslerine ilgi duyduğunu keşfettikten sonra Lisa, keman öğretmenine prestijli bir okul olan Juilliard Konservatuvarı'na başvurmayacağını söyledi. "Öğretmenim bu sözleri işittiğinde daha yeni alınmış olan kemanımı duvara fırlattı –keman paramparça oldu– ve çıkıp gitti."

Lisa Columbia Tıp Fakültesi'ne başvurdu ve kabul edildi. Bir hafta boyunca ailesinden günaşırı mektup ve telgraf geldi; onu "her şeye rağmen" seveceklerini söylüyorlardı, fakat doktorluk yapmak "kadınlara uygun bir hayat değildi". Lisa'ya aklının karıştığını, ne yaptığını bilmediğini söylediler ve fikrini değiştirip okulu bırakmak için "çok geç olmadığı" konusunda onu ikna etmeye çalıştılar. Ailede doktor olma kararını destekleyen sadece iki kişi vardı: Annesi ve dedesi. Dedesi nöropsikiyatristti, Lisa küçükken vizitelere onu da götürürdü. Tıp fakültesini bırakması yönündeki yoğun baskılara rağmen Lisa okumaya devam etti. Annesinin o ve kız kardeşleri üzerinde bıraktığı etkiyi şöyle anlatıyor:

> Biz güçlü kadınlarız ve bu onun sayesinde oldu... Hepimiz aşırı bağımsız tipleriz... Annem sürekli bize, yani üç kız çocuğuna, kariyer sahibi olmanın ne kadar önemli olduğunu söylerdi. Bize elimizden gelen gayreti göstermemizi ve sonuna kadar mücadele etmemizi söylerdi... Onun kendi gelişimine şahitlik ettim. Bizi koşulsuz bir sevgiyle büyüttü ve üniversitedeyken bile arkamızda olduğu için kendimizi her zaman güvende hissettik. Bize tapardı.

Lisa bu temelden hareketle kendi yolunu çizdi. Columbia'dan tıp diplomasını aldı, Albert Einstein Tıp Fakültesi'nden burs alarak pediatrik nefroloji eğitimini tamamladı ve dünyanın önde gelen pediatrik böbrek uzmanlarından biri oldu. Lisa Satlin 2010 yılında Mount Sinai'deki Icahn Tıp Fakültesi'nde Pediatri Anabilim Dalı başkanlığına getirildi.

KİMLER ROL MODEL OLABİLİR?

Yaşayan veya ölmüş olan ebeveynlerin yanı sıra, başka akrabalar, öğretmenler, koçlar veya din görevlileri de insana rol model olabilir. Bunlar model oldukları kişiden daha yaşlı olabileceği gibi, onlarla aynı yaşlarda da olabilirler; arkadaşlar, kardeşler, iş arkadaşları veya askerlik arkadaşları da rol model olabilir. Hatta çocuklar bile rol model olabilir; bunun illa kendi çocuğumuz olması da gerekmez üstelik.

Yıllarca birlikte çalıştığımız Dorinne Naughton, sadece çalışkan bir asistan değil, çok da iyi bir arkadaştı. Kanser olduğunu öğrendiğinde şok oldu: Teşhisten önceki bir yıl içinde nişanlısını, annesini ve babasını kanserden kaybetmişti ve şimdi de kendisi potansiyel olarak ölümcül bir hastalıkla karşı karşıyaydı. Bir aydan fazla bir süre boyunca haftada beş gün radyoterapi için Ulusal Sağlık Enstitüleri Onkoloji Bölümü'ne gitti. Orada beklenmedik bir rol modeliyle karşılaştı.

> Her gün bekleme odasında küçük bir çocuk görüyordum. Beş yaşındaki bu çocuğun adı David'di. Muhteşem bir çocuktu. Sıramızı beklerken dama ya da üç taş oynardık. O küçük çocuğu görünce, hiç hastalanmadan 50 yıl yaşamış olduğum için ne kadar şanslı olduğumu fark ettim. David'in beyninde tümör vardı. Ameliyat olmuştu. Ama dünyanın en mutlu çocuğuydu, hiçbir şeyden korkmuyordu. Zıplayarak içeri girer, bana selam verirdi. Bir keresinde, "Sana üç taş öğreteyim de, gidip bütün arkadaşlarını yen," demişti.

Rol modelleri hiç tanışmadığımız insanlar da olabilir. Beşinci Bölüm'de anlattığımız Down sendromlu çocuk annesi Barb Garrett, Joni Eareckson Tada'yı kahramanlarından biri olarak sayıyor mesela. Gençken geçirdiği bir dalış kazasında boynundan aşağısı felç olan Tada, hayatını engellilere adamıştı. Barb lisedeyken Tada'nın insanlığına hayran kalmış ve onun yaptığı radyo programından, yazdığı yazılardan ve diğer yaratıcı ifadelerinden ilham almış. Tada fırçayı dişlerinin arasında tutarak resim yapıyordu. Aynı zamanda yetenekli bir şarkıcıydı. Garrett kendine acıma duygusu-

na son verınek için Tada'nın şarkılarını dinlediğini söylüyor. Tada şarkılarında patates soymayı, bebek bezi değiştirmeyi ve birçok insanın kıymetini düşünmeden yaptığı diğer gündelik işleri yapmayı ne kadar istediğini anlatıyor. "Bu şarkıları dinleyip onun hiç hareket edemiyor olduğunu düşününce neyle karşı karşıya olursam olayım, durumumun o kadar da kötü olmadığını biliyorum!"

İyimserlik hakkındaki İkinci Bölüm'de, *spina bifida* (açık omurga) rahatsızlığı ile doğan Yale Üniversitesi mezunu Paralimpik yüzücü Deborah Gruen'un hikâyesini anlatmıştık. Onun rol modellerinden biri de Franklin Delano Roosevelt idi:

> Franklin Roosevelt, sıhhatli bir dünyada engelli olmanın nasıl bir şey olduğuna canlı bir örnek. Yani bu adamın yürümek için bile ne kadar gayret sarf ettiğini bilemezsin. Ayakta durup konuşma yaparken kendini sabit tutmak için kürsüye o kadar sıkı sarılıyordu ki! Bir engeli olduğu gerçeğini sakladı, oysa o engel daima onunlaydı. Bence çocuk felci geçirmek onu bütünüyle değiştirmişti. Ben de kendimi benzer durumda hissediyorum.

Deborah bunun farkında olmayabilir, ama o da başkalarına rol model oldu. Mesela Yale'deki bazı takım ve sınıf arkadaşlarına. Babası kızının üniversitedeki yüzme antrenörü ile ilk görüşmesini şöyle anlatıyor:

> Böyle bir çocukla üniversiteyi ilk ziyaret edişinizde nasıl olacak bu iş diyorsunuz. Bu çocuk nasıl olup da üniversitenin 1. Lig takımında yüzecek? Fakat sonra 1,40 metre boyundaki Deb antrenörün odasına girip şöyle diyor: "Üniversitenizde yapmak istediğim şey bu: Yüzme takımınıza girmek istiyorum."
>
> [Koç] muhtemelen şöyle düşünüyor: "Bu insanları 20 dakika pışpışlayıp postalarım."
>
> Fakat Deborah konuşmaya başladığında işler değişiyor. "Haftada 25 ila 35 mil yüzüyorum, yılda 1.500 mil eder. Bunu dört senedir yapıyorum, ki bu da toplamda 6.000 mil ediyor."
>
> Koç bunları duyduktan sonra "Yani kendine ait bir kulvara ihtiyacın yok? Ya da özel koça?" diye soruyor.

"Hayır, kendime ait bir kulvara veya özel koça ihtiyacım yok," diyor Deborah. Ve hızla sadede geliyor: "Yani bu takımda yüzebilir miyim?"

İşte bu noktada koç ne diyeceğini bilemiyor, eveleyip gevelemeye başlıyor.

Fakat sonra... Durumu idrak etmeye başlıyor, yavaş yavaş kafasında bir ampulün yanmaya başladığını görüyorsunuz. Takımı için bu çocuğun gerçekten önemli olabileceğini fark ediyor.

Şöyle diyor: "Okula girmene yardım edemem, biliyorsun."

Deborah şöyle yanıt veriyor: "Sizden okula girmek için yardım istemiyorum." Ona not ortalamasını ve sınav sonuçlarını gösteriyor.

Bunun üzerine Koç, "Oldu o zaman. Anlaştık," diyor.

Peki ama onu takımlarına neden alsınlar ki? Zira şampiyonlukta puan sağlamayacak. Onu takıma almak istiyorlar, çünkü diğer çocuklardan bazıları sürekli yakınıp sızlanıyor. Oysa Deb olursa, böyle bir şey yaşanmayacak. Bu çocuk havuza ilk gelen ve orayı son terk eden olacak. Bir saat geçmeden koç onu takıma alıyor! Ben neden endişeleniyordum acaba?

Deborah, Yale'de geçirdiği yıllar boyunca takım arkadaşlarına pozitif yaklaşımı ve "yapabiliriz" duygusuyla model olarak kendisinden beklenileni karşılamıştı. 2010 yılında Yale'de "sahada başarılı olan ve öngörülemeyen zorlukların üstesinden gelme cesareti gösteren" seçkin bir sporcuya verilen Amanda Walton Ödülü'nü kazandı. Ayrıca okuldaki son senesinde "cesarete, güçlü karaktere ve yüksek ahlâki gayelere en iyi örnek oluşturan" öğrenciye verilen David Everett Chantler Ödülü'ne de hak kazandı.

Bazı ailelerde psikolojik dayanıklılığa sahip rol modelleri nesillere yayılır. Dünyanın en tanınmış Budist hocalarından olan Thich Nhat Hanh, her birimizin hem genetik hem de davranışsal açıdan atalarımızın devamı olduğumuzu söyler. O atalar zaten senin içinde. Dayanıklı büyükanneler, büyükbabalar, anneler, babalar dayanıklı çocuklar yetiştirir, onlar da kendi dayanıklı çocuklarını büyütecektir.

Belki de beni (SS) kendi aile geçmişimi dayanıklılık açısından incelemeye sevk eden şey bu kavrayış oldu. Beşinci Bölüm'de anla-

tıldığı gibi, 17. yüzyıldaki atalarım Lawrence ve Cassandra Southwick'in hikâyesinden ve Massachusetts Körfezi Kolonisi diktatörlüğüne karşı Quaker dinini benimsedikleri için çocuklarıyla birlikte yaşadıkları zulümden çok etkilendim. Kendi hayatımda sıkıntılarla karşılaştığımda, onları hatırlayıp kendimi güçlü hissediyorum.

Peki ya aile geçmişleri hakkında bu kadar ayrıntılı bilgiye sahip olmayan birçok insan ne yapsın? Atalarının rol modelliğinden yoksun mu kalsın? Hiç de öyle değil. Bizden önceki tüm insanlığı ilham ve güç alabileceğimiz "atalar" olarak algılayabiliriz. Geçmiş nesillerin yaşadığı güçlükleri düşünürsek, 200 hatta 100 yıl önce yaşamış hemen herkesin bugünün standartlarına göre dayanıklı insanlar olduğunu söyleyebiliriz. Ve her birimiz bu insan devamlılığının bir parçasıyız.

İkinci Bölüm'de Norman Vincent Peale'in *Olumlu Düşünmenin Gücü* adlı kitabından nasıl etkilendiğini dinlediğimiz savaş esiri Lew Meyer, sancılı geçen çocukluk yıllarında ona rehberlik eden iki kişiden bahsediyor. Bunlardan ilki, ne zaman sınıfın penceresinden tırmanıp kaçsa onu yakalayıp okula geri getirmekle görevli olan okul müfettişi Ed Rowe'du. En yakın arkadaşı Dave'le birlikte öğretmen odadan çıkar çıkmaz pencereden kaçmayı alışkanlık haline getirmişlerdi. Müfettiş Rowe her seferinde Lew ile Dave'i takip edip ağızlarının payını verir, fakat bir yandan da onlara göz kulak olurdu; onlara yazın ormancılık idaresinde bulduğu işler, Meyer'in itfaiyecilik kariyerine atılmasını sağlamıştı.

Lew ile Dave bir zamanlar, mahalledeki beyzbol takımına kaynak bulamadıkları bir dönemde, tam teçhizata sahip rakip takımlardan birinin eşyalarını çalmışlardı.

> Beyzbol takımımız birdenbire jan janlı teçhizatları, eldivenleri ve topla rıyla ortaya çıkıvermişti... Müfettiş Rowe bizi suçüstü yakalamak yerine karşısına alıp konuştu ve bunu yapanları bulup geri vermelerini sağlarsak bize bir sponsor bulacağını söyledi... Biz de çitlerin üstünü, tribünlerin altını, dolapların içini karıştırıp eşyaları geri getirdik. Sonra bizim takıma polis sponsor oldu ve maçlara polis arabalarıyla falan gittik. Maçtayken devriye gezen polisler durup bizi izliyordu. Sanırım Rowe bizi kötü yoldan döndürmeyi böyle başardı.

Lew Meyer'in ikinci rol modeli ise, itfaiyedeki katı ama sabırlı şefi Herman Shawver'dı. Lew'e görür görmez kanı kaynamıştı; öyle ki çocuğun itfaiye binasının etrafında dolaşmasına izin vererek itfaiye kurallarını bile bile çiğnemişti. Lew şefin yanında durmuş, itfaiyeyi nasıl yönettiğini, adamlarını nasıl yüreklendirdiğini, bir yangını ölçüp biçtikten sonra en ufak bir tereddüt bile etmeden alevlere nasıl daldığını izlemişti. Lew Meyer, Shawver'ın izinden gitti ve sonunda o da itfaiye şefi oldu.

Büyürken çevresinde ayakları yere sağlam basan insanları kendisine model almaya devam etti. Ergenliğinin sonlarına doğru orduda futbol takımında oynarken bu kez antrenörünü örnek aldı. Antrenörün Meyer'den beklentisi çoktu, takımın en ufak oyuncusu olmasına rağmen asla kolaya kaçmasına izin vermedi. Çok güçlü bir takımla yaptıkları bir maç sırasında Meyer'i kısacık soluklanması için yan çizgiye çağırmıştı. Meyer perişan halde antrenörün yanına geldi ve "Koç, beni orada öldürüyorlar," dedi.

Koçunun cevabı dün gibi aklında: "Biliyorum. Hemen sahaya dön."

Rol modellerin her zaman daha yaşlı ve akıllı olması gerekmez. Bazen akranlarımız da bize rehberlik edip ilham verebilir. Hava Kuvvetleri pilotu Steve Long, Tayland'dan kalkan bir uçakta Laos semalarında vurulduğunda 25 yaşındaydı. Geçirdiği o zorlu zamanda, diğer savaş esirlerini örnek alarak hayata tutundu.

İstedikleri bilgiyi alana kadar seni dövüp işkence etmeleri çok olağan bir durumdu. Eğer işkenceyi atlatabilirsen seni tedavi ediyorlardı.

Ama rol modellerimiz inanılmaz insanlardı. Bize kahraman deniliyor, fakat hiçbirimizin kendimizi kahraman olarak gördüğünü sanmıyorum. Esas kahraman onlar, o çileli günlerde bizi ayakta tutanlar onlardı. Hikâyeler duyardık, bazen de yan hücrede dayak yiyen ve direnen birinin seslerini duyardık. Onun için üzülürdük tabii, ama böyle birisiyle aynı orduda görev yaptığımız için duyduğumuz gurur bize yaşam enerjisi aşılıyordu. Her zaman standartları belirleyecek birileri vardı orada.

Steve Long'un kahraman listesinin başında, 1965 yılında Laos'ta uçağı düşürülen sivil pilot Ernie Brace vardı. Long, Brace'in bir dağ yamacında ormanda bambu bir kafes içinde eli kolu bağlı olarak üç yıl geçirdiğini anlatıyor.

> Hücre hapsi mi dediniz? Bambu kafeste 3,5 yıl! Üç kez kaçmış ve korkunç zulümler görmüş. Son kaçtığında onu bir hafta çukura gömmüşler. Göğsünden aşağısını hissetmez hale gelmiş. Çıkardıklarında yürüyemiyormuş. Felç olmuş. Dirsekleri yardımıyla sürünerek hareket edebiliyormuş. Sanırım ormanda bir noktada oturabilir hale gelmiş. Onu Hanoi'ye getirip John McCain'in yanındaki hücrelerden birine attılar. Ernie köşeye kadar sürünüp iki duvara tutunarak ayağa kalkmayı başarabildi. Ve nihayetinde yürüme yeteneğini yeniden kazandı... Biliyor musunuz, Ernie'nin ağzından hayatı boyunca tek bir şikâyet bile çıkmadı.

Jerry White askerlik yapmamış ama kendisine örnek aldığı kişilerden biri, yaralı bir İsrail askeri olmuş. Jerry 18 yaşında öğrenci değişim programıyla ABD'den İsrail'e gitmiş, Golan Tepeleri'nde doğa yürüyüşü yaparken mayına basmış. Ayağını kaybetmiş. Tel Aviv'de onu götürdükleri hastanede umudunu kaybederek depresyona girmiş.

> Yan yatağımdaki adam iki bacağını da kaybetmişti ve ölmek istiyordu. Kendimi o noktadan uzaklaştırmam gerekiyordu. O sırada içeriye İsrailli bir asker girdi; bir arkadaşını ziyaret edecekmiş. Benim yattığım yatağa doğru yürüdü, şöyle dedi: "Ben de mayına basmıştım. Sence hangi bacağımı kaybetmişimdir?" Kusursuz bir yürüyüşü vardı. Cevabı bilmediğimi söyledim. Bacaklarını işaret ederek "İşte bütün mesele bu, savaş orada değil," dedi. Sonra elini kalbine koydu. "Burada." Dizimin yerinde durduğunu öğrendiğinde ise –ki bu çok kötü durumda değilim demekti– "Biraz üşütmüşsün sadece. Atlatacaksın," dedi.
>
> Tam kalbime dokundu. Buna yanıt verebilecek miydim, veremeyecek miydim? Mesajı çok net almıştım. Acı gerçeği söyleyen bir dosttu karşımdaki. "Ben bunu atlattım, ben yapabildiysem sen de yapabilirsin. Haydi haydi," diyordu.

Alışılageldik bir şekilde yüreklendirmiyordu beni, daha iyisini yapıyordu, bir rol modeldi. Bana acımayın. Mağduriyeti acıma duygusuyla ve lütuf cinsinden bir sempatiyle körüklemeyin. O bana örnek oldu, ben de bugün başkalarına örnek oluyorum. Ne olup bittiği aslında önemli değil, her şey sende bitiyor. Başına geleni nasıl yaşayacağın sana bağlı. Seçim senin.

Kara Mayınları - Hayatta Kalanlar Ağı'nın kurucularından biri olan Jerry White, yıllarca bu kuruluşun yöneticiliğini yaptı. Kuruluş, Kara Mayınlarının Yasaklanmasına yönelik Uluslararası Kampanya çalışmaları dolayısıyla 1997 Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldü.

Rol modellerin mükemmel olması gerekmez. Herkesin güçlü ve zayıf yönleri var. Mükemmel bir rol model aramak bizce beyhude bir çabadır. Jerry White, ampütasyondan yıllar sonra Kara Mayınları - Hayatta Kalanlar Ağı ile yürüttüğü çalışmalar sırasında, Galler Prensesi Diana'yla arkadaş olmuş ve onda gördüğü güçlü tarafları kendinde de geliştirmeye çalışmış. Prenses Diana, kara mayınından kurtulup hayatta kalanlara dikkat çekmek ve kara mayınlarının yasaklanmasına yönelik uluslararası bir sözleşme hazırlanmasına ön ayak olmak için itibarlı konumunu kullanıyordu. Jerry, Diana ile çıktıkları Bosna gezisinde onun çok yönlü kişiliğini fark etmeye başladı.

Diana'yla çalışırken şunu öğrendim: Bazen kurnaz, rekabetçi, delidolu olabilirsin, bazen kendine güvenmeyebilirsin, ama aynı zamanda baştan sona merhametle dolup taşabilirsin... Bu harika bir şey değil mi, bunların hepsini aynı anda olabilmek? Erdemleri, kusurları ve gerçek yetenekleri barındıran tüm bu kişilik özelliklerinden daha ilginç olan şey, en iyi halinizi ortaya koymaya çalıştığınızda mı ortaya çıkıyor? Ömrünün son yılında kendini ortaya koymuş, çiçek açmış ve kendi kararlarını verebilir hale gelmiştir. Mayına bastığı halde hayatta kalan her insanın kafasında bir tarih olduğunu fark etti. Travmanın tarihi. "Benimki 29 Temmuz 1981," dedi ve kahkahalarla gülmeye başladı. Evlilik tarihiydi bu. Saf acı karşısında gösterdiği merhamet ve vakar ona bahşedilmiş bir yetenekti. İnsanlara temas edebilme becerisi ona

verilmiş bir armağandı. Tanıdığım en zarif destekçi oydu. Karşısındakine gerçekten değer verip dinlerdi. "Sakin ol," demişti bana, "İçindeki en iyiyi ortaya çıkar. Şeytanlara boyun eğme, melekleri besle."

Jerry, Diana ile tanışmadan seneler önce, bacağını kaybettiği düşüncesine alışmaya çalışırken anne babasının ona örnek oluşturduğunu fark etti. İşletmeci olan babası ve ev hanımı olan annesi eğitime ve insanın potansiyelini ortaya çıkarma çabasına inanıyorlardı. Ayrıca sosyal adalete de inandıkları için başkalarına yardım etmeyi seviyorlardı.

Babam benim için rol modeldi çünkü kişiliğini hiç bozmadı, her zaman nazik ve iyi kalpliydi. Yapılması gereken işleri halleder, açılması gereken telefonları açardı. Tantanasız şekilde ama sağlam adımlarla ilerler, iyi niyetle ve gönülden vererek hareket ederdi. Eski kafalı türden bir babaydı. Annem ise beni sarsıp kendime getiren taraftı, sosyal adaletin ateşini o yaktı. Hizmet etmem gereken bir vazifem olduğunu, adalet için mücadele edip bunu sağlamam gerektiğini söyledi.

Jerry kendisini şanslı görüyor, zira anne ve babası travmaya verdiği tepkiyi şekillendirmek konusunda ona yardımcı olabilmiş. Tıpkı babası gibi Jerry de en zor zamanlarda bile sağlam durdu, iyi niyetini ve cömertliğini korudu. Ve tıpkı annesi gibi sosyal adalet ülküsünü diri tuttu. Nitekim yaşadığı trajedi, başkalarına yardım etmeye adanmış bir yaşam yaratmasını sağladı.

OLUMSUZ ROL MODELLER: TAKLİT EDİLMEMESİ GEREKENLER

Genelde rol modellerini hayranlık uyandıran, izinden gidilecek olumlu örnekler olarak düşünürüz, fakat bazen biri benimsemek istemediğimiz özellikleri somutlaştırarak öne çıkar. Bu tür kişileri olumsuz rol modeller olarak değerlendirebiliriz.

Yale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde klinik psikiyatri profesörü olan ve VA Connecticut Sağlık Sistemi bünyesinde psikiyatrik

rehabilitasyon alanında ulusal çapta öncülük yapan Laurie Harkness, lösemi teşhisi aldığında 50'lerinin başındaydı. Tedavi sırasında "pes ediyor" gibi görünen ve asla iyileşemeyeceği fikrine yenik düşen birçok kanser hastasıyla karşılaştı. "Ben böyle *olmayacağım*," diye düşündüğü ânı dün gibi hatırlıyor. Tedavisi ve ardından gelen nekahet dönemi boyunca ne zaman cesareti kırılsa, bu "olumsuz rol modellerini" aklına getirdi ve olumlu bir bakış açısı geliştirerek hastalığını yenmek için bu örnekleri tersine motivasyon olarak kullandı. Bir keresinde haftalarca midesi bulandı ve çok zayıf düştü, fakat Laurie asla pes etmedi. Tam tersine hırslandı. Kanser teşhisinden sonraki sekiz yıl boyunca evsizler veya evsiz kalma tehlikesinde olan kişi ve aileler için iş ve barınma olanakları geliştirme gayesiyle didinip durdu. Topluma yararlı kuruluşlarla birlikte çalışarak, evsiz kalmış eski askerlere kalıcı barınma imkânı sağlayacak 500'den fazla yeni konut için federal bütçeden, eyalet bütçelerinden, özel şahıslardan ve vakıf hibelerinden 50 milyon dolar topladı.

Hastalarla yaptığımız çalışmalar sırasında, çocukluğunda ebeveynlerinden biri veya her ikisi tarafından kötü muameleye uğramış insanlarla sıkça karşılaşıyoruz. Bu insanlar çoğu zaman kendilerine bu şekilde muamele etmiş olan ebeveynlerinden tümüyle farklı bir yaşam sürmek konusunda çok kararlı oluyor. Maruz kaldıkları olumsuz davranışları tekrarlamak yerine, yeni ve olumlu davranışlar öğrenmek için büyük bir çaba gösteriyorlar. Tıpkı Laurie Harkness gibi onlar da kendilerini istismar eden ebeveyn örneğini, ne yapmamaları ve ne olmamaları gerektiği yolunda bir rehber olarak kullanıyorlar. Birileriyle ilişkiye girip kendi ailelerini kurarken bu misyon doğrultusunda hareket ediyorlar.

ROL MODEL OLMAK

Yaşamımız boyunca birtakım rol modelleri tanıyıp onlardan feyz almanın yanı sıra, başkalarına rol model olmak için de gayret edebiliriz. Tıp profesörü Lisa Satlin, kendini başkalarına örnek olan biri olarak görmenin yaşamına anlam kattığını düşünüyor.

Mentorluk (akıl hocalığı) en sevdiğim şey. [Pediatri] bölüm başkanlığını en başta bu yüzden kabul ettim. Gençleri teşvik etmek, içlerindeki gücü ortaya çıkartırken onlara yardımcı olma fikrine bayılıyorum. Ne yaparsam daha tatminkâr bir hayat yaşamalarını sağlarım diye düşünüp duruyorum? Evet, amacım tam da bu: Yeni nesil pediatri kliniği uzmanlarına kılavuzluk etmek için elimden ne geliyorsa yapmak.

Akıl hocalığı yapma şansına sahip olduğum gençleri bir açıdan geniş ailem gibi görüyorum. Onlara göz kulak olurken çok mutlu hissediyorum, bu bazen bir referans mektubuyla olabilir, bazen başvurularına yardım ederken, bazen de kariyer kararlarında onlara yol gösterirken... Dünyanın dört bir yanında gerçekten değer verdiğim insanlarla teması sürdürüyor olmak çok keyifli. İnanılmaz bir zevk. Kendimi çok şanslı hissediyorum.

Peki öğrenciler Lisa Satlin'den ne öğreniyor? Pediatrik tıp bilim ve sanatını, çocuklara ve onların ailelerine nasıl davranacaklarını, yenilikçi tıbbi araştırmaların nasıl tasarlanıp yürütüleceğini öğreniyorlar. Ayrıca Lisa'nın yaşamda yolunu nasıl çizdiğini, yani "Yapmak istiyorum ve yapacağım" tavrını hayata geçirişini izleyerek bu kitapta anlatılan dayanıklılık etkenlerinden birçoğu hakkında da fikir sahibi oluyorlar.

BAŞTA ÇOCUKLAR OLMAK ÜZERE HERKES DAYANIKLI ROL MODELLERİNE İHTİYAÇ DUYAR

Ebeveynlerin ve akıl hocası konumundaki diğer yetişkinlerin gençlere travmaları atlatmak ve güçlükleri yenmek konusunda yardım edebildiğini gösteren bir sürü araştırma var. "Çocuğuma nasıl örnek olabilirim?" sorusu, ebeveynlerin sıklıkla sorduğu bir sorudur. Cevap ise bu kitapta anlatıldığı üzere dayanıklılık içeren tutumlar sergilemek ve çocuğunuza da aynı şeyi yapması için geniş fırsatlar sunmaktır.

Dayanıklılığı yüksek ve uyumlu çocukların genellikle çevrelerinde onlara yardımcı olabilen akıl hocalarından ve dayanıklı rol

modellerinden destek gördüğünü anlıyoruz. Bu bölümün başlarında belirttiğimiz gibi psikolog Emmy Werner, ihmale veya istismara uğramış çocukların bile, birileri onları gerçekten önemsiyorsa ve koşulsuz destek sunuyorsa, hayatta başarıya ulaşabileceğini söylüyor.

Akıl hocaları çoğu zaman hem sözleri hem de eylemleri yoluyla dayanıklılığı geliştirmeye yardımcı olur: doğru düzgün bir yaşamın nasıl yaşanacağına dair ders veren sözler ve bunu fiiliyata geçiren eylemler. İyi bir akıl hocası insana ilham verir, motivasyon yaratır, güvenilir bir dayanak sağlar ve özsaygı duygusunu geliştirir. Çocuklar ve ergenler akıl hocalarının izinden giderek doğruyu yanlıştan ayırmayı, zorlu durumlarla başa çıkmayı ve dürtülerini kontrol altına almayı, tatmin duygusunu genişletmeyi ve kendini rahatlatmayı öğrenirler. Ahlâki ve etik değerleri ve cesareti öğrenirler. Kendi eylem ve yaşamlarının sorumluluğunu üstlenmeye başlarlar.

Araştırmalar, güven beslediği bir akıl hocasına sahip olan gençlerin okula daha sıcak yaklaştığını, daha iyi notlara ve devamlılığa sahip olduğunu, daha olgun davranışlar sergilediğini ve depresyon ve anksiyete geliştirme oranının daha düşük olduğunu gösteriyor. Örnek aldığı bir akıl hocası bulunmayan gençlerin alkole ve uyuşturucuya başlama olasılığı da daha yüksek. Kendi doğal sosyal ortamlarından, yani akrabaları, komşuları, öğretmenleri veya spor antrenörleri arasında güven beslediği, akıl aldığı insanların bulunması halinde bu istatistik daha da geçerli görünüyor. Bu türden akıl hocaları, çocuğun doğal sosyal çevresinin dışındaki kişilerden daha etkili olabiliyor. Bilhassa çocuğun anne babası dışında hikâyesini, kişisel, ailevi ve kültürel geçmişini tanıyan ve anlayan büyükanne büyükbaba veya yakın akrabalar çok etki yaratabiliyor (Southwick vd., 2006).

Çocuğun doğal sosyal çevresinin dışından edindiği akıl hocaları genellikle zaman ve enerji bakımından daha kısıtlı bir yatırıma, ailevi ve kültürel konularda ise daha ziyade yüzeysel bir algıya sahip olabildiği için, çoğu zaman etkileri daha sınırlı kalır. Fakat bu bilgiden hareketle bu tarz kişilerin yardım sağlayamayacağı düşünülmesin. Örneğin Big Brothers Big Sisters (Ağabeyler Ablalar) isim-

li mentor programı, yıllar içinde çok etkileyici başarılara imza attı; bu başarı, danışan ile danışılan akıl hocası arasındaki ilişki bir yıldan fazla sürdüğünde daha da artıyor. Aslında ilişki ne kadar uzun olursa, başarı olasılığı da o kadar yükseliyor.

Örnek alma, yetişkinlik sırasında ve hatta yaşlılık yıllarında bile önemli bir öğrenme biçimi olmaya devam ediyor aslında. Yani başkalarından iyi bir şeyleri örnek almanın yaşı yok.

ROL MODELLEME MEKANİZMASI NASIL ÇALIŞIR?

Taklit etkili bir öğrenme şeklidir ve insanın davranışlarını şekillendirir. Çoğu zaman bunu bilinçsiz bir şekilde yapsak da, hepimiz hayatımız boyunca çevremizdeki insanların tavırlarını, değerlerini, becerilerini ve düşünce ve davranış kalıplarını taklit ederek öğreniriz. Peki rol modeller üzerinden nasıl bir öğrenme sağlanıyor?

Kısmen *gözlemleyerek öğrenme*: birinin bize bir şey öğretmesiyle değil, birinin ne yaptığını izleyerek gerçekleşen öğrenme. Bir Budist atasözü şöyle der: "Bir çocuk annesinin sırtındayken, yüzüne baktığından daha çok şey öğrenir." Yani çocuğuna bir şeyler öğretme gayesiyle hareket etmeyen anne, çocuğunu onu izleyebileceği bir yerde taşıyarak gün boyu gözlemleyerek öğrenme fırsatı sunar.

Yetişkinliğimizde bile gözlemleyerek öğrenmeden faydalanırız. Örneğin, ilk kez seyahat ettiğimiz yabancı bir ülkede insanların lokantada nasıl sıra beklediği, nasıl taksi çağırdığı veya birbirlerini nasıl selamladığı gibi kültürel inceliklere aşina olmayabiliriz. Birine bunları sormak yerine basitçe gözlem yapabilir ve sonra "Roma'da Romalılar gibi davranabiliriz". Bu durumda gözlemleyerek öğrenmiş oluruz.

20. yüzyılın en önemli psikologlarından Albert Bandura, modelleyerek öğrenmenin çoğu zaman basitçe taklit etmekten fazlasını içerdiğini söyler (Bandura, 1977, 1986, 2006). Gelecekteki eylemlerimize yol gösterecek davranış kurallarının öğrenilmesi de buna dahildir. Örneğin seyahat eden kişi belirli bir kültürde insanlara nasıl selam verileceğini önce özümseyip, ardından bu kuralları kendisi de uygulayabilir: el sıkışarak, öpüşerek, başını hafifçe eğe-

rek ya da öne eğilerek. Bu kurallar sayesinde kişinin rol modelinkine benzer düşünce, değer, davranış ve duygusal tepkiler geliştirmesi ve ayrıca modelin belirli karakter özelliklerine ve koşullarına uyumlanması mümkün olur.

Bir örnek daha verelim. Golf oynamayı sevdiğinizi ve vuruşunuzu geliştirmek istediğinizi düşünelim. Modelleme yöntemiyle önce eğitmeninizin topa farklı açılardan, kısa ve uzun mesafelerden vuruşunu izleyebilir, ardından vuruş tekniğini dikkatlice analiz eder ve kafanızda parçalara ayırırsınız; sonuçta her bir parçada fark ettiğiniz noktaları, vuruşun yönünü ayarlamaya yarayacak bir kurala dönüştürürsünüz. Bu tür kurallar belirlemek çok önemli, zira oyun sırasında hiçbir açı ve konum birbirine tıpatıp benzemez.

Eğitmeninizi sayısız atış sırasında izlerken topu nasıl sıfırladığını, kısa vuruşlar, uzun vuruşlar, yokuş yukarı vuruşlar ve yokuş aşağı vuruşlar sırasında topa nasıl baktığını görürsünüz. Öğrenci olarak yaptığınız gözlemleri, koşullar ne olursa olsun, artık her vuruşunuzda geçerli olacak bir kurala dönüştürebilirsiniz: Topa vururken gözümü üzerinde tutacağım.

Gözlem sayesinde daha soyut kurallar da geliştirebiliriz. Mesela stresli durumları genellikle daha kolay atlatan bir arkadaşınız olduğunu düşünelim. Bu arkadaşınıza hayransınız ve onun bunu nasıl becerdiğini merak ediyorsunuz; dolayısıyla tavırlarını incelemeye başlıyorsunuz. Annesi öldüğünde arkadaşlarından ve ailesinin geri kalan bireylerinden yardım aldığını görüyorsunuz. Bir yıl sonra işten atılıyor; hemen eski iş arkadaşlarını arıyor ve yeni bir iş bulmak için onlardan yardım istiyor. Bir seferinde zatürreeye yakalanıyor. Evde yalnız kalmak yerine, iyileşene kadar kız kardeşinin yanına taşınıyor. Arkadaşınızın bu stresli durumlarla nasıl başa çıktığını incelerken burada bir örüntü fark ediyorsunuz: Stres yükünün fazla olduğu dönemlerde başka insanlardan yardım istiyor. Bu örüntüyü tespit ettikten sonra, siz de buradan yola çıkarak stresli olaylar karşısında benimseyebileceğiniz bir kural yaratabilirsiniz: Dayanıklılığı artırmak için size tavsiye verebilecek, yardım edebilecek ve duygusal destek sağlayabilecek aile bireylerine ve arkadaşlarınıza ulaşın. Bu kural sayesinde birçok güçlüğe uygulanabilecek bir kılavuz ilke oluşturmuş olursunuz.

ROL MODELLERE BAKARAK ÖĞRENMENİN BİR NÖROBİLİMİ VAR MI?

Görünüşe bakılırsa, taklit etme becerisi doğuştan geliyor. Bebekler daha ilk günden iptidai surat ifadelerini taklit edebilir (Meltzoff ve Moore, 1989). Bu taklit becerisi yaşam boyu devam eder ve davranış, marifet, üslup, sosyal bağlar, empati, erdem, kültürel gelenekler ve hatta dil edinmede önemli rol oynar.

Araştırmacılar, taklit mekanizmasının nasıl işlediğini anlamak için deneylerden yararlanıyor. 1975 kadar erken bir tarihte –yani MR veya pozitron emisyon tomografisi (PET) taramaları gibi beyin görüntüleme yöntemleri standart araştırma araçları haline gelmeden önce– Amherst'teki Massachusetts Üniversitesi'nden Seymour M. Berger ve Suzanne W. Hadley, elektrotları katılımcıların kollarına, avuçlarına ve dudaklarına bağlayarak kol, el ve ağız hareketlerini incelediler. Bu elektrotlar sayesinde katılımcıların, kekeleyen birini gösteren bir video ile bilek güreşi yapan iki adamı gösteren bir videoyu izlerken kas aktiviteleri ölçüldü. Dudaklardaki en fazla kas aktivitesi kekeleyen kişinin videosu izlenirken, kollardaki en fazla kas aktivitesi ise bilek güreşi yapan adamların videosu izlenirken kaydedildi. Yani başka bir kişideki kas aktivitesi gözlemlenirken, izleyicilerde de benzer kaslarda aktivite kaydedildi.

Nörobilimdeki gelişmeler sayesinde, taklidin altında yatan olası beyin mekanizmaları da aydınlatıldı. 1990'ların ortalarında İtalya'da Parma Üniversitesi'nden araştırmacılar, maymunlarda beynin hareketi kontrol eden bölgelerinde "ayna nöronlarını" keşfettiler. Daha sonra insanlarla yürütülen araştırmalar, hareket, algı, duygular ve dilin işlenmesi sürecine çok daha geniş bir nöron ağının dahil olduğunu saptadı. Araştırmalar, başka bir kişinin davranışını gözlemleyen insanlarda, gözlemlenen kişide aktive olan beyin bölgelerinden bazılarının aktive olduğunu tespit etti. Yani öyle görünüyor ki, bir frizbi yakaladığımızda tetiklenen beyin bölgelerinden bazıları, bir başkasını frizbi yakalarken izlediğimizde de tetikleniyor. Belki de, benzer hareket ve eylemlere dair kendi nöronal şablonlarımız bulunduğu için başkalarının hareket ve eylemlerini anlayabiliyor ve bir anlamda vekaleten deneyimleyebiliyoruz.

Bir davranış hakkında yazılan bir şeyi okumak bile, davranışı gerçekleştirmekten sorumlu olan beyin bölgelerini harekete geçirebilir (Aziz-Zadeh vd., 2004). Los Angeles'taki California Üniversitesi'nde yapılan bir deneyde Lisa Aziz-Zadeh ve ekibi (2006), katılımcılar "Muzu tut" gibi cümleleri okurken el hareketlerini kontrol eden beyin alanlarını görüntülemek için fonksiyonel MR tekniğini kullandılar. Bu sonuçları, aynı katılımcıların elma tutan birinin videosunu izlediklerinde görüntülenen beyin aktivitesiyle karşılaştırdılar. El hareketi ile ilişkili beyin bölgeleri her iki koşulda da aktive oldu. Benzer şekilde, hem "Şeftaliyi ısır" gibi cümleleri okurken, hem de elma ısıran birinin videosunu izlerken dudakların ve ağzın hareketini kontrol eden beynin alanları aktive oldu.

Hareket ve eylemi taklit etmenin yanı sıra, anlaşılan ayna nöronlar başka bir kişinin duygularını anlamamıza ve empati kurmamıza da yardımcı olabiliyor. Los Angeles'taki California Üniversitesi'nden Marco Iacoboni, *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others* (İnsanları Aynalamak: Bağlantı Kurmanın Yeni Bilimi) adlı kitabında, başka bir kişinin surat ifadesini gözlemlediğimizde, kendi benzer yüz kası ayna nöronlarımızın aktive olduğunu öne sürüyor. Bu kortikal ayna nöronlar, daha sonra beynin duygu merkezine sinyaller göndererek diğer kişide gözlemlediğimiz duyguyu deneyimlememize de yol açıyor.

Avrupa'da Bruno Wicker liderliğindeki araştırmacılardan oluşan bir ekip tarafından yapılan 2003 tarihli bir fonksiyonel MR çalışması, gözlem ve duygu arasındaki bu bağlantıya dair bir başka örnek ortaya koyuyor. Bu araştırma ekibinin tespitine göre, katılımcılar kendileri bir şeylerden tiksindiklerinde de, tiksinti duygusu yaşayan başka bir kişiyi gözlemlediklerinde de beynin aynı bölgeleri aktive oluyor. Belki de, başkalarının duygularını anlamak için, kendi beynimizdeki benzer bölgeleri kelimenin tam anlamıyla aktive etmemiz gerekiyor.

Bu araştırma, ayna nöronların müşterek bir anlayışı ve hatta belki de empatiyi teşvik ederek sosyal etkileşimleri kolaylaştırmada rol oynayabileceğini gösteriyor. Başka bir deyişle, ayna nöronlar başkalarının hareket ve duygularını içsel olarak taklit ediyor olabilir (Rizzolatti ve Fogassi, 2014).

Nispeten yeni ortaya çıkan bu ilginç araştırma alanı hakkında öğreneceğimiz çok şey var. Mesela ayna nöronlar başka bir kişinin eylemlerini izlerken tetiklendiğinde, beyin, gözlemde bulunan kişinin aynı eylemde bulunmasını –diyelim ki elma yiyen birini izlerken ısırma eyleminde bulunmasını– otomatik olarak nasıl engelliyor? (Bonini, 2016). Bilim insanlarının ve araştırmacıların, ayna nöronların insan davranışında oynadığı role dair aşırı hevesli ve abartılı popüler bilim hikâyelerine karşı bizleri uyardığını da hatırlatalım (Lamm ve Majdandzic, 2014).

DAHA DAYANIKLI BİRİ OLMAK İÇİN ROL MODELLERİNİ NASIL KULLANABİLİRİM?

Davranışlarımızı dayanıklı bir insanın davranışını örnek alarak, modelleyerek dayanıklılığımızı artırabiliriz. Rod Knutson savaş esiri olarak tutulduğu dönemde, işkence seanslarına tahammül etmeye çalışırken babasının manevi sağlamlığını ve disiplinini taklit ederek haysiyetini muhafaza etmiş; Lew Meyer bir delikanlı olarak kimliğini bulma mücadelesinde itfaiye şefi Herman Shawver'ın olgunluğunu ve liderliğini örnek almış; Kuzey Vietnam hapishanesinde 49 ay tutulan Steve Long, ilham almak ve düşmana nasıl direndiklerini gözlemek için yüzünü diğer esirlere dönmüş. Mayına basarak bacağını kaybeden Jerry White ise, İsrailli ampute bir askerin attığı "fırçadan" sonra "durumuyla barışmış".

Sizler de kendi hayatlarınızda bunu deneyebilirsiniz; mesela, bu dünyaya sizden önce gelmiş olanlardan dersler çıkartabilirsiniz. Thich Nhat Hanh, Budistlerin birçoğunun evlerinde bir ata türbesi kurup, her gün onun önünde tefekküre daldığını anlatıyor. Türbe ve tefekkür eylemi bizlerin de bundan ari olmadığımızı hatırlatıyor; her birimiz, bizden önce gelenler ile sonra gelenler arasında bir bağlantı olarak kısa bir süreliğine bu dünyadayız. Benzer biçimde Lisa Satlin de etrafını annesinin ve büyükanne büyükbabasının fiziksel hatıralarıyla çevirmiş durumda.

Annemin en sevdiği resimlerden birkaçı yatak odamda duruyor. Benim gözümde mutlak bir güzelliğe sahipler. Sabah uyandığımda onlara bakarım. Sonra kahve yaparım, mutfakta da annemin çizdiği birkaç resim durur. Oturma odamda ve egzersiz odamda ise büyükannemin yaptığı sanat eserleri var. O tuvallere bakıp her ikisini de resim yaparken hayal ediyorum. [Annem ve büyükannem] her şeyi bu resimlere aktarmışlar; duygularını ve derinlerdeki hislerini...

Lisa'nın oturma odasına girdiğinizde, odadaki diğer mobilyaların tarzıyla uyuşmayan koca bir antika semaver gözünüze çarpar. "Bu 'ben'i tam olarak yansıtmıyor," diyor Lisa, "ama onu evin başköşesine yerleştirdim, çünkü hayatımın bir parçası. Üzerine bir sürü ufak şey asıyorum ve her sabah ona bakıyorum." Lisa ve kız kardeşi küçükken, büyükanne ve büyükbabasıyla birlikte Sovyetler Birliği'ne seyahat etmişler. Bu hantal antikayı oradan almışlar.

"Sovyetler Birliği'ni dolaşırken büyükannemle büyükbabamın bu heyula şeyi nasıl taşıdıklarını düşünüyorum da... Uçakta bagaja vermek istemedikleri için ona ekstra koltuk almak zorunda kalmışlardı."

Bu semaver ve resimler Lisa için ailedeki rol modellerini hatırlatan eşyalardı.

Annemle büyükannem şu anda hayatta olmasalar da, her zaman yanımdalar gibi hissediyorum. Onları düşünmediğim bir gün bile geçmiyor. Benim mayamın bir parçası onlar. Ailemi mezarlıkta ziyaret edip etmediğimi soruyor insanlar, bu bana pek mantıklı gelmiyor. Fiziksel olarak ne kaldı ki geriye? Oysa içimde çok daha fazlası var. Onlar benim birer parçam. Daima yanımda yöremdelermiş gibi hissediyorum.

Bu bölümde daha önce değindiğim gibi, rol modellerden yararlanmanın bir başka yolu da, dayanıklılığı yüksek bir arkadaşın sosyal davranışlarını taklit etmektir. Arkadaşlarınızı şöyle bir zihninizden geçirin, aralarından bir tanesini özellikle dayanıklı olarak tanımlıyor olabilirsiniz. Yoğun stresli zamanlarda başkalarından yardım istemekle kalmayıp, iyi beslenmek, uykusunu yeterince almak ve hareket etmek için elinden gelen çabayı gösterdiğini

de fark ediyorsunuz. Öyleyse stresli zamanlarda dayanıklılığı artırmak için artık iki potansiyel kuralınız var. Birincisi, başka insanlardan tavsiye, yardım ve duygusal destek almak. İkincisi, besleyici yiyecekler yemek, susuz kalmamak, yeterince uyumak ve hareket etmek için elinizden geleni yapmak.

Yıllar içerisinde araştırmacılar, rol modellerden en etkili ve etkin şekilde öğrenme yollarını saptamak için çeşitli deneyler yaptılar. Bu tespitlerden doğan ilkeleri aşağıda özetlemeye çalışıyoruz. Başka birinin davranışlarını taklit etmeye çalışırken, aşağıdaki adımlar size yardımcı olacaktır:

1. Söz konusu beceriyi çeşitli ortamlarda gözlemleyin. Bunu defalarca yapmanız gerekecek.
2. Beceriyi kafanızda basit parçalara ayırın: Karmaşık bir beceriyi öğrenmek için modelleme yöntemini kullanmak istiyorsanız, karmaşık beceriyi basit doğal parçalara ayırmak ve ardından her seferinde tek bir parçaya odaklanmak faydalı olacaktır. Oysa karmaşık bir becerinin tamamını (örneğin golf topuna vurmak veya daha dayanıklı biri olmaya çalışmak gibi) parçalara ayırmadan öğrenmeye çalışırsanız, büyük ihtimalle bilgi bombardımanına tutulacak, çok fazla hata yapacaksınız ve bu konuda ustalaşmakta çok zorlanacaksınız. Beceriyi basit parçalara ayırmak ise zaman ve konsantrasyon ister.
3. Basit doğal parçaları farklı durumlarda davranışlarınıza rehberlik etmek üzere tasarlanmış kurallara dönüştürün.
4. Uygulamak: Gözlemleriniz arasında pratik yapmanın yararlı olduğunu göreceksiniz. Bu pratik için rol modelinizinkine benzer belirli bir tavra, kişilik tarzına veya davranışa sahip olduğunuzu hayal edebilir ya da söz konusu tavrı, tarzı veya davranışı kendi hayatınızda fiilen uygulamaya geçirebilirsiniz. Her iki pratik de sonuç doğurur, fakat nihayetinde başarılı bir taklit olabilmesi için gerçekten yaşama geçirilmesi gerekir.
5. Geri bildirim almak: Mümkün olursa bir uzmana veya eğitimli bir göze, sizin davranışınız ile özendiğiniz davranış arasındaki benzerlik ve farklılıkları sorun. Ardından modelden sapmaları düzeltmek için tavsiyelerde bulunmasını isteyin.

Aslında insanların çoğu, başkalarının nasıl davrandığını izleyerek sağladıkları yararın bilincinde bile değildir. Yani hiç farkında olmadan rol modellerden örnek alarak ders çıkartmak mümkündür.

Bu bölümde anlatılan örnek hikâyelerde gördüğümüz gibi, insanların birçoğunun birden fazla rol modeli var. Bu da açıkçası mantıklı bir şey, zira bir kişinin yaşamın her alanında örnek oluşturması, imkânsız değilse bile oldukça istisnai bir şey olacaktır. Hepimiz insanız, hepimizin kendimize ait güçlü ve zayıf yönleri var. Thich Nhat Hanh her birimize, hiç tanışmamış olsak bile bu dünyaya bizden önce gelmiş olan aile üyelerimizin en iyi özelliklerini içselleştirmeye çalışmamızı öneriyor. Mesela annem depresyondaysa fakat cesur biriyse, onun cesaretini kendime örnek alabilirim. Babam kendini bir ideale adamış fakat cezalandırıcı biriyse, onun özverisini taklit edebilirim. Mayından kurtulan Jerry White'ın dediği gibi, "Dayanıklı rol modelleri arayıp bulun, sonra onların en iyi özelliklerini taklit edin ve ardından içinizden çıkan en iyi insanı hayata geçirin." Birden fazla sağlam rol modelinde en iyi olan özellikleri benimseyerek kendimize dayanıklı bir nakış işleyebiliriz.

KAYNAKÇA

Aziz-Zadeh, L., Iacoboni, M., Zaidel, E., Wilson, S. ve Mazziotta, J., "Left hemisphere motor facilitation in response to manual action sounds", *The European Journal of Neuroscience*, cilt 19, sayı 9, 2004, s. 2609-2612.

Aziz-Zadeh, L., Wilson, S.M., Rizzolatti, G. ve Iacoboni, M., "Congruent embodied representations for visually presented actions and linguistic phrases describing action", *Current Biology*, sayı 16, 2006, s. 1818-1823.

Bandura, A., *Social Learning Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1977.

Bandura, A., *Social Foundations of Thought and Action: A Social-Cognitive Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 1986.

Bandura, A., "Toward a psychology of human agency", *Perspectives on Psychological Science*, cilt 4, sayı 2, 2006, s. 164-180.

Berger, S.M. ve Hadley, S.W., "Some effects of a model's performance on an observer's electromyographic activity", *The American Journal of Psychology*, cilt 88, sayı 2, 1975, s. 263-276.

Bonini, L., "The extended mirror neuron network: anatomy, origin, and functions", *Neuroscientist*, cilt 23, sayı 1, 2017, s. 56-67.

Conrad, J., *The Fragile Mind: How It Has Produced and Unwittingly Perpetuates America's Tragic Disparities*, AuthorHouse, Bloomington, IN, 2016.

Cournos, F., *City of One: A Memoir*, W.W. Norton, New York, NY, 1999.

Iacoboni, M., *Mirroring People: The New Science of How We Connect with Others*, Farrar, Straus and Giroux New York, NY, 2008.

Kilner, J.M. ve Lemon, R.N., "What we know currently about mirror neurons", *Current Biology*, sayı 23, 2013, s. 1057-1062.

Lamm, C. ve Majdandzic, J., "The role of shared neural activations, mirror neurons, and morality in empathy - a critical comment", *Neuroscience Research*, sayı 90, 2014, s. 15-24.

Meltzoff, A.N. ve Moore, M.K., "Imitation in newborn infants: Exploring the range of gestures imitated and the underlying mechanisms", *Developmental Psychology*, sayı 25, 1989, s. 954-962.

Rizzolatti, G. ve Craighero, L., "The mirror-neuron system", *Annual Review of Neuroscience*, sayı 27, 2004, s. 169-192.

Rizzolatti, G. ve Fogassi, L., "The mirror mechanism: Recent findings and perspectives. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, sayı 369, s. 20130420.

Southwick, S.M., Morgan, C.A., Vythilingam, M. ve Charney, D.S., "Mentors enhance resilience in at-risk children and adolescents", *Psychoanalytic Inquiry*, cilt 26, sayı 4, 2006, s. 577-584.

Werner, E.E., "Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study", *Development and Psychopathology*, sayı 5, 1993, s. 503-515.

Werner, E.E. ve Smith, R.S., *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*, Cornell University Press, Ithaca, NY ve Londra, 1992.

Wicker, B., Keysers, C., Plailly, J. vd. "Both of us disgusted in my insula: The common neural basis of seeing and feeling disgust", *Neuron*, cilt 40, sayı 3, 2003, s. 655-664.

SEKİZİNCİ BÖLÜM

ANTRENMAN: FİZİKSEL ZİNDELİK VE SAĞLAMLIK

Fiziksel egzersizin sağlığımız için iyi olduğu malum. Fiziksel olarak formda olmanın genel anlamda sağlığa iyi geldiğini ve yüksek tansiyon, kalp rahatsızlıkları, felç, diyabet, artrit ve başkaca çeşitli kronik hastalıkların olumsuz etkilerini gidermeye veya azaltmaya yardımcı olabileceğini ortaya koyan sayısız bilimsel çalışma var.

Fiziksel egzersiz ve karşımıza çıkan fiziki güçlükler karşısında antrenmanlı olmak ruh halimizi, bilişsel durumumuzu ve duygusal dayanıklılığımızı da artırabilir. Görüşme yaptığımız dayanıklılığı yüksek insanların çoğu düzenli egzersiz alışkanlığına sahipti ve formda kalmanın hem yaşadıkları travmatik olaylar sırasında, hem de iyileşme sürecinde kendilerine yardımcı olduğunu düşünüyorlardı. Hatta fiziksel egzersizin hayatlarını kurtardığını söyleyenler bile oldu.

HAVA KUVVETLERİ 5BX VE "GÜNLÜK DOZ" SAYESİNDE HAYATTA KALMAK

Kitapta daha önce bahsi geçen Kore Savaşı gazisi Lew Meyer Güney Vietnam'da orduda görevli bir sivil itfaiye görevlisiyken, 1968 yılındaki Tet Harekâtı sırasında Hue'daki görev yeri Kuzey Viet-

nam askerleri tarafından saldırıya uğradı. Üç gün süren savaşın ardından Lew'le birlikte esir alınan 12 kişi beş ay boyunca ormanda yürütülerek nihayetinde Hanoi yakınlarındaki Skid Row Hapishanesi'ne götürüldü. Lew Meyer 22 ay boyunca tecritte tutulacağı 2,5x1 metre büyüklüğünde karanlık bir hücreye hapsedildi. 27 Mart 1973'te serbest bırakıldığında beş yıldan uzun bir süreyi savaş esiri olarak geçirmişti. Tüm bu zaman zarfında görev sırasında kaybolan asker (MIA) olarak kayda geçirilmiş olduğunu da ancak o zaman öğrenecekti.

Lew hapishanedeyken mümkün olduğunca egzersiz yapıyordu, kendisini yorgun veya zayıf hissettiğinde bile buna gayret ediyordu. Bazen hücresinde ufak daireler çizerek yürüyor, bazen izometrik egzersizler yapıyordu. Ancak çoğu zaman Hava Kuvvetleri 5BX, Ordu "günlük dozu" veya "JFK" (Başkan John F. Kennedy'nin Fiziksel Zindelik Kurulu tarafından önerilen egzersizler) olarak bilinen egzersiz setlerinden yapmaya çalışıyordu. Bu setler mekik, şınav, çömelerek sıçrama gibi yaygın şekilde bilinen çeşitli kardiyo egzersizleri içerir. Lew'in hücresi o kadar küçüktü ki, kollarını açıp kapayarak zıplarken tırnakları duvarları çiziyordu.

Lew, fare deliğine benzeyen hücresinin beton zeminine gömülmüş prangalara zincirli olsa bile egzersiz yapmaya devam ediyordu.

> Sabahları bacaklarımı prangadan çıkarmalarını istiyordum. Egzersizlerimi yapmak istiyordum. Tabii kulak asmıyorlardı. Ben de mekik çekmeye başladım. Bunun üzerine beni itekleyip prangaları tamamen çıkardılar ve bir daha da hiç takmadılar, çünkü prangalar sayesinde daha fazla mekik çekebiliyordum.

Lew, birileriyle birlikte kalacağı daha büyük bir hücreye aktarılınca egzersiz rutinini sıkılaştırdı ve hücre arkadaşlarını da Hava Kuvvetleri 5BX ve günlük doz uygulamasına dahil etti. İlk başta her egzersizi bir kez tekrar ediyorlardı, sonra iki, üç ve dört tekrara geçtiler. Bu adanmışlık yaratıcılıkla da birleşti: Rutine, aralarındaki en ufak tefek esiri ağırlık olarak kullandıkları bir "ağırlık kaldırma" seansı da eklemişlerdi.

Lew Meyer'le konuşurken hapishanedeki antrenmanları sırasın-

da en fazla kaç şınav çekebildiğini sorduk. "Tek kol mu çift kol mu?" diye yanıtladı. Tek kolla şınav çekmeye çalıştıysanız, bunun ne kadar zor olduğunu ve nasıl bir güç ve denge gerektirdiğini biliyorsunuzdur. Çift kolla sayısız şınav çekebilenler bile tek kolla yapılan çeşitlemelerde çoğu zaman zorlanır. Lew tek kolla 64 şınav çekebiliyordu.

Hapishanedeki ilk yılı dolarken hücresine Jim Thompson adında birini getirdiler. Jim beş yıl boyunca Güney Vietnam ve Laos Dağları'ndaki kamplarda tutulmuş, açlıkla sınanmış, acımasızca işkencelerden geçirilmiş ve yıllarca hücre hapsinde tutulmuş bir Yeşil Bereli idi. Nihayet Skid Row'a getirildiğinde 45 kilo bile değildi. Başka bir savaş esiri olan Mike O'Connor, Jim'i ilk gördüğü anı unutamıyor.

> Tam yanımda duruyordu. Adam ölü herhalde diye düşündüm. Korkunç bir şaka olarak kapıya bir ceset sapladılar herhalde diye düşündüm. Sonra bir baktım ki hareket ediyor. Auschwitz'ten çıkmış gibiydi... Nasıl ayakta durduğunu, nasıl nefes aldığını, herhangi bir şeyi nasıl yaptığını anlamak mümkün değildi. Her tarafı yamulmuştu... Kelimenin tam anlamıyla tüm iskeletini, diz ve dirseklerindeki eklemleri tek tek görebiliyordum... Midesi tamamen göğüs kafesinin altına yapışık haldeydi... Yarım saat ayakta dikildi... Metanet mi dediniz? (Philpott, 2002, s. 159).

Hücrelerinde beraber uyandıkları ilk sabah, Lew alışılmış egzersiz rutiniyle güne başladı. Şınav sırasında Jim de ona katılmaya çalıştı, ama o kadar zayıftı ki kolları tutmuyordu, suratını beton zemine çarptı. Tek bir şınav bile çekememişti.

Lew, Jim'in sağlığına kavuşması için ona koçluk yapmaya başladı. Her sabah güne egzersizle başlıyorlardı. İlk başlarda Jim sadece derin nefes egzersizleri yapabiliyordu, zamanla bir miktar bükülme ve esnemeye geçebildiler. Lew her gün sabırla koçluğu sürdürdü ve altı ay içinde Jim günlük dozu tamamlayabilir hale geldi. Bu daha başlangıçtı.

Zamanla Jim'in sağlığı o kadar düzeldi ki, iki adam baş başa verip kaçış planı hazırladılar. Planın başarısı ne kadar iyi hazırlan-

dıklarına ve hapishanenin çevresindeki sık ormanda yollarını bulma becerilerine bağlı olacaktı. Bir yıldan uzun bir süre boyunca, önlerine çıkabilecek zorlu fiziksel koşulları planlayıp antrenman yaptılar. Sürdürdükleri egzersiz rutinini gitgide daha da ağırlaştırdılar. Aerobik zindeliğe ulaşmak için döşeklerini üst üste koyup, ufacık hücrelerinde önce lastikli Ho Chi Minh sandaletleriyle ve nihayetinde ayaklarının altında nasır oluşturmak için yalınayak koşarak tur atıyorlardı. Öyle ki, antrenman turlarının zirvesinde oldukları bir gün Lew 24 saat boyunca koşmuş, ancak idrarında kan olduğunu fark edince durmuştu. Jim'in koşma süresi ise, hayret uyandırıcı bir şekilde 15 saatti.

Lew Meyer gibi, bir başka savaş esiri olan Rod Knutson da sıkı egzersizin fiziksel ve psikolojik dayanıklılığı artırdığına inanıyor.

> Formda kalmak için çok çalıştım. 1969'da 7 kişiyle aynı hücrede yaşarken bir yarışma yapmıştık, galiba Demir Adam gibi bir şey diyorduk. Mekik ve şınav çekiyorduk, fakat bunlar zorlaştırılmış mekik ve zorlaştırılmış şınavdı. Cole Black adında biri 501 şınav çekerek şınav yarışmasını kazanmıştı. Mekik yarışmasını ise 1.615 mekikle ben kazandım. Canım çıktı tabii, kuyruk sokumumun üzerindeki tüm etler soyulmuş, her yerim su toplamıştı.
>
> Çoğumuz bir egzersiz programı uyguluyorduk. Tabii nasıl bir program uygulayacağın yaşadığın hücreye bağlıydı, çünkü bazı hücrelerde egzersiz yapmak mümkün değildi. Mesela ben bir dönem zemininde adım atacak yer olmayan bir hücrede kalmıştım. Yerde sadece iki palet vardı. Yürümek istediğinde iki adım atıyordun ve paletin sonu geliyordu, sonra dönüp iki adım daha atıyordun o kadar. Hücre bundan ibaretti. Ama mekik ya da şınav çekecek, dizden bükülme filan yapacak bir yer buluyorduk bir şekilde.
>
> Bir şey daha var. Ellerinin üzerinde yürümeyi seven bir arkadaşımız vardı, bize de öğretti bunu. Böylece amuda kalkarak da şınav çekebiliyordum ya da ellerimin üzerinde yürüyordum. Amerika'ya döndüğümde, Oakland'da hastanede kalırken odamdan ellerimin üzerinde yürüyerek çıkıyor, bir fincan kahve alıp odama geri dönüyordum, herkes bunu izlemeye bayılıyordu.

Savaş esirleri, hapishanedeki sıkı antrenmanları hobi olsun diye veya vakit geçirmek için yapmıyorlardı; bir zorunluluktu bu. Kendilerini daha iyi hissetmelerine ve daha iyi uyuyabilmelerine yardımcı oluyordu. Fiziksel egzersizler sayesinde günlerini programlıyor ve bir amaç edinmiş oluyorlardı. Bu sayede kendilerine güvenlerini artıran bir rutin tutturmuşlardı. Yani egzersizler hayat kurtarmıştı: Lew fiziksel zindeliklerini korumak için çaba sarf etmeyen dört ya da beş kişi olduğunu hatırlıyor. Amerika'ya döndüklerinde "ilaç içip" sağlıklarına kavuşmayı bekliyorlarmış. Gelin görün ki hal böyle olmamış, "Hepsi özgürlüklerine kavuştuktan birkaç yıl sonra öldü," diyor Lew.

Amerikalı savaş esirleri eğitim kamplarından ve başka birçok askerî eğitim tatbikatından geçtikleri için fiziksel zorluklara alışkınlardı. Olumsuz koşullar altında bile formda kalmak için gayret sarf etmenin değerini biliyorlardı. Emekli Çavuş Bruce Norwood ordudaki Komando Temel Eğitim Programı'nda uygulanan sıkı antrenman programını şöyle anlatıyor:

> Saat 4'te kalkarsın, 20 kilometre koşarsın, geri gelir kahvaltı edersin, iki saat korkunç zorlu bir engel parkurunda sürünürsün... Hem olumlu hem olumsuz, kesintisiz geri bildirim içeren çok organize bir eğitim programıdır bu. Önce emeklemeyi, sonra yürümeyi ve sonunda koşmayı öğretirler. Yeni bir beceri öğretmenin harika bir yoludur. Bir hata yaptığınız anda bundan sorumlu tutulursunuz ve hemen hatanızı düzeltmeniz istenir. Yoksa yere kapanıp 50 şınav çekmeniz gerekebilir.

EGZERSİZ SİVİL HAYATTA DA FAYDA SAĞLAR

Sivil hayatta, bundan çok daha az stres içeren durumlarda, beden egzersizleri sayesinde fiziksel ve zihinsel dayanıklılık ve benlik saygısı geliştirilebilir. Mayo Clinic tarafından 2016 yılında hazırlanan bir rapor, düzenli fiziksel aktivitenin 7 yararını şöyle açıklıyor:

- Kilo kontrolüne yardımcı olur.
- Hastalık ve rahatsızlıklarla mücadele eder.
- Moral verir.
- Enerjiyi artırır.
- Daha iyi uyumayı sağlar.
- Cinsel yaşamınıza yeniden heyecan katar.
- Eğlenceli ve sosyal bir aktivite olabilir!

Doğuştan ağır bir omurga rahatsızlığına sahip olan Deborah Gruen altı yaşındayken bir takımda yüzmeye başladı, çünkü kız kardeşi Michele de yüzücüydü ve eğlenceli bir şeymiş gibi görünüyordu.

> Antrenörler bana farklıymışım gibi davranmıyorlardı. Ayaklarımı diğerleri kadar iyi kullanamıyordum ve kendi yaş grubumdaki çocuklardan daha yavaştım. Ama arada sırada da olsa, bazı yarışlarda sağlam çocukları geçebiliyorum. Daha önce bir yarışa katılmadıysanız sizi rahatlıkla geçerim, yanıma bile yaklaşamazsınız.
>
> Kendimi suda hep çok rahat hissediyordum; yürümeme engel olan bir sakatlığım var, ama bence su sayesinde rekabet sahası bir miktar eşitleniyordu. Suda herkese ayak uydurabiliyordum. Bu durum çok hoşuma gitmişti. Ayrıca yüzebilmek için herhangi bir cihaz kullanmama da gerek yoktu. Kendi kendime yüzebiliyordum ... Tam dönüşlerde ustalaşabilir, yüzme tahtasıyla oyunlar oynayabilir, havuzun bir ucundan diğerine yüzebilirdim. Oyunlar sırasında diğer çocuklara ayak uydurabiliyordum.

ABD Paralimpik Yüzme Takımı'nda yer alan Deborah, haftada sekiz kez ortalama 40 kilometre yüzerek antrenman yapıyordu. Kendisinden ilk baştaki beklentilerinin ve başkalarının ondan beklentilerinin çok ötesine ulaşmıştı; yaşamının diğer alanlarına da taşıyacağı içsel bir güç kaynağını keşfetmişti.

Yüzme, Deborah'nın antrenörleri ve takım arkadaşları da dahil olmak üzere başka insanlardan edinebileceği destekten kaynaklanan gücü fark etmesini sağladı.

Hepimiz aynı gemideyiz. Aylardan Ocak, dışarısı sıfır derece sanki, havuz soğuk, ortam karanlık, koçunuz da gelmiş ve o da orada olmak istemiyor. "Berbat bir şey bu," diye düşünüyorum. Ama sonra birbirimize bakıyoruz, iki saatimiz var, belli ki kimse bir yere gitmiyor ve içeri girip yapmamız gerekeni yapıyoruz. İşte o anlar insana gerçekten yardımcı oluyor, başka insanlardan destek aldığınız anlar. Tek başınıza yapmanız gerekiyorsa, işte esas zorluk orada başlar.

Birçok insan gibi, Deborah da zamanla yüzmeyi stres atmak bakımından işe yarayan bir formül olarak görmeye başladı. Onunla lisedeyken görüştüğümüzde şöyle demişti:

Bir engele sahibim diye kaygılanmıyorum. Dönem ödevimi yetiştirebilecek miyim diye kaygılanıyorum, ödevim yeterince iyi olmuş mu diye kaygılanıyorum. Sonra gidip yüzüyorum ve kaygılar suda kayboluyor. Yüzmek bu anlamda çok işe yarıyor. Gerçekten insanın aklını başından alıyor. İşte sporu bu yüzden seviyorum. Bence herkes yarışmalı. Ortada stres filan kalmıyor.

FİZİKSEL EGZERSİZ TRAVMA SONRASI İYİLEŞMEYİ HIZLANDIRIR

Kitapta daha önce de bahsettiğimiz eski komando, Yeşil Bereli ve Genelkurmay Başkanı General Hugh Shelton, genç bir delikanlı olarak orduya katıldığından beri fiziksel zindeliğin önemini savunuyor. Shelton her açıdan tam bir general. İki metre boyunda. Kır saçlarını asker tıraşı kestirmiş. Nazik ve açıksözlü biri, yumuşak bir güney aksanıyla konuşuyor. Orduya, ABD ordusunun tüm dünyada istikrarı ve barışı sağlama misyonuna, yüksek etik ve ahlâki standartlara olan bağlılığına ve ordu mensuplarının sarsılmaz özverisine ve üstün niteliklerine hayranlık besliyor. Hedef odaklı biri General Shelton ve bakış açısını mükemmel bir netlikle ortaya koyuyor.

Ordudan emekli olduktan sonra da iş dünyasında oldukça başarılı bir yönetici oldu. Daha önce olduğu gibi, her gün ortalama altı kilometre koşarak ve evdeki tamiratları ve ağır bahçe işlerini ken-

disi yaparak fiziksel olarak gücünü sürdürdü. 2002 yılı Mart ayında bir cumartesi sabahı, herkesin başına gelebilecek türden bir kaza geçirdi. Merdivene çıkmış bahçesindeki ağaçları budarken, dallardan biri merdivene çarptı. Shelton yere düşerken evin çevresindeki tel örgülere çarpmak üzere olduğunu fark etti ve daha önce paraşütle atlarken birçok kez yaptığı gibi içgüdüsel olarak ayaklarını kendine doğru çekip vücuduna kapandı. Fakat ayağı tel örgülere dolandığı için başını yere çarpmasına engel olamadı.

Hiç acı hissetmemekle birlikte, başta nefesi kesildi ve bir an için öleceğini düşündü. Başını, kollarını ve bacaklarını oynatamıyordu. Orada öylece hareketsiz yatarken, vücudunda ciddi bir hasar olduğunu bilerek, paraşütçü komandoyken yaptığı tehlikeli atlayışları düşündü. Gece 20.000 fit yükseklikten oksijen maskesi ile yaptıkları atlayışlar olurdu, kör karanlıkta aşağıda ne olduğunu göremezlerdi. Şu işe bak, diye düşündü, orduda burnun bile kanamadan 246 kez ölümcül atlayış yap, sonra arka bahçende 10 metreden düşüp öl.

40 dakika sonra yardım çığlıkları nihayet bir komşu tarafından duyuldu da, Shelton'ın karısı olayın farkına varıp ambulans çağırdı. Hastanede doktorlar boynunu sarıp omurilik filmi çektiler. Sonuçlar iyi değildi. Doktor, General'in bir daha yürümeyeceğini ve ellerini kullanabilme ihtimalinin de çok düşük olduğunu söyledi. Shelton daha sonra, boyun omurlarının omuriliği sıkıştırarak felce neden olduğu "santral kord sendromu" geçirdiğini öğrendi.

Walter Reed Askerî Tıp Merkezi Müdürü Binbaşı Hal Timboe olanları öğrenince hemen hastanesinden iki cerrahı Shelton'ı muayene etmek üzere görevlendirdi. Cerrahlar daha umutlu konuştular, ama Shelton'ın derhal Walter Reed'e nakledilmesi gerektiğini söylediler. Zaman kritik öneme sahipti. İyileşmesi için kan basıncının belirli bir seviyeye çıkartılması gerekiyordu, fakat bu seviyede de kalp krizi ya da felç riski vardı. Ancak omuriliğin hasarlı bölgesinin iyileşmesi için de bu miktarda kan akışı gerekiyordu. Birkaç hafta sonra cerrahlar omurilikteki basıncı azaltmak için bir ameliyat yaptılar.

Neyse ki Shelton omuriliğindeki hasarın ağırlığını kafasına takmadı ve pes etmedi. Üç ay sonra Walter Reed'den taburcu olduğu güne kadar, doktorların ömrü boyunca ellerini ve ayaklarını bir daha kullanamayacağını düşündüğünün ve hastaneye yatırıldı-

ğı gün cerrahın bir daha yürümesi ihtimalini çok düşük gördüğünün farkında değildi.

> Ne kadar feci bir durumda olduğumu o zamanlar bilmiyordum. Geçirdiğim travmanın boyutlarını bilmemek işime yaradı. Walter Reed'de kaldığım 83. güne kadar, yani taburcu olmadan bir gün önce, beyin cerrahisi asistanı sabah 5 gibi yanıma geldi ve "General, ben bugün hastaneden ayrılıyorum, yarın da siz yürüyüp çıkacaksınız. Size bir şey diyeyim mi? Bir daha yürüdüğünüzü göreceğimizi düşünmüyorduk," dedi. İşte o zaman tüylerim diken diken oldu. Durumun ne kadar kötü olduğunu o zaman fark ettim. Ve o anda, hastanedeki ikinci haftamda fizik tedavicilerin odaya girip New York ve Teksas'taki uzun süreli rehabilitasyon hastanelerinden bahsettiğini hatırladım. "Walter Reed'in nesi var ki?" diye düşünmüştüm. İyileşemeyeceğimi düşündüklerini anlamamıştım.

Shelton iyileşebilmesini büyük oranda, bir gün tekrar yürüyeceğine inanan fizyoterapist Teğmen Zack Solomon'a borçlu olduğunu söylüyor. Solomon tam bir askerdi: disiplinli, kararlı, pozitif. Shelton'a günde iki kez hastanenin spor salonunda ve yüzme havuzunda egzersiz yaptırıyordu. Fizik tedavi süreci yorucu ve sancılı olsa da, ikisi de pes etmedi. Hatta Shelton çoğu zaman daha da fazlasını yapmak istiyordu. İkisi takım olmuşlardı. Solomon'ın kararlılığı, orduda öğretilen "kimseyi geride bırakmama" düsturuna örnek oluşturan bir sadakati yansıtıyordu.

Şimdilerde General Shelton ülkenin dört bir yanında konuşmalar yapıyor, mezun olduğu Kuzey Carolina Eyalet Üniversitesi'ne destek olmaya devam ediyor ve birçok şirkette yönetim kurulu üyesi olarak görev yapıyor. Yardım almadan yürümekle kalmayıp, düzenli olarak egzersiz de yapıyor. Ruhsal ve fiziksel açıdan sağlamlığını koruyor.

Fiziksel egzersizler yoluyla travmasını aşan bir başka örnek olarak, 2013 yılında Ulusal Üniversite Bisiklet Yarışları'nın 2. etabının galibi olan Rose Long'u anlatmak istiyoruz. "Açık havada yapılan etkinliklere düşkün" olarak tanımladığı bir ailede büyüyen Rose, lise ve üniversite boyunca uzun mesafe koşusu, kros kayağı ve

bisiklet sporlarıyla uğraştı. Ne var ki 22 yaşında ölümcül bir kaza geçirdi; atletik ve akademik kariyerini bitirebilecek kadar ciddi bir kazaydı bu. Bisiklet sürerken Rose'a bir arazi aracı çarptı ve genç kızın yüz kemiklerinin çoğu kırıldı. Ayrıca beyni hasar gördü ve akciğerlerinden biri söndü. Aylarca damak, çene ve dişlerini yerine oturtmak için bir sürü ameliyat geçirdi. Beyin stabilize hale geldikten sonra, gözünden de ameliyat oldu.

Rose lisansüstü eğitimini bırakmakla kalmayıp, 2008 yılındaki ulusal üniversite dağ bisikleti yarışmasına da katılamayacağını anladığında dağıldı. Uykusuzluk ve kâbuslar biçiminde yaşadığı travma sonrası stres bozukluğu, yanından bir araba geçtiğinde kapıldığı korku hissiyle daha da çekilmez bir hal aldı. Psikolojik yardım almaya başladı ve göz hareketleriyle duyarsızlaştırma ve yeniden işleme (EMDR) terapisine gitti. Bu sayede kâbusları biraz hafifledi.

Rose geçmişe baktığında şöyle diyor:

> İyileşmekten başka seçeneğin yok, ama ne kadar iyileşeceğine sen karar veriyorsun... İyileşmek deyince ne anladığıma dair zihnimde bir algı vardı... Bir daha ulusal bir şampiyonluk kazanacağımı düşünmüyordum, ama yürüyebilecek kadar güç kazanmak için elimden geleni yapabileceğimi düşünüyordum. Sonra yeterince güç kazanınca dengemi de tekrar elde edebileceğimi düşündüm. Böylece tekrar bisiklete binebilirdim.

Kazadan sonraki dört ay, fiziksel koşulları sebebiyle bisiklete binebilecek durumda değildi. Yeterli güç ve dengeyi sağladıktan sonra basit rotalarda sürmeye başladı, "sadece etrafta dolaşıyordu". Fakat bisiklete bindiğinde kazanın "yoğun bir şekilde hafızasına" çullandığını fark etti. Bunun üzerine bisikleti bıraktı.

Rastlantısal bir kariyer hamlesi yaşanmasaydı, Rose'un hikâyesinin sonu böyle bitebilirdi. Fakat makine mühendisliği alanındaki akademik çalışmaları sayesinde Los Alamos Ulusal Laboratuvarı'ndaki Mühendislik Enstitüsü'nde Devinimbilim Yaz Okulu'nda bir pozisyona başvurdu ve işe alındı. İşten çıktıktan sonra Los Alamos'ta, hele ki genç bekâr bir insan için yapacak fazla şey olmadığını fark etti. Üstelik kasaba yolları ıpıssız, neredeyse terk edilmiş

gibiydi. "Başka yapacak bir şeyi olmadığı ve ortada fazla araba bulunmadığı" için düzenli olarak bisiklete binmeye başladı.

Los Alamos'ta birkaç yıl çalıştıktan sonra, New York'taki Icahn Tıp Fakültesi'nde doktora programına kabul edildi. Okulun bisiklet takımı olmadığını anlayınca hemen bir takım kurdu. "NCAA'nın [Ulusal Üniversite Sporları Kurumu] alanına girmiyor bisiklet, ulusal çapta bir bisiklet kurumu bünyesinde yönetiliyor, dolayısıyla tam zamanlı her öğrenci kendi üniversitesi adına yarışabiliyor"du. Kurduğu takımda "bazıları tıpta, bazıları yüksek lisansta okuyan birkaç öğrenci daha vardı. Büyük oranda lisansüstü enstitüsünden ve Ortopedi Bölümü'nden bütçe ayarladık... ve yarışlara gittik." Bisikleti yeniden rekabet duygusuyla sürmeye başlamıştı: "Takım olarak yarışmak güçlü bir motivasyon kaynağı," diyor Rose, çünkü takım arkadaşlarınızı hayal kırıklığına uğratmak istemiyorsunuz.

Rose geçirdiği trafik kazasının büyük bir yarışa katılma hayalinden vazgeçmek anlamına geldiği düşüncesine kapılmıştı. Ama nihayetinde şu ya da bu şekilde, Ulusal Üniversite Bisiklet Yarışları'na katılma şansına ulaşmıştı. Ve kazandı! Yarışa hazırlanırken bir yandan derslerine çalışırken, bir yandan yemek ve uyku saatlerini planlıyor ve kendisini zihninde bitiş çizgisini en önde geçen bisikletçi olarak imgeliyordu. "Güçlü yönlerimin farkındaydım: Virajlarda bayağı iyiyim... Yarışı kazanmak için bu becerimi kullanacağımı biliyordum... Bitiş çizgisine en önce varmamı sağlayan şey de bu oldu." Fakat dünyanın en iyi hazırlığını ve planını yapsa bile yarışı kazanacağı kesin değildi. Bir müsabakada yarışıyorsanız, diğer her bir yarışmacının da sizin kadar hazırlandığını, planlar yaptığını ve hayaller kurduğunu varsaymanız gerekir. Rose'un deyişiyle: "Hazırlık aşamasındaki %99'la değil, herkesten daha iyi olmak için gereken ekstra %1'le kazanırız."

FİZİKSEL EGZERSİZ RUH VE BEDEN SAĞLIĞINI GELİŞTİRİR

Fiziksel egzersizin beden sağlığını geliştirdiği aşikâr olabilir, fakat bunu nasıl yaptığını biliyor muyuz? *Scientific American* dergisinde

2009 yılında yayımlanan bir makale (Ballantyne, 2009), ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı bünyesinde oluşturulan ve başkanlığına Stanford Üniversitesi'nden William Haskell'in getirildiği fiziksel aktivite komitesinin tespitlerini özetliyordu. Kaliforniya'daki Palo Alto Gazi Sağlık Sistemi'nden komiteye katılan Jonathan Meyers bu sorunun cevabını şöyle veriyor:

> ... insan egzersiz yaptığında kalp kası kuvvetli ve sık bir şekilde kasılır ve arterlerdeki kan dolaşımı artar. Bu da söz konusu damarların kasılmasını ve gevşemesini kontrol eden otonom sinir sisteminde çok hafif değişikliklere yol açar. Bu ince ayar sayesinde dinlenme halinde nabız düşer (yani vücuda kan pompalamak için kalbin atma sayısı azalır), tansiyon düşer ve nabız daha değişken hale gelir; ki bu etkenlerin tümü kardiyovasküler hastalık riskini azaltır.

Komite *Amerikalılar için Fiziksel Aktivite İlkeleri* (ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2008) başlıklı 2008 yılı raporunda, yetişkinlerde fiziksel aktivitenin şu riskleri azalttığına dair sağlam kanıtlar ortaya koymuştur:

- erken ölüm
- felç
- tip 2 diyabet
- yüksek tansiyon
- kötü kolesterol
- metabolik sendrom
- kolon ve meme kanseri

Komite ayrıca, öncesinde hareketsiz olan kişilerin bir egzersiz programına başladıktan üç ila altı ay sonra, ortalama olarak, C-reaktif protein seviyelerinde (kardiyovasküler hastalık riskini değerlendirmek için sıklıkla kullanılan bir inflamasyon belirteci) %30'luk düşüş gözlendiğini tespit etti (bu, ancak lipit düşürücü ilaç kullanılarak yakalanabilen bir oran). Kalça kırığı, kemik erimesi, akciğer ve rahim kanseri riskinin daha düşük olduğuna dair de orta seviyede kanıtlara ulaşıldı.

Ulusal Kanser Enstitüsü Kohort Konsorsiyumu, yaklaşık 10 yıldır takip altında bulunan 650.000'den fazla Amerikalı ve İsveçli'nin egzersiz alışkanlıkları hakkındaki verileri içeren, uzun vadeye yayılmış altı adet çalışmadan elde edilen bulguları bir araya getirdi. Tempolu yürüyüş gibi hafif ila orta şiddette egzersiz daha uzun yaşamla ilişkilendirildi; günde yaklaşık bir saat egzersiz yapanların hareketsiz olanlara kıyasla dört buçuk yıl daha uzun yaşadığı düşünülüyor (Moore ve ekibi, 2012). Bundan başka, toplamda 1,44 milyon katılımcıyla gerçekleştirilen 12 adet bilimsel çalışmaya yönelik yakın tarihli bir analizde, boş zamanlarında yüksek seviyede fiziksel aktivite yapanların, boş zamanlarında fiziksel aktivite oranı düşük olan katılımcılara kıyasla 13 tür kanser geliştirme riskinin hatırı sayılır derecede düşük olduğu bildiriliyor (Moore vd., 2016; *Time Magazine*, 2017).

Aerobik egzersiz, depresyon belirtilerinin azaltılmasına da yardımcı olabilir. Majör depresyon teşhisi konulmuş 156 orta yaşlı erkekten oluşan bir çalışmada, James A. Blumenthal ve arkadaşları (1999), 16 hafta boyunca yapılan aerobik egzersizin, depresyon belirtilerinin azalmasında antidepresan ilaç Zoloft ile sürdürülen 16 haftalık tedavi kadar etkili olduğunu tespit ettiler. Her iki gruptaki katılımcıların %60'tan fazlası iyi yanıt vermişti, fakat arada farklılıklar vardı. Zoloft kullananlar daha hızlı yanıt verme eğilimindeyken, egzersiz yapanlar daha yavaş yanıt verdiler. Ancak egzersiz yapanlarda depresyon semptomlarının geri dönüşünü yaşama olasılığının daha düşük olduğu görüldü. Başka birçok çalışma, egzersizin hafif ila orta şiddette depresyon semptomlarını hafifletmede önemli etkileri olduğunu saptadı (Barbour, Edenfield ve Blumenthal, 2007; Schuch vd., 2016). Son derece saygın bir kurum olan Cochrane Collaboration tarafından gerçekleştirilen bir literatür incelemesinde, (1.356 katılımcı ile yürütülmüş olan) 35 klinik çalışmaya yönelik bir meta-analiz sonucunda, egzersizin depresyon tedavisinde kısmen etkili olduğu saptandı; toplam 189 katılımcıyı içeren 7 klinik çalışmada, egzersizin psikoterapi kadar etkili olduğu görülürken, 300 katılımcıyı içeren dört çalışmada ilaç tedavisi kadar etkili olduğu tespit edildi. Ayrıca egzersiz, psikoterapiye giden veya ilaç kullanan hastalar için faydalı bir yardım-

cı unsur oluşturabilir. Majör depresyon bozukluğu hariç tutulduğunda, fiziksel egzersizin depresyon ve üzüntü semptomlarını dahi azalttığı görülüyor.

Dahası, aerobik egzersizin anksiyeteyi de azalttığı kanıtlandı. Teşhis konulmuş bir anksiyete bozukluğu bulunmayan sağlıklı bireyler ile yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve sosyal fobi gibi anksiyete ve stresle ilişkili rahatsızlıkları olan kişiler açısından da aynı şey geçerlidir (Stubbs vd., 2017). Terleme, hızlı kalp atımı ve hızlı solunum gibi genel olarak anksiyeteye eşlik eden fiziksel hisleri yanlış yorumlamaya ve felaket senaryolarına savrulmaya tekabül eden "kaygı duyarlılığı" bulunan kişiler açısından egzersiz bilhassa fayda sağlayabilir. Kaygı duyarlılığı bulunan kişiler genellikle söz konusu semptomların kalp yetmezliği gibi hayati tehlike arz eden ciddi bir hastalıktan kaynaklandığını düşünür. Araştırmacılar, "kaygı duyarlılığı bulunan" kişinin sıkı bir fiziksel egzersiz esnasında tam da anksiyeteye kapıldıklarında kendilerini korkutan semptomlardan bazılarına (yani hızlı kalp atımı, terleme ve hızlı soluma) katlanmak zorunda kaldığını söylüyor. Bu türden egzersizlere devam eden "kaygıya duyarlı" kişi, zamanla, bu heyecan semptomlarının çoğu zaman tehlikeli olmadığını ve bu semptomların tetiklediği korku duygusunun gitgide yoğunluğunu kaybettiğini öğrenebilir (Salmon, 2001).

Egzersiz cinsel yaşamınızı bile hareketlendirebilir. 2009 yılında Benson Hoffman, Duke Üniversitesi Tıp Merkezi'ndeki meslektaşları ile yaptığı araştırmada, hareketsiz bir yaşama sahip ve çoğu kilolu olan 40 yaş ve üzerindeki 200 depresif yetişkini inceledi. Katılımcılar üç gruba ayrıldı; gruplardan biri haftada üç gün, günde 30 dakika, kalp atım rezervinin %70 ila 85'ini kullanmak suretiyle yürüyüş, koşu veya bisikletle egzersiz yaptı. Diğer iki gruba ise, antidepresan (jenerik formunda Zoloft) veya plasebo hapı verildi. Katılımcılar dört ay sonra Arizona Cinsel Deneyimler Anketi'ne (ASEX) katıldı. Anket sonuçlarına göre, egzersiz yapan grubun cinsel aktivite oranı plasebo grubundan yüksek, Zoloft grubundan ise biraz daha yüksek çıktı.

Fiziksel egzersizin düşünme ve hafıza da dahil olmak üzere beyin fonksiyonlarını ve bilişi de geliştirebileceğine dair elimizde birçok bilimsel kanıt bulunuyor (Cotman ve Berchtold, 2002). Urbana-Champaign'deki Illinois Üniversitesi'nden araştırmacılar, yakın zamanda 111 hayvan ve insan çalışmasından elde edilen bulguları inceleyerek, aerobik egzersizin dikkat, planlama, karar verme becerilerini ve hafızayı geliştirebileceği sonucuna vardılar. Egzersizin bu pozitif etkileri bir dizi yeni bulguyla da ilişkilendirilebilir: Antrenman sayesinde hipokampusun büyüdüğü ve beyin kaynaklı nörotrofik etken (BDNF) serum seviyelerinin yükseldiği ve orta yaşı geçkin kimselerde beyin hacminin (prefrontal korteks) arttığı tespit edildi (Erickson vd., 2011). Nitekim, orta yaştaki insanların yaptığı fiziksel egzersizlerin demans ve Alzheimer hastalığı gelişme riskini düşürdüğü de anlaşıldı (Jackson vd., 2015; Andel, Hughes ve Crowe, 2005). Halihazırda demans teşhisi konmuş olan hastalarda ve hatta sağlıklı yaşlılarda bile, egzersiz yaşa bağlı hafıza kaybını yavaşlatabiliyor.

Hemen hepimiz yaşlansak da, zihinsel olarak zinde kalmak ve yaşa bağlı hafıza kaybı ve demans geliştirme riskini azaltmak için elimizden geleni yapmak isteriz. Ne var ki, beynin hafıza açısından kilit öneme sahip bir bölgesi olan hipokampus, genelde 50'li yaşların ortalarından başlayarak, sağlıklı yaşlı erişkinlerde her yıl ortalama %1 ila 2 oranında küçülür. Kirk Erickson ve arkadaşları (2011) 120 yaşlı erişkinle randomize bir çalışma yürüttüler. Bir yıl boyunca, deney grubu haftada üç gün ölçülü aerobik egzersiz yaparken, kontrol grubu "esneme ve formda kalma egzersizleri" yaptı. Aerobik egzersiz yapan grubun hipokampus hacmi %2 arttı; aynı süre zarfında kontrol grubunun hipokampus hacmi ise %1,4 azaldı. Ayrıca aerobik egzersiz yapan grup, hafıza gerektiren görevlerde de önemli bir performans gelişimi kaydetti.

Egzersizin, erken yaşlanmaya neden olan genetik bir bozukluğa sahip farelerde bile yaşlanmayı azalttığı saptandı. Mark Tarnopolsky ve McMaster Üniversitesi'nden meslektaşları, erken yaşlanmaya neden olan genetik bir hastalığı bulunan farelerle yürütülen

beş aylık bir araştırmada farelerin bir kısmını hareketsiz tutarken, diğerlerini haftada üç kez koşu bandında koşturdu. Koşan farelerde erken yaşlanma hastalığının neredeyse hiçbir semptomu görülmezken, hareketsiz farelerin tüylerinde büyük oranda dökülme ve kas dokularında zayıflama meydana geldi, derileri inceldi, kalpleri zayıfladı ve işitme bozukluğu baş gösterdi (Safdar vd., 2013).

Egzersizin antidepresan, antianksietik ve bilişsel kuvveti artırıcı etkilerini bir dizi farklı nörobiyolojik mekanizma ile izah edebiliriz. Birincisi, egzersizin ruh halini iyileştirdiği bilinen (endorfin gibi) ve depresyonu azaltan (serotonin ve dopamin gibi) kimyasal konsantrasyonları artırdığı kanıtlandı.

İkincisi, düzenli egzersiz, kronik stresin hormonal etkilerine karşı korunmaya yardımcı oluyor. Stres esnasında hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı, zamanla hipokampustaki nöronlara zarar verebilecek kadar yüksek seviyede stres hormonu (kortizol) salgılar. İyi haber şu ki, bu tepki düzenli egzersiz yapan kişilerde hafifliyor. HPA aksının tepkisinin hafiflemesi büyük olasılıkla daha düşük kortizol salgılanmasını, beynin kortizole daha az maruz kalmasını ve dolayısıyla hipokampustaki nöronlara daha az zarar gelmesini sağlıyor.

Olası bir üçüncü nörobiyolojik etken ise, ilgili genleri "uyandırarak" yeni beyin hücreleri üretilmesini içeren nörogenezdir. Aerobik egzersiz, BDNF gibi nörotrofik (büyüme) etkenlerin üretimini artırarak beyindeki nöronların büyümesini çoğaltır. ("Nöro" kelimesi "beyin", "trofik" kelimesi ise "besleme" anlamına gelmektedir.) BDNF, beyin hücrelerinin büyümesini ve onarımını tetiklediği bilinen bir proteindir. BDNF ve diğer büyüme etkenleri, hücre yaşamında, bu nöronların nasıl kullanıldığına bağlı olarak nöronlar arasındaki bağlantıların oluşumunda, hasarlı sinir hücrelerinin onarımında ve öğrenme konusunda önemli rol oynar (Duman, Malberg ve Nakagawa, 2001; Krishnan ve Nestler, 2008; Huang vd., 2014). Stresin, hele ki kronik stresin, bu nörotrofik etkenlerin üretimini azalttığı biliniyor.

Aerobik egzersiz, ileride yaşanacak stres etkenlerinin etkilerine ve depresyona karşı bile koruma sağlayabilir. California Üniversitesi'nden Carl Cotman ile Nicole Berchtold (2002), 19.000 erişkin

kişide sekiz yıl arayla depresyon seviyelerini ölçen bir araştırma yürüttü. Sekiz yıllık süre boyunca düzenli egzersiz yaparak depresyondan kurtulmanın mümkün olduğunu tespit ettiler. Daha yakın bir tarihte Amanda Griffiths ve ekibi (2014), 26.000 çalışan kadını birkaç yıl boyunca çeşitli aralıklarla değerlendirdi. Fiziksel aktivite seviyesi yükseldikçe, gelecekte anksiyete ve depresyon da dahil olmak üzere ruhsal hastalık yaşama olasılığının düştüğünü saptadılar. Bu oran, ruh sağlığı ile ilişkili olduğu bilinen yaşam tarzı ve işle ilgili etkenlerin yanı sıra sağlık ve vücut kitle indeksi kontrol edildikten sonra da geçerliliğini korudu.

Laboratuvar fareleriyle yapılan çalışmalarda (Greenwood vd., 2003), altı hafta boyunca bir grup fareye koşabilecekleri bir tekerlek sağlandı, diğer grup ise tekerleğe erişimi bulunmadığı için hareketsiz kaldı. Ardından her iki grup da randomize elektrik çarpmaları şeklinde kontrol edilemez stres etkenine maruz bırakıldı. Hareketsiz (koşma imkânından yoksun) farelerde abartılı korku ve "donma" tepkisi gözlendi, sosyal keşif hareketleri azaldı, stres hormonu olan kortizol seviyeleri yükseldi ve morfinin ödüllendirici özelliğine duyarlılık arttı. Koşan fareler –yani daha atletik durumda olanlar– tüm bu ölçümlerde daha iyi performans sergiledi. Bu koruyucu etkiler başka çalışmalarla da teyit edildi (Fleshner vd., 2011).

Fiziksel antrenmanın beyin fonksiyonları, bilişsellik ve öğrenme üzerindeki yararlı etkileri çocuklarda da kanıtlandı. Nebraska'da 4-8. sınıfa giden 12.000 öğrenciyle yapılan bir araştırma kapsamında standartlaştırılmış İngilizce ve matematik notları temel alınarak yapılan ölçümlerde, daha iyi fiziksel kondisyona sahip olan çocuklar (muteber bir test olan PACER ile ölçüm yapılmıştır) açıkça daha yüksek akademik başarı ile ilişkilendirilmiştir. Bir şeyi öğrenmek ne kadar güçse, fiziksel zindeliğin çocukların öğrenmesine o kadar fazla yardımcı olduğu söylenebilir. Raine ve ekibi tarafından yapılan bir araştırma, "daha yüksek fiziksel zindelik seviyelerinin" çocukların zihinsel olarak karşılaştığı en zorlu durumlarda "en fazla etki yarattığını" ortaya koyuyor (Raine vd., 2013). Fiziksel aktivitenin, çocukların okulda veya evde sakince durup dikkat kesilmesine yardımcı olarak akademik performans üzerinde de olumlu etkiler yaratması muhtemeldir.

DAYANIKLILIĞINIZI ARTIRMAK İÇİN EGZERSİZDEN NASIL YARARLANABİLİRSİNİZ?

İnsanlık tarihi boyunca insanlar uykuda geçirmedikleri saatleri günlük yaşamın fiziksel meşgaleleriyle uğraşarak geçirmiştir. İnsan vücudu ortaya toplayıcılar, alet üreticileri, avcılar ve zanaatkârlar çıkaracak şekilde gelişti. Tıpkı avcı-toplayıcı atalarımız gibi, bizler de modern insanlar olarak özünde, fiziksel aktiviteler yoluyla ve nispeten kısa fiziksel basınç patlamalarına hızla tepki verme kapasitesi doğrultusunda evrimleştik. Ne var ki, son birkaç yüzyıl içerisinde sanayi devriminin ortaya çıkışı ve teknolojideki ilerlemelerle birlikte, tehlike arz edecek denli hareketsiz bir yaşam tarzı benimsedik. Gelişmiş ülkelerde, oldukça az sayıda insan fiziksel açıdan kendisini zorlayan işlerle iştigal ediyor; çoğumuz saatlerce bilgisayar veya televizyon ekranları önünde oturuyoruz. Yürümekten ziyade arabaya, otobüse ya da trene biniyoruz. Alman araştırmacılar Rainer Hambrecht ile Stephan Gielen *The Lancet* dergisinde yayımlanan bir makalede (2005), modern insanların kilo başına, Paleolitik atalarımızın harcadığı enerjinin sadece 1/3'ü kadarını kullandığını bildiriyor. South Carolina Üniversitesi'nden Steven Blair tarafından 2009 yılında yapılan bir yayına göre, üniversite bünyesindeki Aerobik Merkezi tarafından yürütülen bir çalışmada, Amerikalı yetişkinlerin %35 ila %25'inin çok hareketsiz bir yaşam sürdüğü (yani hareketsiz işlerde çalışıyor, düzenli fiziksel egzersiz yapmıyor ve evde de hareketsiz bir yaşam sürüyor olduğu) tespitine varılmış. Bu tür bir yaşam tarzı birçok dezavantaj içermekle birlikte, bu kitap bağlamında ele alındığında dayanıklılık açısından olumsuz sonuçlar yarattığı kesin.

Birçok Amerikalı düzenli denebilecek bir çerçevede egzersiz yapıyor olsa da, psikolojik dayanıklılık geliştirmek için "periyodik bakım" egzersizlerinin ötesine geçip insanı zorlayan türden fiziksel aktivitelerde bulunmak gerekir. Fiziksel antrenman konusunda "stres aşılama" olarak adlandırılan bir strateji (Lyons ve Parker, 2007; Brockhurst vd., 2015), sağlıklı güç ve dayanıklılık sınırlarının sürekli olarak genişletilmesini içerir. Stres aşılama yo-

luyla bu sınırları en üst seviyede genişletebilmek için, kişinin öncelikle üst ve alt seviyede optimum strese maruz kalma sınırlarını doğru bir şekilde değerlendirmeyi öğrenmesi gerekir. Daha önce belirttiğimiz gibi, çok hafif seviyede stres herhangi bir gelişme sağlamaz. Sadece mevcut durumu korur veya hatta belki bir miktar zayıflatır. Öte yandan yönetilemez veya aşırı ağır stres de kişinin güçsüz düşmesine ve hatta bazen fiziksel ve/veya duygusal çöküşe neden olabilir.

İnsani Performans Enstitüsü'nün kurucu ortağı Jim Loehr, *Toughness Training for Life* (Yaşamda Dayanıklılık Eğitimi) başlıklı kitabında şöyle diyor: "İnsanı güçlendiren stres, biteviye stres ile aşırı stres arasında bir noktadadır." "Yetersiz stres ile biteviye stres" arasında ayrım yapan Loehr, "uyumlandırıcı stres ile aşırı stres" arasında da ayrım yapıyor (1993, s. 48). *The Power of Full Engagement* (Tam Katılımın Gücü) başlıklı bir başka kitabında da şunları diyor:

> Konfor alanınızı zorlamadığınız sürece büyüme ve değişim gerçekleşmez, fakat aşırı zorlamak da pes etme ihtimalini artırır. En iyisi gelişimsel bir sürecin her aşamasında başarıyı yakalamaktır. İnsan kendine güven kazandıkça daha zorlu değişikliklerin altından kalkma azmi körüklenir (Loehr ve Schwartz, 2003, s. 179).

ABD Ordusu Savaşta Stres Kontrolü El Kitabı da fiziksel zindelik için buna benzer bir program öngörüyor:

> Fiziksel bir stres unsuruna daha fazla tahammül ve intibak geliştirebilmek için söz konusu unsura gitgide daha fazla maruz kalmak gerekir. Bu maruz kalmanın oranı, rutin stres reflekslerinden daha fazlasını üretmeye yetecek derecede olmalıdır. İntibaka örnek olarak sıcaklığa alışma (ısıya uyumlanma), kardiyovasküler (aerobik) antrenman ve kas gücünü sayabiliriz ... Aerobik açıdan forma girmek için gitgide daha fazla fiziksel efor harcamanız gerekir ... Başka bir deyişle, sistemi biraz sıkıştırmanız gerekir. Bir süre buna devam ettikten sonra aynı eforu sarf ettiğinizde nabzınızın ve terlemenin çok daha düşük seviyelerde arttığını gözlemlersiniz. Gitgide nefesiniz daha az

daralır, harcadığınız efor da azalır. Aerobik açıdan daha formda olabilmek için, vücudunuzun yine nabzı artıracak, nefesinizi kesecek ve terlemenizi sağlayacak seviyede strese maruz kalması gerekir... Usta fitness eğitmenleri, fiziksel stres unsurlarını işe yarayacak şekilde olumlu bir seviyede tutmayı bilir ve böylece gücü ve zindeliği artırırlar. Stres unsurları öyle bir ayarlanmalıdır ki, ne çok az ne de fazla olmalıdır (Savunma Bakanlığı, 2003, s. 29-31).

Özel Kuvvetler eğitmeni Cliff Welch bunu şöyle açıklıyor: "Eğer adım adım ilerlerseniz, yani adımlar her aşamada zorlaşırsa, insan kendini gitgide daha güçlü ve zinde hisseder. Bu daha temel eğitimin ilk gününde başlar ve orduda görev yaptığınız sürece devam eder."

Elbette bu kitabı okuyanların çoğu dünya standardında bir sporcu ya da üst düzey bir asker olma hayali kurmuyordur. Fakat dayanıklılığı artırmak için ne kadar egzersiz yapması gerektiğini merak ediyor olabilir. Beden sağlığımız için ne tür egzersizler yapmalıyız? Peki ya ruh sağlığımız için? Bireysel olarak mı, yoksa başkalarıyla birlikte mi egzersiz yapmak daha iyi? Egzersiz tekniklerini doğru düzgün öğrenmek için bir kişisel antrenör tutsanız iyi olur mu? *Cross training*'e[1] ne dersiniz?

Bunlar bu kitapta ele alamayacağımız kadar karmaşık sorular. Fakat sağlığımızı en iyi şekilde korumak için makul ve bilimsel olarak da önerilen egzersiz programlarını anlatan öyle çok kitap var ki! En basitinden şunu söyleyebiliriz: Uzmanlar yetişkinlerin ekseriyetle haftada hemen her gün en az 30 dakika orta şiddette egzersiz yapması gerektiğini söylüyor.

Ancak burada bir uyarıda bulunmak şart: Yukarıda yazılanlar doktor tavsiyesinin yerini tutmaz. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, sizin için uygun olan egzersiz derecesini ve türlerini sınırlandıracak bir rahatsızlığa sahip olup olmadığınızı değerlendirmek üzere doktorunuza danışmanız akıllıca olur.

---

1 Jimnastik, halter, fitness gibi farklı sporların bir araya toplandığı antrenman türü – e.n.

FİZİKSEL DAYANIKLILIK İÇİN ÖNCE İYİLEŞMEK GEREKİR

Rose Long, bisiklet yarışının gündelik dayanıklılık düzeyine katkı sağladığını düşünüyor.

> Doktora yapıp kariyerine akademisyen olarak devam edebilmek bakımından gereken dayanma gücüne ve azme ulaşabilmek için mukavemet eğitimi almak şart... Bu sayede sistemli olarak inşa ettiğim güç ve mukavemet bana bursların bir gecede kazanılmadığını, makalelerin bir gecede yazılmadığını, yıllarca süren özenli ve sistemli araştırmalar gerektirdiğini öğreterek mesleki kariyerimde izleyeceğim bir yol çiziyor.

Rose ayrıca, başka bisikletçilerle antrenman ve yarışlara katılmanın karşılıklı sosyal destek sağladığını, bu sayede derin arkadaşlıklar geliştirdiğini söylüyor. Ancak iyileşmenin önemini de unutmuyor. Rose'un dediği gibi, "Çok fazla antrenman yaparsanız patolojik bir stres moduna girebilirsiniz... Fiziksel iyileşme gerçekten çok önemli."

Rose'un bu tespiti, güç, çeviklik ve koordinasyonun yalnızca egzersizle sağlanamayacağını vurgulayan egzersiz fizyolojisi alanındaki uzmanların görüşleriyle de destekleniyor. Yapılması gereken şey, egzersiz ile dinlenmeyi dönüşümlü olarak yürütmek. Bu sistem hem müstakil bir egzersiz sırasında hem de haftalık antrenman rutinimiz bakımından geçerlidir. Yani bedeninize bazı günlerde diğer günlerden daha fazla meydan okumalısınız. Bedenimize aradaki günlerde iyileşme fırsatı tanımazsak, vücut yıpranır ve tükenir.

Dr. Rose Long bunun canlı tanığı. İyileşme doğru beslenmeyi de içeriyor. Yani "Ne geçer genzin, o olur benzin" şiarı geçerli. Beslenme uzmanlarının ve diyetisyenlerin çoğu, ağırlıklı olarak meyve, sebze ve tam tahıllardan oluşan bir beslenme rejimi öneriyor (US News and World Report, 2010). Yağsız et, baklagil ve az yağlı süt ürünlerinin makul şekilde tüketilmesi, yağ ve şeker tüketiminden kaçınılması söyleniyor. USDA'nın (ABD Tarım Bakanlığı)

günlük kalori cetveli, kadınlar için 1.600 ila 2.400, erkekler içinse 2.000 ila 3.000 kalori arasını önerir. Genç yetişkinler genellikle yaşlılara kıyasla daha fazla kaloriye ihtiyaç duyar, zira metabolizma yaşla birlikte yavaşlama eğilimindedir. Yine de, fiziksel olarak ne kadar aktifseniz, kilonuzu korumak için o kadar fazla kaloriye ihtiyacınız olacaktır. Sağlıklı bir beslenme rejiminde alkol alımını da sınırlandırmak –bazıları içinse tamamen bırakmak–, tütünden ve başkaca zararlı maddelerden kurtulmak gerekir.

Sağlık ve esenlik için gerekli olan iyileşmenin bir başka bileşeni de uykudur. Yetişkinlerin çoğu açısından iyi uyku, her gece sekiz saat deliksiz uyumak anlamına gelir. Uykunun sadece kendini zinde ve dinlenmiş hissetmenin çok ötesinde faydaları olduğu artık hemen herkesçe biliniyor. 1993 yılında çıkan ve bir klasik haline gelen *The Twenty-Four-Hour Society* (Yirmi Dört Saatlik Toplum) adlı kitabın yazarı, Harvard Tıp Fakültesi'nden fizyolog Martin C. Moore-Ede'ye göre, uykumuzu yeterli şekilde almak, başka faydaların yanı sıra koordinasyon ve reaksiyon süresini optimize ediyor. Cornell Üniversitesi'nden psikolog James B. Maas da 1998 tarihli *Power Sleep* (Güç Şekerlemesi) adlı kitabında, çoğumuzun kronik olarak hafif uykusuz kalmaktan ötürü ömrümüzün büyük bir kısmını potansiyel performansımızın altında geçirdiğini söylüyor.

Stéphanie Mazza ve ekibi (2016), katılımcıların yabancı dildeki kelimeleri ezberledikleri bir deneyde, oturumlar arasında bir gece uykusu uyumanın, en yüksek performans seviyesine ulaşmak için gereken süreyi önemli ölçüde azalttığını tespit etti. Uykunun, aradan altı ay geçtikten sonra bile katılımcıların hatırladığı kelimelerin sayısını artırdığı görüldü. Aynı şekilde, yetersiz uykunun da performans düşüklüğüne sebep olduğu gözlendi. Avustralya ve Yeni Zelanda'daki araştırmacılar, trafik kazalarının birçoğunun uykusuzluktan kaynaklandığını ve bu anlamda performans düşüklüğünün genellikle uyandıktan 17 saat sonrası kadar erken bir aşamada başladığını saptadı. Öyle ki, sürücülerin birtakım testlerde (örneğin basit reaksiyon süresi testi, el-göz koordinasyonu) sergilediği performansın, 17-19 saat uyanıklığın ardından kanda %0,05 oranında alkol konsantrasyonu ile performansa eşdeğer olduğu görüldü. Halbuki birçok ülkede bu oran güvenli sürüş sınır-

ları dışında kalıyor. Uykusuz geçen süreler uzadıkça, sürat ve hatasızlık bakımından daha fazla sapma yaşanıyor (Williamson ve Feyer, 2000). Amerika'da Uyku Alanında Çalışanlar Birliği'nin 2009'daki yıllık toplantısına katılan araştırmacılar, uyku eksikliği ile kilo alımı arasındaki ilişkiye dair bulguları sundular. Yine 2009 yılında Amerikan Kalp Derneği, Buffalo Üniversitesi'nden Lisa Rafalson başkanlığında yürütülen bir çalışmanın tip 2 diyabet başlangıcının yetersiz uyku (gecede 6 saatten az) ile ilişkilendirdiğini bildirdi (Amerikan Kalp Derneği, 2009).

Hekimler de iyileşme ve nekahet döneminde uykunun değerini kabul ediyor. 2013 yılında Connecticut çapında başlatılan bir girişimde, eyaletteki hastanelerde hastaların uyku becerisini en üst seviyeye çıkarmaya yönelik olarak, hasta odalarının daha eve benzer hale getirilecek şekilde boyanması ve döşenmesi, pencerelere stor karartma perdeleri takılması ve koridorlarda ses yalıtıcı malzemeler kullanılması gibi değişiklikler yapıldı. Hemşire masalarının yerleri değiştirildi ve etrafa, ziyaretçileri alçak sesle konuşmaya yönelten işaretler asıldı. Protokollerde de değişiklikler yapıldı; böylece hemşirelerin geceleri ölçüm yapmak için stabil durumdaki hastaları uyandırmak yerine, gözlem yoluyla kontrole izin verildi (Weintraub, 2016).

Hayatımızdaki yoğunluğu ve toplumdaki hızlı tempoyu düşünürsek, sağlıklı ve faal durumdaki insanlara uykularını yeterince alacak bir yaşam sürmelerini söylemek kolay, fakat bunu yapması oldukça zor. Uykusuzluk çeken, uyku apnesi veya başkaca uyku bozuklukları yaşayan pek çok insan açısından uykusunu yeterince alarak uyanmak büyük bir sorun. Uyku bozukluklarının teşhis ve tedavisi bu kitabın kapsamına girmemekle birlikte, uyku "hijyeni" konusunda pek çok iyi kaynak mevcut. Biz bu bölümde sadece, doğru miktarda uykunun iyileşmeyi, fiziksel ve ruhsal sağlığı ve dayanıklılığı artırdığını vurgulamak istiyoruz.

İyileşme, optimum performans ve dayanıklılık ile ilişkili pek çok nörobiyolojik etken var. Optimum performans ile iyileşmenin nörobiyolojisi karmaşıktır. Bu konudaki araştırmalar açısından önem taşıyan bir konu, sempatik sinir sisteminin regülasyonuna ilişkindir. Örneğin 1989 yılında Nebraska Üniversitesi'nden Ric-

hard Dienstbier yapılan bir dizi çalışmayı inceleyerek, insanların genellikle sempatik sinir sistemi aktivitesinin referans alınan aralığın en düşük seviyesinde olduğu, yaşanan stres sırasında norepinefrin ve epinefrin seviyelerinde esaslı bir artışın yaşandığı ve ardından, stres sona erdiğinde bu nörotransmiterlerin nispeten hızlı bir şekilde eski temel seviyelerine geri döndüğü durumlarda en iyi şekilde performans sergilediğini saptadı. Stres altında iyi performans sergileyen dirençli kişilerin Dienstbier'in bu tanımına uyma ihtimalinin daha fazla olduğunu düşünüyoruz. Bu kişiler sempatik sinir sistemlerini uyarlanabilir bir aktivasyon çerçevesi dahilinde tutuyor; yani insanı felce uğratacak denli kaygı ve korkuya sebep olacak kadar değil, fakat tehlikelere uygun şekilde yanıt verecek kadar yükseliyorlar.

Sempatik sinir sisteminin işleyişine katkıda bulunan nörokimyasallardan biri de nöropeptid Y'dir (NPY). NPY stres karşısında salgılanan norepinefrin hormonunun ayarlanmasına yardımcı olur. Yoğun stresli dönemlerde norepinefrin salgılandığında, onunla birlikte NPY de salgılanır. Birinci Bölüm'de kısaca açıklandığı gibi, nöropeptid Y bir yanıyla norepinefrinin daha fazla seviyede salgılanmasını engelleyerek stres sonrasında anksiyetenin azalmasına ve sakinleşmeye yardımcı olur. Böylece sempatik sinir sisteminin "aşırı çalışması" önlenir. Nöropeptid Y'nin strese verilen yanıtı oransal olarak ayarlama etkisine ilişkin bulgular, Yale Üniversitesi ile Ulusal TSSB Merkezi bünyesinde araştırmalar yürüten Doktor Charles A. Morgan tarafından yapılan bir dizi yenilikçi çalışma ile de desteklendi (Morgan vd., 2000, 2004). Dayanıklılık nörobiyolojisinde uzman olan Morgan, yüksek NPY seviyesine sahip Özel Harekat askerlerinin, stres dozu yüksek eğitimler sırasında, NPY seviyesi daha düşük olan askerlere kıyasla daha iyi performans sergilediğini saptadı. Öyle ki, bazı uzmanlar nöropeptid Y'yi nörobiyolojik bir dayanıklılık etkeni olarak tanımlıyor.

Birinci Bölüm'de belirttiğimiz gibi, parasempatik sinir sistemi ise sempatik sinir sisteminin neredeyse tam tersi bir etkiye sahiptir. Parasempatik sinir sistemi vücudu harekete geçirmek yerine, strese verdiğimiz tepkileri sakinleştirme ve yavaşlatma eğiliminde-

dir. Bu yönüyle yaşadığımız aksilikler ve zorluklar karşısında kendimize gelip eski halimize dönme becerimiz açısından önemli bir rol oynar. Parasempatik sinir sisteminin aktivitesini artırmanın en kolay yollarından biri, insanın nefesini kendi iradesiyle düzenlemesidir. Öyle ki, nefes teknikleri binlerce yıldır meditatif ve spiritüel pratiklerin temel bir öğesini oluşturuyor. Columbia Üniversitesi'nden araştırmacı Richard Brown ve meslektaşı Patricia Gerbarg'ın ifadesiyle:

> Mahatma Gandi, dövüş sanatları, Bruce Lee, meditasyon yapan Budistler, Hıristiyan rahipler, Hawaii'deki kahunalar ve Rus Özel Kuvvetleri'nin ortak noktası nedir? Hepsi fiziksel, zihinsel ve ruhsal esenliklerini iyileştirmek için nefesi kullanıyor (Brown ve Gerbarg, 2012, s. 2).

Brown, Gerbarg vd., değişen nefes döngülerinin anksiyete, depresyon ve TSSB semptomlarını hafifletmeye ve çeşitli aktivitelerde mukavemet ve performansı artırmaya yardımcı olabileceğini gösteren birçok çalışma yürüttü. Yüzlerce farklı nefes egzersizi olmakla birlikte, sakinleştirici etki yaratabilen pratiklerde kişi, nefes alıp verişi derinleştirme ve nefes alma hızını düşürmeyi öğrenir. Örneğin yavaş tempolu bir nefes alıp verme biçimi olan uyumlu/kontrollü nefes yöntemi, genellikle dakika başı eşit uzunlukta alma ve verme içeren beş-altı nefes öğretir. Uyumlu nefes sayesinde parasempatik sinir sistemi aktivitesinde artış gözlenirken, stres, anksiyete, öfke, tükenmişlik ve depresyon düzeylerinde azalma ile yaşam kalitesinde artış yaşandığı söylenir.

Parasempatik sinir sisteminin aktivite seviyesi genellikle nabız değişkenliği (HRV) ölçülerek saptanır; bu ölçüm kalp atışları arasında geçen süredeki doğal farkları yansıtır. Genel olarak bakıldığında, HRV seviyesinde azalma anksiyete, depresyon, strese aşırı duyarlılık, saldırganlık ve kalp ve damar hastalıkları ile ilişkilendirilirken, artış ise kalp ve damar fonksiyonlarının daha sağlıklı işlemesi ve strese verilen tepkilerin gitgide hafiflemesi ile ilişkilendiriliyor. Nabız değişkenliğinin derin ve yavaş nefes alıp vererek geliştirilmesi mümkün.

Bu noktada, otonom sinir sistemi fonksiyonunda bozulma sonucunda TSSB'ye daha yatkın hale gelindiğine dair bulgulara ulaşıldığını belirtelim. Örneğin, nabız duyarlılığı gibi otonomik biyogöstergeler devamında TSSB gelişimi öngörülüyor (Minassian vd., 2014). Buradan hareketle, otonomik sistem fonksiyonunu değiştiren müdahalelerin TSSB'nin önlenmesine veya etkili şekilde tedavisine yardımcı olabileceği düşünülüyor. Bu yaklaşımı destekleyen araştırmalarda kullanılan nefese dayalı bir meditasyon programının –Sudarshan Kriya Yoga– Irak ve Afganistan savaşı gazilerinde TSSB semptomlarını önemli ölçüde azalttığı (Seppälä vd., 2014), 12 haftalık bir yoga programının ise kadınlarda HRV ve parasempatik tonu yükselttiği ve algılanan stres ile depresyon belirtilerini azalttığı tespit edildi (Chu vd., 2017).

Yaşanan stres sonrasında iyileşme, stres esnasındaki performans ve dayanıklılık ile ilişkilendirilen bir başka nörokimyasal da dehidroepiandrosterondur (DHEA). Böbreküstü bezlerinde salgılanan bu (adrenal) steroid stres altında salınır ve kortizolun olası zararlı etkilerine karşı koruma sağlamaya yardımcı olur. Morgan, Özel Harekât askerleriyle yürüttüğü araştırmalarda, yüksek DHEA/kortizol oranının hayatta kalmayı hedefleyen yoğun eğitimler sırasında ve stres dolu sualtı seferlerinde daha iyi performans sergilenmesi ile ilişkisini saptadı.

Dayanıklılık ile iyileşmenin paralel ilerlediği görüşü, Rockefeller Üniversitesi'nden Profesör Bruce McEwen ile Stanford Üniversitesi'nden Robert Sapolsky'nin birlikte yürüttüğü bir araştırmayla da pekiştirildi. Strese verdiğimiz tepkiyi dindirememek tekrarlayan durumlarda bedenimize ve beynimize zarar verebiliyor. Örneğin kronikleşmiş ve gerekli şekilde kontrol altına alınamamış stres, amigdala, hipokampus ve prefrontal kortekste bulunan nöronlarda değişikliklere neden olabilir. Bu değişiklikler neticesinde anksiyete, unutkanlık, alkol ve uyuşturucuya eğilimin artması, zihinsel esnekliğin azalması ve depresif ruh hali ortaya çıkabilir (Sapolsky, 2021; Sarina, Ledoux ve Sapolsky, 2009; McEwen, 2006, 2012, 2017).

FİZİKSEL ANTRENMANI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRMEK

Çeşitli biçim ve ağırlıkta birçok egzersiz sağlık ve psikoloji açısından faydalı olmakla birlikte, fiziksel ve duygusal dayanıklılığın artırılması için yönetilebilir fakat zorlayıcı tarzda bir antrenman programı öneriyoruz. ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın 2008 tarihli yayınlarında haftada iki kez kas güçlendirici egzersizin yanı sıra en az 2,5 saat orta ağırlıkta aerobik aktivite (örneğin hızlı yürüme veya makineyle çim biçme) ya da en az 1,5 saat ağır aerobik aktivite (koşma veya havuzda tempolu yüzme) yapılması öneriliyor. Genel olarak, bu standart seviyeyi aşan egzersizler sağlık açısından daha da fazla yarar sağlayacaktır. ABD 2018 Fiziksel Aktivite Danışma Komitesi halen faal bir şekilde bu standartları güncellemek üzere çalışmalar yürütüyor.

Biz ideal bir antrenman programında şu unsurların yer alması gerektiğini düşünüyoruz:

1. Fiziksel antrenmanın sağlık ve esenliğinizi nasıl geliştirebileceği hakkında olabildiğince bilgi edinin.
2. Bir antrenman programına başlamadan önce doktorunuza danışın.
3. Farklı egzersiz biçimlerini deneyin. *Cross training*'in faydaları çoktur.
4. Antrenman programınız için iyi çerçevelendirilmiş bir dizi hedef saptayın ve bu hedeflere bağlı kalmaya çalışın. Hedeflerinize ulaştığınızdan emin olmak için antrenmanlarınız hakkında ayrıntılı kayıt tutun.
5. Antrenman programınızı belirlerken deneyimli bir antrenörle veya koçla çalışabilirsiniz.
6. Hedeflerinize ulaştıkça kendinizi ödüllendirin.
7. Kardiyo ve güç artırıcı egzersizlerin ağırlığını kademeli olarak yükseltin. Her spor yaptığınızda aynı yoğunluktaki rahat rutin bir programı tekrarlamak birtakım rahatsızlıkların önlenmesine yardımcı olabilir. Fakat fiziksel dayanıklılığınızı artırmak bakımından konfor alanınızın dışına çıkan eg-

zersizler kadar fayda sağlamaz. Fiziksel, zihinsel ve duygusal gücünüzü artırmak için, zarar görmeyeceğiniz bir noktaya kadar konfor alanınızın dışına çıkarak kendinize ve bedeninize meydan okumanız gerekir.

8. Her antrenmandan sonra bedeninizin yeterince dinlenmesi için bir nekahet dönemi ayırın.
9. Sağlıklı beslenme ve uyku alışkanlıkları geliştirip uygulayın.
10. Arkadaşlarınızdan veya ailenizden antrenmanlarınızda size destek olacak birilerini seçin. Hatta dayanıklılığını artırma hedefinizde sizinle birlikte yol alacak biriyle antrenman yaparsanız daha da iyi olur.
11. Fiziksel dayanıklılığınız arttıkça buna çoğu zaman eşlik edecek olan olumlu duyguların farkına varın ve bunlara odaklanın. Kendinize güveninizin arttığını ve zihinsel dayanıklılığınızın güçlendiğini göreceksiniz.
12. Fiziksel olarak formda olmanın özbenliğinizin bir parçası haline geldiği noktaya ulaşmaya çalışın.

Araştırmacılar sürekli olarak, mümkün olan en az zaman ve enerjiyi harcayarak maksimum fayda elde edilecek egzersizleri bulup çıkarmaya çalışıyorlar. Örneğin aralıklı antrenmanın verimliliği üzerine yapılan çalışmalar, daha fazla vakit ayırmayı gerektiren başka antrenman biçimleriyle karşılaştırıldığında daha olumlu sonuçlara ulaştılar. Normalde herhangi bir fiziksel antrenman yapmayan erkekleri içeren bir çalışmada, üç hafta boyunca günde 10 dakika yapılan süratli-aralıklı antrenmanın (dönüşümlü olarak yüksek hızda bisiklet ile düşük hızda bisiklet egzersizi) glukoz toleransı, kassal performans ve vücut kondisyonu ve iskelet kası mitokondri sayısı gibi kıstaslar bakımından haftada 150 dakika orta ağırlıkta bisiklet egzersizine oranla daha faydalı sonuçlar verdiği görüldü (Gillen vd., 2016). Yıllara yayılacak şekilde genel popülasyon bakımından geçerliliğini ne kadar sürdürebileceğini söylemek için henüz erken olsa da, bu sonuçlar oldukça dikkat çekici ve fiziksel antrenman ile psikolojik dayanıklılık arasındaki bağlantının daha iyi anlaşılmasını sağlayabilir.

Hepimizin bildiği gibi, fiziksel olarak formda olup dayanıklılı-

ğı sürdürmek hiç de kolay değil. Planlama, arzu, gayret, kararlılık, azim ve konforunu bozma iradesi gerektiriyor. Öte yandan faydaları pek çok. Hugh Shelton'ın hikâyesine bakarsak, fiziksel açıdan dayanıklı olduğu için felç ihtimalinin üstesinden gelebildiğini görüyoruz. Deborah Gruen açısından fırsat eşitliği yaratmış. Lew Meyer içinse, bir gün daha yaşamak anlamına gelmiş.

KAYNAKÇA

ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Fiziksel Aktivite Komitesi, *Physical Activity Guidelines for Americans*, ABD Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Washington, DC, 2008. http://www.health.gov/paguidelines

Savunma Bakanlığı, *U.S. Army Combat Stress Control Handbook*, The Lyons Press, Guilford, CT, 2003.

ABD Tarım Bakanlığı, *Dietary Guidelines for Americans 2005*: Chapter 2, "Adequate nutrients within calorie needs", 2005. www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/html/chapter2.htm

Amerikan Kalp Derneği, "'Short-sleepers' may develop blood sugar abnormality that can lead to diabetes", 11 Mart 2009 tarihli basın açıklaması. https://www.eurekalert.org/news-releases/609540

Amerikan Psikoloji Derneği, "Sedentary lives can be deadly: Physical inactivity poses greatest health risk to Americans, expert says", *Science Daily*, 10 Ağustos 2009. www.sciencedaily.com/releases/2009/08/090810024825.htm

Andel, R., Hughes, T.F. ve Crowe, M., "Strategies to reduce the risk of cognitive decline and dementia", *Aging Health*, 1(1), 2005, s. 107-116.

Ballantyne, C., "Does exercise really make you healthier? We examine five claims about the benefits of weight lifting and aerobics to see which carry the most... weight", *Scientific American*, 9 Ocak 2009. https://www.scientificamerican.com/article/does-exercise-really-make/

Barbour, K.A., Edenfield, T.M. ve Blumenthal, J.A., "Exercise as a treatment for depression and other psychiatric disorders: A review", *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention*, cilt 7, sayı 6, 2007, s. 359-357.

Blumenthal, J.A., Bayak, M.A., Moore, K.A. vd., "Effects of exercise training on older patients with major depression", *Archives of Internal Medicine*, sayı 159, 1999, s. 2349-2356.

Brockhurst, J., Cheleuitte-Nieves, C., Buckmaster, C.L., Schatzberg, A.F. ve Lyons, D.M., "Stress inoculation modeled in mice", *Translational Psychiatry*, cilt 5, sayı 3, 2015, s. e537.

Brown, R.P. ve Gerbarg, P.L., *The Healing Power of the Breath*. Boulder, CO. Shambhala Publications, 2012.

Chu, C., Xie, B., Qiu, M. vd., "Cortical folding in post-traumatic stress disorder after motor vehicle accidents: Regional differences in gyrification", *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, cilt 71, sayı 4, 2017, s. 247-253.

Colcombe, S.J., Erickson, K.I., Scalf, P.E. vd., "Aerobic exercise increases brain volume in aging humans", *Journal of Gerontology A. Biological Science and Medical Science*, cilt 61, sayı 11, 2006, s. 1166-1170.

Cooney, G.M., Dwan, K., Greig, C.A. vd., "Exercise for depression", *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, sayı 9, 2013, s. CD004466.

Cotman, C.W. ve Berchtold, N.C., "Exercise: A behavioral intervention to enhance brain health and plasticity", *Trends in Neuroscience*, sayı 25, 2002, s. 295-301.

Dienstbier, R.A., "Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health", *Psychological Review*, sayı 96, 1989, s. 84-100.

Duman, R.S., Malberg, J. ve Nakagawa, S., "Regulation of adult neurogenesis by psychotropic drugs and stress", *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*, cilt 299, sayı 2, 2001, s. 401-407.

Erickson, K.I., Voss, M.W., Prakash, R.S. vd., "Exercise training increases size of the hippocampus and improves memory", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, cilt 108, sayı 7, 2011, s. 3017-3022.

Ericsson, A. ve Pool, R., *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*, Houghton Mifflin Harcourt, New York, NY, 2017.

Fleshner, M., Maier, S.F., Lyons, D.M. ve Raskind, M.A., "The neurobiology of the stress-resistant brain", *Stress (Amsterdam, Hollanda)*, cilt 14, sayı 5, 2011, s. 498-502.

Gillen, J.B., Martin, B.J., MacInnis, M.J. vd., "Twelve weeks of sprint interval training improves indices of cardiometabolic health similar to traditional endurance training despite a five-fold lower exercise volume and time commitment", *PLoS One*, cilt 11, sayı 4, 2016, s. e0154075.

Gould, D.C. II, *Do Sports Build Character? A Study of the Intramural Sports Program of the United States Air Force Academy*, yüksek lisans tezi, Ft. Leavenworth, KS: Army Command & General Staff College, 2000.

Greenwood, B.N., Foley, T.E., Day, H.E. vd., "Freewheel running prevents learned helplessness/behavioral depression: role of dorsal raphe serotonergic neurons", *The Journal of Neuroscience*, cilt 23, sayı 7, 2003, s. 2889-2898.

Griffiths, A., Kouvonen, A., Pentti, J. vd., "Association of physical activity with future mental health in older, mid-life and younger women", *The European Journal of Public Health*, cilt 24, sayı 5, 2014, s. 813-818.

Hambrecht, R. ve Gielen, S., "Essay: Hunter-gatherer to sedentary lifestyle" *The Lancet*, 366 (Suppl. 1: S60-1), 2005, s. 560-561.

Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S.M. vd., "National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: final report", *Sleep Health*, cilt 1, sayı 4, 2015, s. 233-243.

Hoffman, B.M., Babyak, M.A., Sherwood, A. vd., "Effects of aerobic exercise on sexual functioning in depressed adults", *Mental Health and Physical Activity*, cilt 2, sayı 1, 2009, s. 23-28.

Huang, T., Larsen, K. T., Ried-Larsen, M., Møller, N.C. ve Andersen, L.B., "The effects of physical activity and exercise on brain-derived neurotrophic factor in healthy humans: A review", *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, cilt 24, sayı 1, 2014, s. 1-10.

Jabr, F., "Head strong", *Scientific American Mind*, cilt 28, sayı 1, 2016, s. 26-31.

Jackson, P.A., Pialoux, V., Corbett, D. vd., "Promoting brain health through exercise and diet in older adults: A physiological perspective", *The Journal of Physiology*, cilt 594, sayı 16, 2015, s. 4485-4498.

Jarrett, O., Waite-Stupiansky, S. ve Welteroth, S., "Recess - it's indispensable!", *Young Children*, 64(5), 2009, s. 66-69.

Krishnan, V. ve Nestler, E.J., "The molecular neurobiology of depression", *Nature*, sayı 455, 2008, s. 894-902.

Loehr, J., *Toughness Training for Life: A Revolutionary Program for Maximizing Health, Happiness and Productivity*, Dutton, New York, NY, 1993.

Loehr, J. ve Schwartz, T., *The Power of Full Engagement: Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal*, Free Press, New York, NY, 2003.

Lyons, D.M. ve Parker, K.J., "Stress inoculation-induced indications of resilience in monkeys", *Journal of Traumatic Stress*, sayı 20, 2007, s. 423-433.

Maas, J.B., *Power Sleep: The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance*, Harper Paperbacks, New York, NY, 1998.

Mayo Clinic Staff, "Exercise: 7 benefits of regular physical activity", 2009. www.mayoclinic.com/health/exercise/HQ01676

Mazza, S., Gerbier, E., Gustin, M-P. vd., "Relearn faster and retain longer: Along with practice, sleep makes perfect", *Psychological Science*, cilt 27, sayı 10, 2016, s. 1321-1330.

McEwen, B.S., "Protective and damaging effects of stress mediators: central role of the brain", *Dialogues in Clinical Neuroscience*, sayı 8, 2006, s. 367-381.

McEwen, B.S., "Brain on stress: How the social environment gets under the skin", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 109 (Suppl. 2), s. 17180-17185.

McEwen, B.S., "Neurobiological and system effects of chronic stress", *Chronic Stress (Thousand Oaks)*, 10 Nisan 2017.

Metzl, J.D. ve Zimmerman, M., *Dr. Jordan Metzl's Workout Prescription: 10, 20 & 30-Minute High Intensity Interval Training Workouts for Every Fitness Level*, Rodale Books, New York, NY, 2016.

Minassian, A., Geyer, M.A., Baker, D.G. vd., "Heart rate variability characteristics in a large group of active-duty marines and relationship to posttraumatic stress", *Psychosomatic Medicine*, sayı 76, 2014, s. 292-301.

Moore, S.C., Lee, I.M., Weiderpass, E. vd., "Association of leisure-time physical activity with risk of 26 types of cancer in 1.44 million adults", *JAMA Internal Medicine*, cilt 176, sayı 6, 2016, s. 816-825.

Moore-Ede, M.D., *The Twenty-Four-Hour Society: Understanding Human Limits in a World That Never Stops*, Reading, MA: Addison-Wesley, 1993.

Morgan, C.A. III, Wang, S., Southwick, S.M. vd. "Plasma neuropeptide Y concentrations in humans exposed in military survival training", *Biological Psychiatry*, cilt 47, sayı 10, 2000, s. 902-909.

Morgan, C.A. III, Southwick, S.M., Hazlett, G. vd., "Relationships among plasma dehydroepiandrosterone sulfate and cortisol levels, symptom of dissociation and objective performance in humans exposed to acute stress", *Archives of General Psychiatry*, sayı 61, 2004, s. 819-821.

Paruthi, S., Brooks, L.J., D'Ambrosio, C. vd., "Recommended amount of sleep for pediatric populations: A consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine", *Journal of Clinical Sleep Medicine*, cilt 12, sayı 6, 2016, s. 785-786.

Philpott, T., *Glory Denied: The Saga of Vietnam Veteran Jim Thompson, America's Longest-Held Prisoner of War*. New York, NY: Plume Books, 2002.

Raine, L.B., Lee, H.K., Saliba, B.J. vd., "The influence of childhood aerobic fitness on learning and memory", *PLoS One*, cilt 8, sayı 9, 2013, s. e72666.

Rauner, R.R., Walters, R.W., Avery, M. ve Wanser, T.J., "Evidence that aerobic fitness is more salient than weight status in predicting standardized math and reading outcomes in fourth- through eighth-grade students", *The Journal of Pediatrics*, cilt 163, sayı 2, 2013, s. 344-348.

Safdar, A., Bourgeois, J.M., Ogborn, D.I. vd., "Endurance exercise rescues progeroid aging and induces systemic mitochondrial rejuvenation in mtDNA mutator mice", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, cilt 108, sayı 10, 2013, s. 4135-4140.

Salmon, P., "Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory", *Clinical Psychology Review*, sayı 21, 2001,s. 33-62.

Sapolsky, R.M., *Zebralar Neden Ülser Olmaz? Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stresle Baş Etme Üzerine Güvenilir Bir Rehber*, çev. Nesrin Hisli Şahin, 2. Baskı, İmge Kitabevi, İstanbul, 2021.

Sarina, R.M., Ledoux, J.E. ve Sapolsky, R.M., "The influence of stress hormones on fear circuitry", *Annual Review of Neuroscience*, sayı 32, 2009, s. 289-313.

Schuch, F.B., Vancampfort, D. ve Richards, J. vd., "Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias", *Journal of Psychiatric Research*, sayı 77, 2016, s. 42-51.

Seppälä, E.M., Nitschke, J.B., Tudorascu, D.L. vd., "Breathing-based meditation decreases posttraumatic stress disorder symptoms in U.S. military veterans: a randomized controlled longitudinal study", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 27, sayı 4, 2014, s. 397-405.

Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S. vd., "An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A meta-analysis", *Psychiatry Research*, sayı 249, 2017, s. 102-108.

TIME Dergisi, *The Science of Exercise* (özel sayı), *TIME Magazine*, New York, NY, 2017.

US News & World Report, "Best diets", 2010. http://health.usnews.com/best-diethttp://health.usnews.com/best-diet

Weintraub, K. "Connecticut hospitals wake up to the need for sleep", *Hartford Courant*. http://www.courant.com/health/hc-connecticut-hospitals-patients-sleep--20160906-story.html

Williamson, A. ve Feyer, A., "Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication", *Occupational Environmental Medicine*, sayı 57, 2000, s. 649-655.

DOKUZUNCU BÖLÜM

BEYİN ZİNDELİĞİ: ZİHNİ VE KALBİ ZORLAYIN

Sağlam bir zihin zor durumlarda çok işe yarar. Bu sayede soruna odaklanabilir, bilgileri hızlı bir şekilde işleyebilir, benzer zorluklarla başa çıkmak konusunda halihazırda bildiklerimizi hatırlayabilir, sorunu çözecek stratejiler bulabilir, akıllıca kararlar verebilir ve yeni bilgiler edinebiliriz. Zihnimiz sağlam olduğunda duygularımızı düzenlemek de kolaylaşır; duygularımızın bizi kontrol etmesine izin vermek yerine, biz onları kontrol ederiz. Bu zihinsel ve duygusal beceriler sayesinde zorluklarla yüzleşmek, çözümler üretmek ve düştüğümüzde tekrar ayağa kalmak, yani özetle daha dayanıklı olmak mümkün hale gelir.

Zindelik ve dayanıklılık konusunda tıpkı bedenimiz gibi, beynimizi de eğitebiliriz. Beyin olağanüstü öğrenme becerilerine sahiptir. Gördüğümüz kadarıyla, dayanıklı insanların çoğu yaşam boyu öğrenmeye meyilli oluyor, sürekli olarak zihinsel açıdan daha zinde olmanın peşinden koşuyor. Zira insanın zihin açıklığına ne zaman ihtiyaç duyacağı ve duygularında nasıl düzenleme yapması gerekeceği önceden kestirilemiyor.

15 Ocak 2009 günü US Hava Gücü pilotu Chesley Sullenberger, New York LaGuardia Havaalanı'ndan düzenli bir seferi gerçekleştirmek üzere havalanan bir uçağın kaptanıydı. Kalkıştan saniyeler sonra uçak büyük bir kaz sürüsüyle çarpıştı ve bu çarpışma sonu-

cunda uçağın iki motoru da tamamen devre dışı kaldı (*New York Times*, 2009). 70 tonluk uçak birdenbire, ülkedeki en kalabalık şehirlerden birinin üstünde planör gibi süzülmeye başlamıştı. Havaalanına geri dönmeleri için gereken hız ve irtifaya sahip olmadıkları için, Sullenberger alternatifleri kafasında hızlıca tarttı ve en iyi seçeneğin Hudson Nehri'ne inmeyi denemek olduğuna karar verdi. Bu karar milyonlarca dolarlık bir uçağın sulara gömülmesi anlamına gelecek, fakat böylece insanların hayatı kurtulabilecekti. Sullenberger ve yardımcı pilot Jeffrey Skiles birkaç dakika içinde suya acil iniş yapmayı başardılar; uçağın çok spesifik bir açıyla ve spesifik bir hızda suyla temas etmesini gerektiren son derece zor bir manevrayı başarmışlardı. İndikleri noktanın çok yakınındaki George Washington Köprüsü'ne çarpmamaları yahut nehre yumuşak bir şekilde iniş yapabilmeleri gerçekten başarıydı, ancak uçağın herkes tahliye olana kadar batmayıp bu süre boyunca suyun yüzeyinde kalması da bir şanstı. Bu olayda tek kişi bile ölmemiş, ciddi şekilde yaralanan biri de olmamıştı.

Pilot Sullenberger *Highest Duty* (En Yüce Görev) adlı kitabında şunları söylüyor:

> Kafamı hemencecik topladım ve durumun vahametini anladım. Ön cama çarpan birkaç küçük kuş değildi söz konusu olan... Büyük bir süratle dönen ince ayarlı mekanizma darmadağın olmuş, pervanenin kanatları kırılıp kopmuştu. Motorun kendi kendini öğüten sesini duydum (Sullenberger, 2009, s. 209).

Sullenberger başarılı bir acil iniş yapıp yapamayacaklarını anlamak için bu alanda kendi aldığı eğitimleri ve mürettebatın durumunu değerlendirmiş. "Öleceğimi düşünmedim. Tecrübelerime dayanarak, hayatta kalmamızı sağlayabilecek şekilde suya acil iniş yapabileceğim konusunda kendime güveniyordum. Bu güven duygusu her türlü korkudan güçlüydü" (s. 237). Kaptan pilot o anki duyguları (kaygı ve korku: "Bunu başarabilir miyim?" "Ya uçağı düşürürsem ve hepimiz ölürsek?") ile dikkatini birbirinden ayırmayı başarmış ve önündeki vazifeye odaklanabilmişti.

Sullenberger'in bu kriz anında sergilediği tavır, daha önceki bö-

lümlerde anlattığımız Vietnam pilotlarının tepkilerine benziyor. Vietnam'da görev yapan pilotlar da vurulduklarında veya başka bir sorun çıktığında aldıkları eğitimlere güvendiklerini anlatmışlardı. Hatırlayacaksınız, "Korkularla Yüzleşme" başlıklı Üçüncü Bölüm'de Al Carpenter'ın uçağının vurulma hikâyesini anlatmıştık; bir noktada Al Carpenter şöyle diyordu: "O noktada aldığınız eğitimler devreye giriyor ve bir sonraki adımınızın ne olacağına karar veriyorsunuz." Bu eğitimler de bir savaş pilotunun düşman ateşi, uçak arızası ve kaza gibi acil durumlarda harekete geçmesini sağlayacak bir dizi teknik beceriye ve duygusal anlamda sağlamlığa sahip olmasını gerektiriyor.

Yine Vietnam'da görev yapmış bir başka pilot olan Steve Long da kendisine verilen eğitimlerin hayatını nasıl kurtardığını şöyle anlatıyor:

> Hedef bölgeye girdik ve bir darbe aldık. Uçak parçalanmaya başladı. Sol kanadın yarım metre kadar açıldığını ve roketatarların düştüğünü gördüm. Uçağın artık uçabilecek durumda olmadığını fark ettiğim anda pike yapmaya başladık ve atlamaya karar verdim. Kapıdan atlamak için emniyet kemerimi çözdüğümde kafamı bir şeye çarptım ve bayılır gibi oldum. Yani uçaktan baygın bir şekilde atlamışım. Fakat suratıma çarpan temiz havayla yeterince ayılmış olsam gerek, zira paraşütün iplerini vaktinde çekebildim. Paraşütün açılmasıyla sert bir şekilde yere çarpmam neredeyse bir oldu.

Kaçımız kısa bir baygınlık geçirdikten sonra uçaktan atlayıp havada paraşütün ipini çekecek kadar iyi bir eğitimden geçmiş olabiliriz ki?

İNSAN BEYNİNİN GÜCÜ

İnsan beyninin becerileri hakikaten inanılmaz. Dikkat dağıtıcı unsurlarla dolu bir dünyada, çoğumuz ömrümüzü telaş içinde, ayrıntılara pek de odaklanmadan geçiriyoruz. Yani çok nadiren "tam olarak anda" olabiliyoruz. Psikologlar bu dağınık hale "varsayılan

mod" diyorlar, zira zihinsel süreçlerimiz konsantrasyon gerektiren bir görev ortadan kalkar kalkmaz varsayılan moda geri dönme eğilimindedir (Tang, Hölzel ve Posner, 2015). Varsayılan modda iken zihnimiz sürekli gezinir. Uzak ya da yakın geçmişte başımıza gelen şeyler üzerine –bazen pişmanlıkla– uzun uzun düşünür, yakın ya da uzak gelecekte meydana gelebileceğini düşündüğümüz şeyler hakkında endişelenir veya hayal kurarız. Çoğu zaman da korkulan bir olayın nasıl engelleneceğine ya da arzuladığımız bir şeye nasıl ulaşacağımıza dair somut bir planımız olmadan yaparız bunu. Varsayılan mod "başıboştur – ve içimizde bir yerlerde biteviye dırdır edip durur" (Ricard, Lutz ve Davidson, 2014). Tam olarak anda olup bitene odaklanmanın tam tersidir.

Tüm dikkatimizi vermek zorunda kaldığımız durumlarda ise, etrafımızdaki yaşamın renkli ayrıntılarını fark ederiz ve genelde sorunları çözebilir, yapıcı birliktelikler kurabilir ve karmaşık bilgileri hatırlayabiliriz. Görüşme yaptığımız savaş esirlerinin birçoğunun, dikkat dağıtabilecek dış etkenlerin pek az olduğu hücre hapsinde kaldıkları aylar veya yıllar boyunca beynin kapsamını ve gücünü takdir etmeyi öğrendiğini görüyoruz. Beynin eskide kalmış hatıraları bulup çıkarmak ve çok fazla miktarda yeni bilgiyi hatırlamak konusunda sahip olduğu olağanüstü kapasite savaş esirlerini sık sık hayrete düşürmüştü. Esirlerin birçoğu hayatının bütün ayrıntılarını günlük tutan biri gibi yeniden hatırlayarak, uzakta kalmış anları ve ufacık detayları saydam gibi bir berraklıkla geri kazanmıştı.

İyimserlik hakkındaki İkinci Bölüm'de, Lew Meyer'in Norman Vincent Peale tarafından yazılmış olan *Olumlu Düşünmenin Gücü* adlı kitaptan hatırladığı pasajları anlatmıştık. Benzer şekilde, Paul Galanti de şunları hatırlıyordu: "Hücrede tek başıma tutulurken hatıralarım çok eskilere giderdi... Cebir ve kalkülüsü gözden geçirmeye başladım... Periyodik tabloyu hatırladım ve kafamda kimyasal denklemler kurmaya başladım." Bob Shumaker ise gününün 12 ila 14 saatini kafasındaki ev inşaatına ayırmış:

> Kafamda bir ev inşa ettim. Bütün keresteleri, malzemeleri ve ev inşa etmek için gereken her şeyi alıyordum. Evin duvarlarında kaç tuğ-

la olduğunu; bunların ağırlığını; adım adım tüm evi biliyordum... Bu sayede kafam bir şeyle meşgul kalabildi, ama bence bunun da ötesinde bir şey oldu. Bir gün gelip bu evi gerçekten inşa edeceğime dair bir umut yeşerdi içimde... Ki gün geldi, gerçekten de bunu yaptım.

Charlie Plumb (1973), spora meraklı bir savaş esiri olan Galand Kramer'in "750'den fazla beyzbol oyuncusunun isimlerini ezbere bildiğini, bir noktada bu liste onu darlamaya başlayınca tüm listeyi tersinden ezberlediğini" anlatıyor. Jack Fellowes ise topla oynanan bütün maçları hatırlayıp, "1946 Dünya Kupası'na katılan takımların kadrosu" da dahil olmak üzere tüm kadroları sayıyordu (Plumb, 1973, s. 179).

Genç bir bahriye eri olan Douglas Hegdahl'ın hikâyesine bakınca bunlar ufak kalıyor gerçi. 19 yaşında kendi halinde Güney Dakotalı bir delikanlı olan Douglas, 6 Nisan 1967 günü şafak vakti esir düştüğünde donanmaya gireli altı ay bile olmamıştı. Bir bombardıman gecesinde, güdümlü füze kruvazörü *USS Canberra*'nın tepesine izin almadan çıkmış ve gemideki dev silahların sarsıntısıyla denize düşmüştü. Altı saat denizde debelendikten sonra bir balıkçı tarafından yakalanıp Kuzey Vietnam ordusuna teslim edilmiş ve yürüye yürüye Hoa Lo'ya, nam-ı diğer Hanoi Hilton'a götürülmüştü.

Savaş esirlerinin çoğuna erken tahliye teklif edilmiş, fakat bu teklifi geri çevirmişlerdi. Çünkü Askerî Davranış Kuralları ve birlikten doğan güç bunu gerektiriyordu. Ancak yüksek rütbeli subaylar Hegdahl'dan erken tahliye teklifini kabul etmesini istediler. Neden mi? Çünkü Hegdahl, 256 savaş esirinin göbek adı dahil ad ve soyadını, her birinin esir düşme tarihini, yakalanma biçimini ve kişisel bilgilerini (köpeğinin adı, çocuğunun adı ve sosyal güvenlik numarası) hafızasında tutabiliyordu. Ayrıca herkesin en yakın akrabalarının isimlerini, memleketlerini ve telefon numaralarını da ezbere biliyordu. Peki bunu nasıl yapabilmişti? Tüm bilgileri "Ali Baba'nın Bir Çiftliği Var" şarkısının melodisiyle ezberlemişti!

28 ay esir tutulduktan sonra Hanoi Hilton'dan salıverildiğinde Hegdahl'ın yaptığı ilk şey, Amerika Birleşik Devletleri'nin batı kıyısından doğu kıyısına, kuzeyden güneye dolaşmak oldu. Ezber-

lediği her kasabayı ziyaret etti, her esirin akrabalarını bulup onlara sevdiklerinin hayatta olduğunu söyledi. 1970 yılında ise, Paris Barış Görüşmeleri'ne katılarak, tanık olduğu işkence ve diğer kötü muameleler konusunda Kuzey Vietnamlılar karşısında ifade verdi.

Hegdahl'ınki kadar çarpıcı olmasa da, hafızanın gücüne dair başka birçok örneğe rastladık. 1987'de Anglikan Kilisesi elçisi Terry Waite, Lübnan'da Şii köktendinciler tarafından kaçırıldı ve 1.763 gün (neredeyse beş yıl) rehin tutuldu. Waite bu süre zarfında kafasında otobiyografisini "yazdı". 1991'de serbest bırakıldıktan kısa bir süre sonra da *Taken on Trust* (Sözüne Güvenmek) adıyla yayımlattı.

Hafızanın gücüne dair bir başka örnek de, İkinci Dünya Savaşı sırasında Endonezya'nın Sumatra Adası'nda esir tutulan kadınlar tarafından müziğin nasıl yeniden kurgulandığına dair. Japonlar Güney Pasifik Adaları'nı istila ettiğinde, binlerce Hollandalı, İngiliz ve Avustralyalı kadın ve çocuğu içler acısı koşullarda, hıncahınç dolu gözaltı kamplarına topladılar: Burada yiyecek kıttı, hastalık yaygındı ve disiplin sertti. Bu kamplara kapatılan kadınlar arasında, kendisi Londra'daki Royal College of Music'ten mezun, kocası ise inşaat mühendisi olan Norah Chambers ile yine müzik eğitimi almış Presbiteryen bir misyoner olan Margaret Dryburgh da vardı. Yırtık pırtık kâğıtlara yazarak şarkılar bestelemekle kalmayıp, klasik müzik kompozisyonlarını da sadece ezberlerini kullanarak yeniden yorumlamışlardı. Avustralyalı müzik eleştirmeni Neville Cohn'un *OzArts Review*'da (2008) yazdığına göre, bu parçalar arasında Beethoven'ın *Ayışığı Sonatı*'nın ilk bölümü, Chopin'in *Yağmur Damlası* Prelüdü, Dvořak'ın *Yeni Dünya* Senfonisi'nden "Largo" bölümü, Grieg'in *Peer Gynt* süitinden "Morning" bölümü ve Ravel'in *Bolero*'su yer alıyordu. Kamptaki kadınlar bu parçaları tek bir müzik aletleri bile olmadan vokal orkestrası kurarak yorumlamışlardı. Hayatta kalmayı başaranlar, şarkı söylemenin psikolojik dayanıklılıklarını nasıl artırdığını şöyle anlatıyordu: "Şarkı söylerken inanılmaz bir iyimserliğe ve umuda kapılıyorduk – ve bu sayede gerçek anlamda rahatlayabiliyorduk." Müziğin yarattığı bu sihirli dünyanın hikâyesi 1997 yapımı *Paradise Road* (Cennet Yolu) filmine ilham olmuştur.

Bu noktaya kadar hep bir yerlere hapsedilen insanların zihinsel özelliklerinden bahsettik, oysa günlük hayatta bilişsel kapasitelerini etkileyici derecede geliştiren pek çok örnek de var.

İyimserlik konusunu ele alan İkinci Bölüm'de, Helen Keller'in Radcliffe'den mezun olmak için matematik sınavına girmeden önce birtakım yepyeni Braille sembolleri öğrenmek zorunda kaldığını anlatmıştık. Sınav bir yana, üniversiteye girmek bile Keller için büyük bir başarıydı. Helen hocalarını ne görebiliyor ne de duyabiliyordu; ders kitaplarının pek azı Braille alfabesine çevrilmişti ve neredeyse bütün zamanını ders çalışarak geçirmesi gerekiyordu. Keller yaşadıklarını şöyle anlatıyor:

> Sınıfta neredeyse yapayalnızım. Hocalar çok uzakta, sanki telefonda konuşuyoruz gibi. Derste anlatılanlar bana (Anne Sullivan tarafından) hecelenerek aktarılıyor ama yetişme telaşımdan ötürü dersin özgünlüğü maalesef büyük oranda kayboluyor. Kelimeler hep kaçırdıkları bir tavşanın peşinde koşan av köpekleri gibi elimden akıp gidiyor... Dersler sırasında not tutamıyorum çünkü ellerim dinlemekle meşgul (Keller, 1903, Bölüm 20).

Her ne kadar pek azımız bir savaş esiri ya da hem sağır hem de kör olan birinin yaşayacağı türden bezdirici koşullarla karşılaşacak olsak da, hepimiz beynimize meydan okuyarak zihinsel zindeliğimizi artırabiliriz. Böylece psikolojik dayanıklılığımızı artırmak ve stresle daha iyi başa çıkabilecek bir kapasiteye erişmek kolaylaşabilir.

BEYİN PLASTİSİTESİ: BEYİN ZİNDELİĞİ İÇİN OLASI BİR ANAHTAR

Geçtiğimiz 10 yılda beyin alanında yürütülen araştırmaların en heyecan verici bulgularından biri, beyin zindeliğinin artırılmasının mümkün olduğunun tespiti oldu. Yani bir dizi beyin egzersiziyle bilişsel yeteneklerimizi geliştirmemiz mümkün olabilir. Zira çok büyük bir çoğunluğumuz, beynimizin tam potansiyelini kullanamıyoruz.

Birinci Bölüm'de belirttiğimiz gibi beyin, bilim insanlarının daha önceleri düşündüğünden çok daha esnek bir organ. Aktif olarak kullanılan nöronlar, diğer hücrelerle daha fazla bağlantı kurma ve mesajlarını daha verimli iletme eğiliminde oluyor. Bu "kullanıma bağlı" nöroplastisite, hem hayvanlarda hem insanlarda gözlenmiş. Örneğin çok ses getiren bir araştırmada Konstanz Üniversitesi'nden Edward Taub ve ekibi (Elbert vd., 1995), sol elinin parmaklarını keman telleri boyunca hassas dokunuşlarla biteviye hareket ettiren kemancıların, kemanın yayını tutan ve o kadar da hassas hareket etmesi gerekmeyen sağ el parmaklarına kıyasla, sol el parmaklarına ayrılmış daha fazla kortikal beyin alanına sahip olduğunu ortaya koydu. Üstelik sol el parmaklarıyla ilişkili kortikal alan kemancılarda müzisyen olmayan bir gruba göre çok daha büyükken, sağ el parmaklarına yönelik kortikal alanda hiçbir fark gözlenmemişti. En geniş kortikal doku alanı keman çalmayı 12 yaşından önce öğrenmiş olanlarda saptanmakla birlikte, kemanı yetişkinliğinde öğrenmiş olanlar bile kortikal beyin alanında daha az belirgin de olsa benzer bir genişlemeye sahip. Bu bulgular, aktiviteye bağlı nöroplastisite ve beyin yeniden düzenlenmesi bakımından sağlam kanıtlar sunuyor. Daha fazla aktivite beyin hücrelerinin büyümesini artırıyor ve aktivitenin işlenmesi için tahsis edilen beyin alanını genişletiyor. Benzer şekilde, nefesli çalgılar çalan müzisyenler arasında da dudak hareketinden sorumlu beyin bölgelerinde genişleme tespit edilmiş (Choi vd., 2015). Kullanıma bağlı kortikal yeniden yapılanma üzerine yapılan bir dizi deneyde Alvaro Pascual-Leone ve ekibi (2001), beş gün boyunca günde iki saat piyano klavyesinde beş parmak egzersizi yapan gönüllülerde, parmakların hareketini kontrol eden beyin bölgesinde mütevazı da olsa bir genişleme tespit etti. Birçok bilim insanını şaşırtacak şekilde, bu beş parmak egzersizlerini aynı süre boyunca yapmayı hayal eden başka bir gönüllü grubunda da aynı beyin bölgesinde genişleme saptandı. Anlaşılan o ki, hareketin kendisi bir yana hareketi düşünmek bile korteksin nörojenezine (sinir kök hücrelerinden sinir sistemi hücrelerinin, yani nöronların üretilme süreci) ve yeniden düzenlenmesine katkıda bulunabiliyor.

Yakın tarihli beyin görüntüleme çalışmaları, jonglörlük (Scholz vd., 2009) ve golf (Bezzola vd., 2011) dahil olmak üzere farklı becerilerde eğitim de söz konusu görevle ilgili beyin bölgelerinin genişlediğini gösteriyor. Michigan Üniversitesi'nden araştırmacılar şöyle bir varsayımda bulunuyor: "Yapısal olarak eğitim, eğitime konu edilen görevin yerine getirilmesi için kritik olduğu düşünülen beyin yapılarındaki hacimsel artışlarla istikrarlı bir şekilde ilişkilendirilmektedir" (Lustig vd., 2009).

TRAVMATİK HASAR SONRASI BEYİN PLASTİSİTESİ

Beden veya beyin hasarı geçirmiş kişiler açısından beyin plastisitesi müjdeli bir haber sayılabilir, zira bu sayede beynin kendisini bir dereceye kadar yeniden düzenlemesi ve canlandırması mümkün demektir. Bir parmağını veya uzvunu kaybeden bir kişide, kaybedilen vücut parçasını kontrol etmeye ayrılmış beyin bölgesi değişime uğrar. Araştırmacılar mesela parmak kaybı söz konusu olduğunda, kayıp parmakla bağlantılı nöronların komşu bir parmak üzerinde hareket etmeyi "öğrendiklerini" tespit etmiş (Karl vd., 2001). Beyin keza, beyin hasarlarını da telafi etme yeteneğine sahiptir; benzer şekilde, başka alanlar hasarlı bölgenin bazı işlevlerini devralıp üstlenebilir. Bu tür adaptasyonlar muhtemelen yeni sinapsların üretilmesi ve nöronlar arasındaki yeni bağlantılar kurulması yoluyla gerçekleşir (Wittenburg, 2010; Iacoviello, kişisel yazışma, 2016).

Araba kazası, düşme, spor yaralanması ve patlama gibi olaylardan kaynaklı travmatik beyin yaralanmaları yaşayan siviller ve askerler arasında beyin plastisitesine bolca örnek bulunuyor. Ocak 2006'da ABC News muhabiri Bob Woodruff, Irak'ta yola döşenmiş bir bombanın patlaması sonucu yaralandı. *New York Times*'da çıkan bir yazıya göre, Woodruff ciddi bir beyin sarsıntısı geçirdi ve bir aydan uzun süre yapay komada kaldı (Stelter, 2009; Southern Methodist University, 2008).

Bob'un karısı Lee, *SharpBrains Guide to Brain Fitness* (Beyin Zindeliği İçin Parlak Beyin Kılavuzu) kitabının yazarlarından Alvaro

Fernandez ile 2008 yılında yaptığı söyleşide kocasının iyileşme sürecini şöyle anlatıyordu:

> ... Rehabilitasyon uzun bir süreç. Doktorlar, Bob'un durumu ne kadar ağır olursa olsun, benzer durumdaki kişilere kıyasla iyileşme şansının daha fazla olduğunu söylemişlerdi. Hayatının birkaç yılını Çin'de geçirmek ve onlarca ülkeye seyahat etmiş olmak, hem avukat hem gazeteci olarak çalışmak, genel olarak dünyadaki her şeye karşı duyduğu merak ve öğrenme arzusu sayesinde zihinsel açıdan uyarıcı ve renkli bir yaşamı olduğu için beynindeki nöronlar ve bunlar arasındaki bağlantılar çok daha fazlaymış. Her geçen gün, yaşamları boyunca işleri veya bulmaca ya da Sudoku çözmek gibi hobileri sayesinde zihinsel olarak kendilerini aktif tutan insanların TBH (travmatik beyin hasarı) gibi sorunlarla başa çıkmak konusunda, elbette bir dereceye kadar daha hazırlıklı olduğunu gösteren araştırmalar çıkıyor.
>
> Yine de, iyileşme uzun bir süreç. Bob altı ay boyunca konuşma ve dil alanlarına odaklandırılmış bir tedavi gördü, çünkü beyninin en çok hasar gören kısmı bunlardı. Bu tedavi boyunca onu zorlayan, ama aslında aşina olduğu bazı temel görevler belirlenmişti; mesela *New York Times*'ı okuyup sonra okuduklarını hatırlamaya çalışması ve düşünceleri ve izlenimleri hakkında kısa yazılar yazması gerekiyordu... Bugün bile, her geçen gün nasıl daha iyiye gittiğini gerçek zamanlı olarak izlemek beni hayrete düşürüyor. İyileşme motivasyonuna dair bir örnek vermem gerekirse: Son zamanlarda bir faydası olup olmayacağını görmek için Çince dersleri alıyor (Fernandez, 2008).

Olayın üzerinden daha 13 ay geçmişti ki, Bob televizyona geri döndü, *To Iraq and Back* (Irak'a Gitmek ve Dönmek) adıyla *prime time*'da yayımlanan bir belgesel yaptı. Bu belgeselde iyileşme sürecini ve travmatik beyin hasarına uğramanın ne demek olduğunu anlattı. ABC News'da tam zamanlı muhabirlik kariyerine devam etti, ayrıca Discovery Communications'ın Planet Green kanalında haftalık *Focus Earth* (Dünyaya Odaklanalım) programını sunuyordu.

Bob, Temmuz 2009'da bir blog yazısında, "İyileştiğimden beri 'tekrar sahaya dönmek' istiyorum," diye yazmış. "Bu kez baş-

ka olacak tabii, muhtemelen eskisi kadar hırslı veya hızlı olmayacağım, 'çitlerin' dışına çıkmayacağım. Yani eskiden yaptığım gibi sokaklara çıkmadan ya da cepheye gitmeden, Amerikan üslerinde kalacağım."

BEYİN FONKSİYONUNU GELİŞTİRMEK İÇİN ZİHİN EGZERSİZLERİ: İŞE YARIYOR MU?

Herkes beyni daha verimli çalışsın ister. Tıpkı Bob'un Çince öğrenmeye çalışırken veya okuduğu bir haberin özetini çıkarırken kendine meydan okuduğu gibi, bizler de beynimize meydan okumanın yollarını bulabiliriz. Son yıllarda bilim insanları, zihinsel kapasitede yaşlanma ile ilişkilendirilen zayıflamanın önüne geçebilmek umuduyla beyin fonksiyonlarını iyileştirmeye yönelik "zihin egzersizleri" geliştirmeye başladılar. Bu egzersizler yaşlanmaya başlayan ve özellikle demans gibi hafıza sorunları yaşamaktan endişe duyan milyonlarca insanın ilgisini çekiyor.

Bu endişeler karşısında, bilişsel performansı yükselttiği iddiasıyla ortaya atılan bir sürü ticari ürün veya "akıl oyunu" geliştiriliyor (Rochman, 2010). Aşırı popüler hale gelmeye başlayan bu yaklaşımlar nöroplastisiteye ve öğrenme ve hafıza sürecinde rol oynayan beyin sistemlerine yönelik yinelemeli "egzersizlerin" faydalı olacağı fikrine dayanıyor. Nintendo, Brain Age (Beyin Yaşı) oyunlarını "Günde birkaç dakika ayırarak beyninizi eğitin!" sloganıyla pazarlıyor. Brain Age bir eğlence ürünü olarak tanımlanmakla birlikte, kullanıcılara egzersizler sırasında yönlendirmelerde bulunmak üzere nörobilimci Ryuta Kawashima ile işbirliği içerisinde geliştirilmiş. Birleşik Krallık'ta MindWeavers benzer bir ürün olan MindFit'i (ZindeAkıl) "Bilime dayalı, pratik yararı kanıtlanmış, oynaması eğlenceli" bir ürün olarak pazarlıyor. Kaliforniya Üniversitesi'nde önde gelen bir nörobilimci olan Michael Merzenich'in ortağı olduğu Amerikan şirketi Posit Science ise, oyunlarını "İnsanların daha hızlı düşünmesine, daha iyi odaklanmasına ve daha fazla hatırlamasına yardımcı olduğu klinik olarak kanıtlandı," diyerek tanıtıyor. Başka bir beyin jimnastiği platformu olan

Lumosity de agresif bir pazarlama tekniğiyle, 2014 yılı itibariyle yaklaşık 50 milyon aboneye ulaşmış durumda (Hambrick, 2014).

Bu ürünlerdeki zihin egzersizleri arasında hesaplama gibi matematik soruları, kelime listeleri gibi sözel sorular ve labirentler gibi uzamsal sorular yer alıyor. Bu egzersizler şu gibi özel becerileri hedefliyor:

- hafıza becerisini geliştirmek için hatırlatıcı stratejiler (organizasyon, görselleştirme, ilişkilendirme),
- karar verme becerisini geliştirmek için muhakeme eğitimi (harf veya kelime dizilerinde örüntüleri saptama stratejileri),
- bilgiyi süratli bir şekilde işleme becerisini geliştirmek için işleme hızı eğitimi (bilgisayar ekranındaki bir nesneyi giderek daha kısa pozlamalarla saptamak).

Bazı egzersizler de hatasızlık ve bellek güçlendirme amacı taşıyor. Örneğin Posit Science'da 2010 yılına kadar üç farklı program mevcuttu: Biri işitsel girdiye (seslerin işlenmesi), ikincisi görsel girdiye, üçüncüsü ise kullanıcının sürüş becerilerini geliştirmeye odaklanıyordu.

Bilişsel öğrenmeyle ilgili elimizdeki veriler gitgide daha tartışmalı hale geliyor. Araştırmaların açıkça ortaya koyduğu üzere, insan birtakım zihinsel işler yaptığında, bu işlere yönelik performansında gelişim oluyor. Ne var ki bu alanda arz edilen tüketim mallarının cazibesi, bu türden becerilerin konsantrasyon, işlem hızı, hafıza, karar verme ve zor materyalleri öğrenme yeteneği gibi başkaca, daha geniş kapsamlı işlevlere aktarılacağı fikrine dayanıyor. Beyin jimnastiği ürünleri üzerine yapılan araştırmaları kapsamlı bir şekilde inceleyen Daniel Simons ve ekibi (Simons vd., 2016), bu türden iddiaların en hafif tabirle zayıf olduğunu ispatladı. Stanford Üniversitesi Uzun Ömür Merkezi ve Berlin'deki Max-Planck İnsan Gelişimi Enstitüsü tarafından 2014 yılında yürütülen bir çalışmada, biliş bilimi alanında önde gelen 70 uzman "bilimsel kaynakların, yazılıma dayalı 'beyin oyunlarının' sinir fonksiyonlarını günlük yaşamdaki genel bilişsel performansı artıracak veya bilişsel yavaşlamayı ve beyin rahatsızlıklarını önleyecek şekilde değiştirdiği

yönündeki iddiaları desteklemediği" sonucuna vardı (Hambrick, 2014). 2016 yılında, beyin eğitimine yönelik iki tüketim malı olan Lumosity ve LearningRx aldatıcı reklamlar yaptıkları iddiasıyla dava edilmiş, bu davalar sırasıyla 2 milyon ve 200.000 ABD doları tutarında dostane çözüm anlaşmalarıyla sonuçlanmıştır (Federal Ticaret Komisyonu, 2016; Morran, 2016).

Bir yandan da zihinsel veya duygusal sorunları çözmek için beyin jimnastiği egzersizlerinden yararlanma imkânını inceleyen yeni araştırmalar yapılıyor. Bu imkân sayesinde beynin bu tür sorunlara dahil olduğu bilinen bölgeleri üzerinde etki yaratılması amaçlanıyor. Mount Sinai'deki Icahn Tıp Fakültesi'nden Brian Iacoviello ve ekibi, majör depresyon hastalarıyla yürüttükleri çalışmada bu hastalara duyguları tanımlama ile çalışma belleğini birleştiren görevler verdi. Bu görevlere ilişkin tekrarlayan eğitimler yoluyla, müdahalenin majör depresyonla ilişkili beyin bölgelerinde değişiklik sağlamak için nöroplastisiteden faydalanması amaçlanıyordu. Müdahale grubundaki katılımcıların, kontrol katılımcılarına kıyasla majör depresyon açısından çok daha yüksek bir iyileşme sergilediği görüldü (Iacoviello vd., 2014; Iacoviello ve Charney, 2014).

Öyleyse bu noktada ne önerebiliriz? Zihninize meydan okuma alışkanlığı edinmenizde bir sakınca yok, fakat bunun için beyin egzersizi ürünleri satın almanız şart değil. Onun yerine kendi kendinize yeni bir şeyler öğrenerek de bilişsel zindeliğinizi ve esnekliğinizi artırabilirsiniz. Yeni bir şeyler öğrenmenin veya yeni beceriler edinmenin yaşı yok. Nitekim Londra Üniversitesi'nden Cathie Hammond tarafından 2004 yılında yapılan bir araştırma, yaşam boyu öğrenmenin sonuçlarını bakın nasıl anlatıyor:

> ... Bir dolu sağlık yararı; esenlik, akıl sağlığı sorunlarından korunma ve iyileşme, strese yol açması muhtemel koşullarla başa çıkma kapasitesi;
>
> ... Özsaygı, özyeterlik, amaç ve umut duygusu, beceriler ve sosyal entegrasyon. Öğrenme tüm bu psikososyal özellikleri, öğrenmenin özünü oluşturan bir süreç olarak sınırları genişletmek suretiyle geliştirir (Hammond, 2004).

Duygu regülasyonu, yıllarımızı alan temel bir yaşam becerisidir. Çocuklar ve ergenler, genellikle yıllar boyunca ele avuca sığdıramadıkları duygularla mücadele edip dururlar. Yetişkinlikte bile birçoğumuz dürtülerimizi evcilleştirmek ve duygularımızı saptayıp kucaklamak konusunda zorlanırız. Esasen psikoterapi de büyük oranda, danışanların üzüntü, keder, kaygı, öfke ve korku gibi duygularla başa çıkmalarına yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Duygularımız psişik ve fizyolojik enerjiyle yüklüdür. Duygusal açıdan yetersiz tepki verdiğimizde, önümüzdeki bir sorunu çözmeye de pek az enerji ayırabiliriz. Duygusal açıdan aşırı tepki verdiğimizde ise, çok fazla enerji ortaya çıktığı için bu enerjinin altında boğulabiliriz. Bu da bilgiyi işleme ve doğru karar verme yeteneğimizi sekteye uğratır. Duygularımızı tanımayı ve ardından duygu yoğunluğunu regüle etmeyi öğrendiğimizde, enerjiyi üretken bilişsel ve davranışsal tepkilere yönlendirerek stres ve sıkıntılı durumlar karşısında çok faydalı bir araç edinmiş oluruz.

Duygu regülasyonuna yardımcı olabilecek etkili bir teknik olarak, daha önce din ve psikolojik dayanıklılık hakkındaki Beşinci Bölüm'de ele aldığımız *mindfulness* pratiğini sayabiliriz (Kabat-Zinn, 1990). "*Mindfulness* belirli bir şekilde dikkat kesilmek anlamına gelir: bilinçli olarak, mevcut anda ve yargılamadan" (Kabat-Zinn, 1994). *Mindfulness* pratiği sayesinde düşünceler, duygular, algılar, bedensel duyumlar ve nefes gibi işlevler hakkında sakin ve kabul içeren bir farkındalık geliştirmeyi öğreniriz. Böylece olumsuz duygulara, dürtüsel olarak hareket etmeksizin, daha iyi müsamaha göstermeyi öğrenebiliriz. Tıpkı yukarıda bahsedilen beyin jimnastiği platformlarında olduğu gibi, *mindfulness* eğitimi uygulamaları ve siteleri de tüketicilerin hizmetine açıktır. HeadSpace de bu uygulamalardan biri olarak kullanıcılarına bir *mindfulness* meditasyon egzersiz düzeni sunuyor; bu düzenli egzersizler kullanıcıyı belirli aralıklarla dürterek aktif tutuyor. Başta hafif düzeyde sunulan egzersizler gitgide zorlaşıyor. Her bir egzersiz kullanıcı ustalaştıkça değiştiriliyor. Kullanıcılardan gelen geri bildirimler, bu ve benzeri uygulamaların düşünce ve duygular üzerinde farkındalığı

artırmak için *mindfulness* meditasyon pratiği yapılandırmak bakımından faydalı olduğunu gösteriyor.

Stres yükünün yoğun olduğu zamanlarda, duygu regülasyonuna yönelik bir başka yaklaşım da belirli bir işe odaklanmaktır. "Korkularla Yüzleşme" başlıklı Üçüncü Bölüm'de, West Point'teki ABD Askerî Akademisi'nde Davranış Bilimleri ve Liderlik Bölüm Başkanı olan Yarbay Thomas Kolditz'in *In Extremis Leadership: Leading as if Your Life Depended on It* (Acil Durumlarda Liderlik: Hayatınız Buna Bağlıymış Gibi Yönetin) adlı kitabından bahsetmiştik. Kolditz kitapta şöyle diyor:

> Duygularınızı kontrol etmeye çalışmayın... Riskli durumlarda duygusal hareket edip işlevsiz kalacak denli heyecanlanmak ve içinize gömülmek yerine odağınızı ve becerilerinizi keskinleştirmeyi, dışa dönmeyi ve çevrede olup biteni anlamlandırmayı öğrenebilirsiniz. (2007, s. 132-133)

Bölümün başında anlattığımız hikâyede, pilot Chesley Sullenberger uçaktaki iki motor da devre dışı kaldıktan sonra güvenli iniş yapmak için tüm dikkatini teknik prosedürlere odaklamaya çalışmıştı. Dışarıdan tümüyle sakin görünmesine rağmen, motorlar sustuğunda hissettiği duygusal tepkiyi daha sonra şu cümlelerle anlatmıştı:

> Anormal, şiddetli titreşimler hissettim... O berbat, doğaüstü sesleri ve titreşimleri ömrüm boyunca unutmayacağım... Şok olmuştum, dehşete kapılmıştım... Bunun havadayken başıma gelip gelebilecek en berbat olay olduğunu anlamıştım. O ana kadar yaşadığım en korkunç olaydı bu, sanki biri suratıma öldürücü bir yumruk atmıştı da, midem kaskatı halde yere savrulmuş gibiydim (Sullenberger, 2009, s. 210).

İnsanın hissettiği duyguların farkında olmasına, fakat bu duyguların onu ele geçirmesine izin vermeyişine dair inanılmaz bir örnek bu. Sullenberger duyguyu *hissetti*, ama ona *kapılmadı*. Bunu, duygularını içsel olarak gözlemlerken, bir yandan da uçağını gü-

venli bir şekilde indirmek için gereken davranışsal görevlere odaklanarak başarmıştı.

Birinci Bölüm'de bahsettiğimiz gibi, bu kitabın iki yazarı olarak bizler de psikolojik dayanıklılık ilkelerini kendi yaşamlarımızda uygulamaya çalışıyoruz. Açıkçası bizim için atletik rekabet, özellikle de rekabet içeren kürek yarışları bu ilkelerin birçoğunu hayata geçirmemiz için uygun bir ortam sağladı. Birkaç yıl önce, Adirondacks'ta 90 millik bir parkurda üç günlük bir kürek yarışına katılmaya karar verdik. Bu uzunluktaki bir yarış için aylar öncesinden antrenman yapmak şart. Fakat içimizden biri (SS) yarıştan beş ya da altı hafta öncesine kadar antrenmanlara başlamamıştı.

Yarıştan bir gün önce, yarışın hakkını verecek durumda olmadığımı anladım. Neredeyse Dennis'i arayıp çekilmem gerektiğini söyleyecektim ama yapamadım. O sırada dayanıklılık hakkında bir kitap yazıyorduk ve ben yarışa daha başlamadan bırakmak üzereydim. Olmazdı. Mümkün değil. Neyse ki, belki de önümdeki yarışa başka bir açıdan bakabilmek için biçare bir teşebbüs olarak, birkaç yıldır uyguladığım bir disiplin olan *mindfulness* hakkında düşünmeye başladım. Şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: "Bu harika bir fırsat. Bu fırsatı *mindfulness* ve dayanıklılık konusunda kendi üzerimde bir deney olarak değerlendirebilirim."

Yarış noktasında 500 kişi kadardık. Rota, Adirondacks gölleri ve nehirleri boyunca eski bir Kızılderili ticaret yolunun son 90 milini kapsıyordu. Başta biraz gergindim, fakat başlangıç atışı yapıldığı anda tüm gücümle kürek çekmeye başladım. *Mindfulness* deneyiyle ilgili her şeyi anında unutmuş ve yarışın daha ilk dakikalarında nefes nefese kalmış bir halde birinci günün sonunu nasıl getireceğim hakkında endişelenmeye başlamıştım. Benden başka hiç kimse nefes nefese kalmış gibi görünmüyordu. Bilakis, hepsi çok rahat ve gevşek görünüyordu.

Çok geçmeden boynum ağrımaya başladı. Sağ tarafıma, kulağımdan kürek kemiğime kadar bıçak gibi bir ağrı girmişti. "Gerizekâlının birisin!" dedim kendi kendime. "Daha önünde 85 mil var ve şimdiden acılar içindesin. Ne sanmıştın? Neyi kanıtlamaya çalışıyorsun?

Hamlıktan ölüyorsun. Şimdi yarışı bırakmak zorunda kalacaksın ve tam bir salak gibi görüneceksin."

Şükürler olsun ki, o anda, yarışı bir *mindfulness* deneyine dönüştürme niyetimi hatırlayıverdim. Ve çok şaşırtıcı bir şey oldu: 85 milin çok büyük bir kısmı boyunca yarıştan keyif aldım ve kendimden beklediğimden daha hızlı kürek çektim. Nasıl olduysa, büyük oranda "anda" kalabildim, düşüncelerimi ve duygularımı biteviye yargılamadan gözlemleyebildim. Bütün zamanı Adirondacks'ın güzelliğinden büyülenerek ve doğaya hayran kalarak geçirdim. İkinci gün yağmur yağıp durdu, ama benim umurumda bile olmadı. Son gün bir o yana bir bu yana yalpalayıp dururken, yorgunluktan ölüyor gibi görünen bir adamın yanından geçtim. "Ne kadar yolumuz kaldı biliyor musun?" diye sordu bana. Bilmediğimi söyledim. Doğruydu, gerçekten de bilmiyordum! "Kimin umurunda ki? Her ânın tadını çıkarıyorum," diye düşündüm.

(Şunu da itiraf etmem lazım: Yarışın sonu geldiğinde sırtımda ağrımayan tek bir nokta bile yoktu ve dokunduğumda bile acıyordu. altı hafta boyunca kürek çekemedim.)

Bu kürek deneyimi, doğada vakit geçirmenin insan üzerindeki etkilerine dair yapılan araştırmalarla nasıl da örtüşüyor! Dikkat yenileme teorisi (Attention restoration theory - ART), bilişsel "kaslarımız" yorulduğunda, bir parkta veya su çevresinde yürüyüşe çıkarak ya da sadece doğayı resmeden bir duvar resmini hayal ederek "fişi çekmenin" son derece etkili bir dinlenme ve iyileşme yöntemi olduğunu öne sürüyor (Kaplan, 2001; Goleman, 2014). Biz üç günlük kürek yarışına zihinsel becerilerimizi tazelemek için katılmamıştık gerçi ama, araştırmalar doğada uzun vakit geçirmenin zihin üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koyuyor. 2012 tarihli bir çalışmada Ruth Ann Atchley ve ekibi, internete veya cep telefonlarına erişimi olmadan dört gün bakir doğada yürüyüş yapan katılımcıları, bu yürüyüş öncesinde ve sonrasında yaratıcılık ve problem çözme becerisi üzerinden değerlendirdi. Sonuçlar çarpıcı: Doğada dört gün geçirdikten sonra katılımcıların aldıkları puan, böyle bir deneyim yaşamayan gruba oranla %50 yüksek çıktı (Atchley, Strayer ve Atchley, 2012).

Öte yandan, doğaya kolayca erişiminiz olmadığını veya doğaya kaçmak için işten birkaç gün izin alamadığınızı varsayalım, bu durumda ne yapabiliriz? Cal Newport, *Pür Dikkat: Odaklanma Becerisini Nasıl Yitirdik, Nasıl Geri Kazanabiliriz?* adlı kitabında, odaklanmak için net zamanlar belirleyerek odaklanma becerimizi artırabileceğimizi ve böylece hayatımızda daha fazla şey başarabileceğimizi savunuyor (Burkeman, 2016). Birçoğumuz dikkat dağınıklığını varsayılan mod olarak yaşıyoruz. Etrafımızda dikkatimizi dağıtan milyonlarca şeyle cambazlık yapıyor ve ancak çok ama çok karmaşık bir görevi sahiden tamamlamamız gerektiğinde e-postamızı ve telefonumuzu yarım saatliğine kapatıyoruz. Newport daha çetrefilli, karmaşık görevleri varsayılan mod haline getirmenin ve sadece sınırlı aralıklarla dikkat dağıtıcılara yönelmenin çok daha iyi bir strateji olduğunu söylüyor.

DİKKAT, DUYGULAR VE BEYİN AKTİVİTESİ

Dikkat ve duygu düzenlemesi son derece karmaşık bir nörobiyolojiye sahiptir. Biz burada yalnızca, umut vaat eden iki yaklaşımı, meditasyon/*mindfulness* ve gerçek zamanlı sinirsel geri bildirim ile ilgili yeni ortaya çıkan nörobilim bulgularını ele alacağız. Yapılan çalışmaların hepsinde değilse de, büyük bir kısmında *mindfulness* meditasyonunun insanların stres, anksiyete ve depresyon belirtileriyle başa çıkmasına yardımcı olduğu ortaya konuluyor (Newberg, 2011; Goyal vd., 2014; Kanada İlaç ve Sağlık Teknolojileri Ajansı, 2015). *Mindfulness* meditasyonu aynı zamanda dikkati odaklama becerisinin geliştirilmesi, esnek düşünme becerisinin artması, görsel bilginin daha süratli şekilde işlenmesi, sözel hafızanın iyileştirilmesi ve psikolojik açıdan daha iyi hissetme ile de ilişkilendiriliyor (Newberg, 2011).

Araştırmacılar meditasyon/*mindfulness* ile bağlantılı nörobiyolojik mekanizmaları çözmek konusunda ilerleme kaydediyor. Waisman Beyin Görüntüleme ve Davranış Laboratuvarı ve Wisconsin - Madison Üniversitesi Sağlıklı Zihinleri İnceleme Merkezi Direktörü Richard Davidson, dikkat odağımız değiştikçe beyin aktivitesi-

nin bir bölgeden diğerine nasıl geçtiğini anlamak için detaylı bir model öneriyor. Varsayılan mod dediğimiz zihinde gezinme modunda arka singulat korteks aktiftir. Zihnimizin gezindiğini veya dikkatimizin dağıldığını fark ettiğimizde, belirginlik ağında aktivite artar. Bir şeyin dikkate değer olup olmadığını anlamamıza yardımcı olan bu ağ, ön insular korteks ile ön singulat korteksi içerir. Son olarak, dikkatimizi dağıtan şeyden kopup ve yeniden âna odaklandığımızda, dorsolateral prefrontal kortekstеki aktivite artar (Ricard, Lutz ve Davidson, 2014; Marchand, 2014).

Bu bölümde daha önce belirttiğimiz gibi, *mindfulness* meditasyonu duygu düzenlemesi ile yakından bağlantılıdır. Yapılan bir dizi çalışma, *mindfulness* meditasyonu ve prefrontal kortekste artan aktivite ile amigdaladaki azalan aktivasyon arasında bir ilişki olduğunu gösteriyor (Creswell vd., 2007; Hölzel vd., 2011). Richard Davidson *Beyninizin Duygusal Hayatı* (2018) adlı kitabında, bu etki sayesinde prefrontal korteksin duygulara daha hızlı yanıt verebildiğini ve amigdalayı susturabildiğini anlatıyor. Amigdalanın prefrontal kortikal sistemler tarafından modülasyonunun duygu düzenleme açısından önemli bir rol oynadığı düşünülüyor (Oschner ve Gross, 2005; Martin ve Ochsner, 2016). Benzer biçimde, son yıllarda yapılan araştırmalarda, uzun zamandır meditasyon yapan insanlarda, meditasyona yeni başlayanlara oranla ön singulat kortekste daha fazla aktivasyon ve kortikal kalınlık (yani nöronal hücre gövdelerinde artış vs.) gözlemlenmiş. Bu bulgu, *mindfulness* pratiğinin ön singulat kortekste "beyaz madde bütünlüğünde genişleme" yaratabileceğini, yani sinir sinyallerinin daha hızlı ve daha etkili şekilde hareket edebileceğini gösteriyor (Tang, Hölzel ve Posner, 2015, s. 217; Grant vd., 2010).

Meditasyon ayrıca sağ hipokampustaki gri madde yoğunluğunda artışla da ilişkilendiriliyor (Hölzel vd., 2011). Hipokampus hafızaya ilişkin kilit bir beyin unsuru olmanın yanı sıra, stres karşısında tepkimizi azaltmaya da yardımcı olur; dolayısıyla, hipokampusun fonksiyonunun artması stresli koşullar altında aşırı uyarılmayı ve kaygıyı azaltmaya yardım edebilir. Richard Davidson şöyle büyüleyici bir soru soruyor:

> Meditasyon, tıpkı duygu fırınını düzenleyen termostat gibi, limbik sistem aktivitesini modüle eden kortikal devreyi güçlendirebilir mi? Zihni eğiterek beynin duygu devreleri yeniden şekillendirilip saadet ve hoşnutluk hissi sonsuza dek değiştirebilir mi? ... Nasıl ki insanlar hayatlarının sonuna kadar düzenli şekilde fiziksel egzersiz yapmanın kıymetini artık biliyor, duygusal beceriler açısından da aynı şey geçerli... eğitim denen şey güç; fiziksel çeviklik, atletik yetenek, müzik yeteneği, yani aslında duygular dışındaki her şey için önemli sayılıyor. Oysa Budistler duyguların da birer beceri olduğunu ve tıpkı diğer şeyler gibi duyguları da eğitebileceğimizi söylüyor (Begley, 2007, s. 230-231).

Davidson, duygu düzenleme tekniklerinde (bilişsel davranışçı teknikler ve meditasyon gibi) tekrarlanan pratiğin, sol prefrontal kortekste artan aktivasyon gibi beyin aktivasyonunda kalıcı değişikliklere yol açabileceğini söylüyor (Ricard, Lutz ve Davidson, 2014; Schwartz ve Begley, 2002).

Mindfulness meditasyonu Amerikan ordusu için fazla mı "dokunaklı" acaba? Geleneksel bakıldığında öyle düşünülebilir, fakat 2014 yılında Deniz Piyadeleri bünyesinde 9 haftalık acemilik eğitimine alınan yeni müfrezeler rastgele ikiye bölünerek bir kısmı standart eğitime tabi tutuldu, diğeri ise *Mindfulness* Temelli Zihin Antrenmanlarına katıldı. Bu yaklaşım "beden-uyarısal farkındalığı (kişinin duygusal durumlarının ve bedensel duyumlarının fark edilerek izlenmesi), dikkat kontrolünü ve andaki deneyimlere toleransa odaklanır" (Johnson vd., 2014, s. 1). *Mindfulness* eğitimi alanların, kontrol grubundaki askerlere oranla, stresli olaylar sonrasında daha hızlı toparlandığı görüldü. Diğer etkiler arasında, ön insular korteks ile ön singulat korteksin strese bağlı aktivasyonunda azalmadan bahsedebiliriz. Bu beyin alanları kalp atış hızını, nefesi ve stres karşısında tepki gösteren diğer temel vücut işlevlerini kontrol etmekte rol oynadığından, ortaya çıkan bu değişimler, *mindfulness* pratiğinin stres sonrasında toparlanma konusunda beynin becerisini geliştirebileceğini gösteriyor (Johnson vd., 2014).

Duyguları düzenlemeye yönelik umut verici bir başka yaklaşım olan gerçek zamanlı sinirsel geri bildirim uygulaması, çeşitli beyin

bölgelerinde aktiviteyi artırmak veya azaltmak için kişinin kendini eğitmesine dayanıyor. Gerçek zamanlı fMRI tekniğinin gelişmesiyle, kişinin düşünürken, hissederken ve hareket ederken kendi beyninin biyolojisini izlemesi mümkün hale geldi. Öyle görünüyor ki, insanlar MR makinesinin içindeyken kendi beyinlerinden gelen bilgileri gözlemleyerek, zihinsel süreçlerinde meydana gelen değişikliklere paralel olarak lokal beyin bölgelerindeki aktivasyonu kontrol etmeyi öğrenebiliyor.

Galler ve Hollanda'da amigdala, subgenual ön singulat korteks ve başkaca beyin alanlarında iki farklı olumsuz uyarana cevaben ortaya çıkan aktivasyonu kaydetmek için gerçek zamanlı fMRI tekniğini kullanan araştırmalar yapıldı (Johnston vd., 2009). Bu araştırmalarda katılımcılara ilk olarak, önceden test edilmiş ve olumsuz olarak nitelendirilmiş birtakım standart resimler gösterildi. Ardından, kendi yaşamlarından, bu olumsuz resimlerin aktive ettiği beyin bölgeleriyle aynı bölgeleri harekete geçirecek olumsuz imge veya hatıraları düşünmeleri istendi. Katılımcılar bu esnada hedef beyin bölgesindeki aktivite miktarını temsil eden bir "termometreye" bakıyorlardı. Böylece korku verici sahneleri zihinlerinde canlandırmak, sevmedikleri insanları düşünmek vs. gibi farklı stratejilerin beyinlerinde yarattığı sonuçları kendi gözleriyle görmeleri mümkün olabiliyordu. Katılımcıların amacı, bu beyin bölgelerini ellerinden gelen en yüksek derecede harekete geçirmekti. Bu araştırma, insanların belirli duygularla bağlantılı olan beyin bölgelerindeki aktiviteyi düzenlemeyi nasıl öğrenebileceğini anlamak bakımından ileri bir adım oluşturuyor.

Johnson ve ekibi sağlıklı deneklerde olumsuz sahneleri tahayyül ederek amigdala gibi beyin bölgelerinin aktive edebileceğini kanıtlarken, Yale Tıp Fakültesi'nden Dr. Michelle Hampson ile TSSB Ulusal Gazi Merkezi öncülüğündeki bir araştırma ekibi, deneklere bunun tam tersini yaptırmış. Gazilerden kendilerini kişisel olarak travmatize etmiş bir savaş anısını hatırladıklarında yükselmiş olan amigdala aktivasyonlarını yavaşlatmaları istenmiş. Bu küçük ölçekli pilot çalışmada Hampson, TSSB semptomları gösteren deneklerin amigdala aktivitesini azaltabileceğini, bununla birlikte TSSB semptomlarının da bir miktar hafiflediğini tespit etmiş. Ancak bu araştır-

madan anlamlı sonuçlara varılmadan önce, TSSB yaşayan daha büyük ölçekte bir grubun teste tabi tutulması gerekiyor.

Fonksiyonel MR tekniğiyle yürütülen başka araştırmalarda ise, frontal ve temporal loblar arasındaki sınırı işaret eden serebral korteksin kıvrımında yer alan anterior insula adlı beyin yapısına odaklanılıyor. Duygularla ilgili birçok işlevde görev alan anterior insula, özellikle kişinin kendi duygusal durumunu ve başkalarının duygusal durumlarını yansıtmasında kilit rol oynuyor. Örneğin 2004 yılında University College of London'da Tania Singer öncülüğünde yapılan bir deneyde, insuladaki aktivasyonlar, ağrının duyusal değil, duyuşsal (duygusal) bileşenleri ile ilişkilendirildi.

2007 yılında Andrea Caria öncülüğünde Avrupalı bir araştırma ekibi tarafından yürütülen bir çalışmada, sağlıklı katılımcıların sağ ön insüler aktiviteyi kendi iradeleriyle kontrol edebildiği anlaşıldı. Gerçek zamanlı fonksiyonel MR tekniği kullanılarak, katılımcılara, insulalarının aktivasyon düzeyini gösteren ve sürekli güncellenen görsel geri bildirim sağlandı ve tarayıcının içinde bu geri bildirimi alırken, duygusal açıdan olumlu ya da olumsuz öneme sahip kişisel hatıraları anımsamaları istendi. Her biri sadece dört dakikalık üç geri bildirim seansıyla, katılımcıların sağ anterior insüler kortekste kan akışını başarılı bir şekilde düzenleyebildiği görüldü.

Duyguların düzenlenmesi açısından önem taşıyan bir diğer beyin yapısı da subgenual anterior singulat kortekstir (sACC) (Hamilton vd., 2008). Ian Gotlib ile Stanford Üniversitesi'nden meslektaşları, sağlıklı (depresyonda olmayan) kişilerin sACC'deki aktiviteyi modüle etmek için gerçek zamanlı fonksiyonel MR sinirsel geri bildirim tekniğinden yararlanabileceğini kanıtladılar. Bu sonuç, depresyona eğilimli kişilerin sACC aktivasyonunu hafifletmek ve bir ihtimal depresyon semptomlarını da azaltmak için gerçek zamanlı fonksiyonel MR sinirsel geri bildirim tekniğinin kullanabileceğini gösteriyor.

Araştırmacılar ayrıca obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) olan hastalara öz düzenlemeyi öğretme imkânını da incelemiş. OKB, anksiyete bozukluğu olarak sınıflandırılan güçten düşürücü bir ruhsal bozukluk. (OKB hastaları tekrar eden davetsiz düşünce ve dürtülere saplanıp el yıkama, sayı sayma ve kapıların kilidini kon-

trol etme gibi davranışları tekrar tekrar yaşamaya sürüklenir.) Araştırmacılar, beyin görüntüleme tekniklerini kullanarak, kaygı, kuruntu ve hata tespitiyle ilişkili iki bölge olan orbital frontal korteks ile striatumun OKB hastalarında aşırı aktiv olduğunu tespit etmişler.

Los Angeles'taki California Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada Lewis Baxter, Jeffrey Schwartz ve ekibi, OKB hastalarında bilişsel davranışçı terapiyi PET beyin görüntüleme tekniğiyle birlikte kullanmış. Bu çalışmayla hastaların 1) semptomu duygusal olarak tepki vermeden gözlemleyip deneyimlemesi –ki buna bir tür *mindfulness* (bilinçli farkındalık) diyebiliriz– ve 2) "bir şeylerin ters gittiği" hissinin beyindeki bir "kablo hatasından" ibaret olduğunu fark edebilmesi amaçlanmış. Bu çalışma sonucunda, hastaların kendi PET taramalarını inceleyerek bu hedeflerin her ikisine de ulaşabildiği görülüyor. Ayrıca tedavi sonrasındaki PET taramasında, 18 hastadan 12'sinde orbital frontal kortikal aktivitede önemli bir azalma izleniyor. Schwartz'a göre, "Terapi sayesinde OKB devresindeki metabolizma değişiyor" (Begley, 2007, s. 147). Yani kaygı bağlantılı semptomları bir kablo hatası olarak yeniden isimlendirmeyi öğrenen deneklerin aslında bölgesel beyin aktivitesinin değişmiş olduğu anlaşılıyor. Böylece, beyin aktivitesindeki bu değişikliklerin, OKB vakalarında başarılı bir ilaç tedavisinden sonra genel olarak gözlenen değişime benzer bir sonuç yarattığı tespit ediliyor (Baxter vd., 1992).

Beynin eğitilmesine ilişkin olarak üzerinde halen çalışılan bir başka yaklaşım ise, özel olarak, yukarıda değinilen önemli beyin bölgelerinden bazılarının aktive edilmesini hedefleyen bilişsel-duygusal eğitim egzersizleri içeriyor. Bu egzersizlerin tekrarlanarak uygulanmasıyla prefrontal korteksin işleyişi geliştirilebilir ve böylece aşırı amigdala aktivitesi üzerinde daha fazla kontrol sağlamak ve duyguları daha iyi şekilde düzenlemek mümkün olabilir. Kısacası, aktivite temelli plastisite sayesinde, bu beyin bölgelerinde değişim sağlanabilir. Bu araştırmanın henüz emekleme aşamasında olduğunu hatırlamak önemlidir, ancak ön sonuçlar bu tür bilişsel-duygusal eğitim egzersizlerinin insanların duygu düzenlemelerini iyileştirmelerine ve kaygı ve depresyon belirti-

lerini azaltmalarına olanak verebileceğini göstermektedir (Iacoviello vd., 2014).

Bu laboratuvar tekniklerinin gelişmesiyle, pek yakında hastanın düşünce ve duygularını fiilî beyin aktivitesiyle bağlantılandırmasını sağlayacak yepyeni bir tedavi penceresi açılması mümkün olabilir. Bu araştırma bulguları, duyguların düzenlenmesi bakımından güçlü bir araç sağlayacaktır.

BİLİŞSEL VE DUYGUSAL EĞİTİM BİRLİKTE YÜRÜYOR

Bu bölümde her ne kadar bir yandan zihni eğitme konusuna, bir yandan da duygusal eğitime eğilsek de, esasen beyin aktivitesi söz konusu olduğunda bu iki eğitim alanı birbiriyle son derece yakından bağlantılıdır. Zihinsel eğitimin sadece beynin bilişsel devrelerinde değil, aynı zamanda duygusal devrelerinde de aktiviteyi artırdığını gösteren araştırmaların sayısı gitgide artıyor. Zihinsel eğitim yoluyla duyguları düzenleme kapasitemizi genişletmemiz pekâlâ mümkün olabilir.

Bilişsel davranışçı terapi, zihinsel ve duygusal bir eğitim biçimi olarak anılıyor. Örneğin, iyimserlikle ilgili İkinci Bölüm'de iyimserlerin olumlu bir izah tarzına (yani vuku bulan olayları kendileri açısından umut ve hoşnutluk uyandıracak şekilde izah etmeye) eğilimli olduğunu, kötümserlerin ise olumsuz bir izah tarzına meylettiğini söylemiştik. Bilişsel davranışçı terapi, insana kendi temayül ettiği izah tarzını fark ederek bu tarzı gerçek durumla kıyaslamasını ve meylettiği tarz şayet işlevsiz ise, bunu net bir şekilde görmeyi öğretiyor. Ardından da karşı karşıya oldukları durumla ilgili kendi anlayış ve izah biçimlerini yeniden değerlendirmeyi öğreniyorlar.

Zihinsel ve duygusal işleyişin birbirine ne denli bağlı olduğunu anlamak için uykuyu ele alabiliriz. Uykusunu iyi alamamış bir çocuğun nasıl huysuzlaştığına, yani duygu regülasyonu becerisinin nasıl zayıfladığına birçoğumuz tanıklık etmişizdir. Yetişkinler olarak bizler de yorgun olduğumuzda asabileşip duygusal açı-

dan patlamaya hazır hale gelebiliyoruz. Yetersiz uykunun etkileri, hem davranışlarımıza hem de beyin fonksiyonlarımıza yansır. Örneğin Harvard Tıp Fakültesi ve Berkeley'deki Kaliforniya Üniversitesi'nden araştırmacılar (Yoo vd., 2007), normal şekilde uykusunu almış yahut 35 saat boyunca uyanık tutulmuş katılımcıları fonksiyonel MR tekniğini kullanarak incelediklerinde duygusal açıdan bir dizi olumlu ve olumsuz görüntüye rastlamışlar. Uykusuz kalan katılımcılar, duygusal açıdan olumsuz diye nitelendirilebilecek uyaranlara karşı, uykusunu almış olan gruba oranla çok daha güçlü tepkiler vermiş. Araştırmacılar bunun üzerine, uykusuzluğun, prefrontal korteksin duyguları regüle etme kapasitesini sekteye uğratarak duygusal olarak irrasyonel davranışlara ve olumsuz olaylara karşı aşırı tepkiye yol açtığı sonucuna varmışlar (Contie, 2007). U.C. Berkeley, Kaliforniya Üniversitesi'nden araştırmacı Matthew Walker bu durumu şöyle açıklıyor: "Anlaşılan o ki, uyku duygusal beyin devrelerimizi yeniliyor... Uyku canımız isterse alacağımız, isterse almayacağımız lüks bir seçenek değil. Biyolojik bir zorunluluk. Uyku olmadan, hem bilişsel hem de duygusal açıdan ipler bir noktada kopuyor"(Science 2.0 News Staff, 2007).

Uykusunu alamamış çocukların okulda da başarılı olamadığı veya kendisine öğretilen konuları iyi kavrayamadığı bilinen bir gerçektir. Aynı şey yetişkinler için de geçerli. Cornell Üniversitesi'nden psikolog James B. Maas (1998), *Power Sleep* (Güç Şekerlemesi) adlı kitabında yetersiz uykunun duygusal ve bilişsel performansı sekteye uğrattığı durumları çeşitli açılardan ele alıyor: dengesiz ruh hali; asabiyet düzeyinde artış; mizah anlayışında düşüş; anksiyete; başa çıkma becerilerinde azalma; konsantrasyon, hatırlama, karmaşık görevlerin altından kalkma, mantıklı ve eleştirel düşünme becerilerinde düşüş ve yeni bilgileri özümseyip analiz etme kapasitesinde azalma.

Tıp dünyasında da, uyku eksikliğinin hasta bakımı kalitesinde düşüşe yol açtığı, zira düşünce ve duygu regülasyonunu zayıflattığı iyi bilinen bir olgudur. 2006 yılında Harvard Üniversitesi'nde Charles Czeisler tarafından yapılan bir çalışma "bir ayda beş kez 24 saatlik nöbetler tutarak çalışan sağlıkçıların, yorgunluğa bağlı olarak hastaya zarar verecek bir hata yapma riskinin %700, hasta-

nın ölümüne neden olacak bir hata yapma riskinin ise %300 arttığını" tespit ederek çığır açtı (Fackelmann, 2006; ayrıca bkz. Barger vd., 2006). Bu araştırma, uykunun önemine dair sağlam bir argüman sunarak, tıpta uzmanlık eğitimi politikasının ve sağlık çalışanlarının uykusuz şekilde çalışmasına yol açan nöbet sisteminin yeniden şekillendirilmesine vesile oldu.

FİZİKSEL, ZİHİNSEL VE DUYGUSAL KOŞULLANMA: KAZAN-KAZAN ETKİSİ

Bir önceki bölümde, fiziksel egzersizin sağlığımız üzerindeki faydalarını vurguladık. Öte yandan, daha az farkında olunan bir şey de, fiziksel koşullanmanın net bir şekilde düşünme ve duygusal stresle başa çıkma kapasitemiz üzerinde de olumlu bir etkisi olabileceğidir. Fiziksel zorluklara karşı ustalaşmak güven ve özsaygı duygusunu pekiştirebilir ve fiziksel sıkıntıların üstesinden gelmek zihinsel dayanıklılığı artırmaya yardımcı olabilir.

General Hugh Shelton fiziksel, bilişsel ve duygusal arasındaki bağlantıyı bu şekilde anlatıyor:

> Fiziksel olan, ruhsal olandan ayrılamaz. Fiziksel zorluklara katlanmak, beraberinde muazzam bir ruh sağlamlığı getirir. Şimdiye kadar yaptığım en iyi şey, karşıma ne çıkarsa çıksın muhtemelen üstesinden gelebileceğimi bilmemi sağlayan, bana bu güveni veren şey, Ranger [Korucu] okuluydu... Oradaki eğitimden geçtikten sonra, şartlar ne kadar kötü olursa olsun hayatıma devam edebileceğim bilgisine sahip olduğum için ruhum sapasağlam kaldı. Kendi timimdeki diğer askerler için, çok uzun süreler boyunca, tükenme noktasına gelmeme, sınırlarımı zorlamama rağmen, o sırada her ne yapıyorsak bir tane daha yapamayacak halde olmama rağmen devam etmek zorundaydım. Diyelim bir sınav daha çekerseniz yere yığılacak haldesiniz, ama çekmeniz gerekiyor, yoksa sonuçlarına katlanırsınız – ki bu da genelde daha fazla sayıda sınav çekmek olurdu. Fiziksel kısım önemliydi. Fakat aynı zamanda, "Yapabilirim, onları kendi tuzaklarına düşürebilirim" gibisinden bir ruh haline de giriyordunuz.

EĞİTİM DİSİPLİN GEREKTİRİR

Beceriler bir kez öğrenildikten sonra, onları korumak ve geliştirmek için disiplin gerekir. Bilişsel eğitim, duygu düzenleme eğitimi, *mindfulness* eğitimi ve beden eğitimi açısından da geçerlidir bu. Sıkı bir eğitim almak hiçbir zaman kolay olmaz. En iyi niyetlerle yola çıksak bile, bir bakmışsınız ki düşünce ve duygularımız bu niyetleri sabote edivermiş. Disiplin, inisiyatif ve kararlılık, işte bu noktada devreye girer.

İyimserlikle ilgili İkinci Bölüm'de hikâyesini anlattığımız Deborah Gruen, lise hayatı boyunca yüzme antrenmanları için her sabah 5'te, daha gün doğmadan kalkıyormuş. Çalar saatin kulak tırmalayan sesini veya yataktan sürüklenerek kalkmayı veya okulun spor salonuna kadar koltuk değneklerinin üstünde karlara bata çıka yürümeyi ya da daha kahvaltısını bile etmeden buz gibi havuza atlayıp 150 tur atmayı seviyor muydu acaba? "Tabii ki sevmiyordum! Yataktan burnumu bile çıkarmak istemediğim günler oluyordu," diye anlatmış o günleri.

Peki o zaman bunları niye yaptı? Neden her gün yataktan kalkıp antrenmana yetişti?

> Çünkü saat asla yalan söylemez. Eğer tur sürelerim yavaşsa, bunun haklı bir sebebi vardır. Alın size bir örnek: Kalp atış hızınızı ölçün, yeterince çalışıp çalışmadığınızı hemen anlarsınız... Eğer çalışmadıysam, çalışmadığımı gayet iyi biliyorum. Açıkçası bunu vicdanım gayet iyi biliyor. O her zaman orada, hiçbir yere gitmiyor. Sezon sonunda umduğun yerde değilsen, nedenini bilirsin. Çünkü havuza vaktinde girmedim ve antrenmanlarımı vaktinde yapmadım. Burada kandırmaca olamaz. Hızınız bir dakika düştüyse bunun sebebi ortadadır. Ama insanlar hemencecik "Al işte, antrenörü yüzünden," derler. Ben öyle düşünmüyorum. Veyahut, "Öğretmen yüzünden çuvalladım," demek ne kolay! Oysa başvurduğun tıp fakültesi senin notlarını kontrol ederken bu izah hiçbir işe yaramaz. "Demek öğretmenini sevmedin, eh, bu her şeyi açıklar. Neden çuvalladığını açıklar. Sorun yok." Ben öyle düşünmüyorum.

Deborah tümüyle kazanmaya odaklı biri olsa da, elbette ki o da kayıplardan payını almış. Ve Deborah'ın babası Jeff Gruen'un kızlarını izleyerek anladığı üzere, mutlu olmak için illa da kazanmak gerekmez; önemli olan elinden gelenin en iyisini yaptığını bilmektir. Daha da iyisi, her kaybı veya başarısızlığı kendi yararınıza kullanma becerisi edinmektir. *Mental Toughness* (Zihinsel Sağlamlık) adlı kitapta Karl Kuehl ve diğer sporcular şuna dikkat çekiyor: "... Çuvallamak bir eğitimdir. Böylece yaptığınız bir şeylerin işe yaramadığını, yeni bir şeyler denemenizin zamanı geldiğini, bir değişiklik yapmanız gerektiğini anlarsınız" (Kuehl vd., 2005, s. 196).

EĞİTİM DİKKAT GEREKTİRİR

En başarılı eğitim biçimi, *Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance* (Uzmanlık ve Ustalık El Kitabı) (Ericsson, 2006; Ericsson ve Havuz, 2017) adlı kitabın yazarlarından K. Anders Ericsson'ın bilinçli uygulama olarak adlandırdığı ya da "(genellikle öğretmenler tarafından tasarlanan) bir uygulama faaliyetini, performansın bir yönünü geliştirmek amacıyla tümüyle konsantre olarak yürütmek" şeklinde açıkladığı yöntemi içerir.

Artık aramızda olmayan Rus tenis antrenörü Larisa Preobrazhenskaya, Moskova'daki Spartak Tenis Kulübü'nde şampiyonlar yetiştirmesiyle ünlüydü (Zarakhovich, 2003; Nowak, 2007; Russia Today, 2009;). Nitekim 2007'deki WTA turnuvalarında ilk 10'a giren oyuncuların yarısı ondan eğitim almıştı. Peki bunu nasıl başarıyordu? 4-16 yaş arası sekiz çocuktan oluşan gruplarla haftada altı kez antrenman yapan Preobrazhenskaya, "istisnasız şekilde, öğrencileri yarışlara sokmadan önce biyomekanik olarak verimli bir noktaya ulaşmaları konusunda ısrarcı oluyordu" (Gonzalez, 2007). Bu teknik eğitim genelde üç yıl sürüyordu; Amerikalı aileler böyle bir şeyi asla kabul edemeyebilir, çünkü çocuklarının yarışıp kazandığını görmek için bu kadar uzun beklemek istemezler! Ama Preobrazhenskaya öyle düşünmüyordu. Bir *New York Times* muhabiriyle yaptığı söyleşide yumruğunu masaya vurup şöyle de-

mişti: "Tekniğiniz oturmadan oynamaya başlarsanız, büyük hata yapmış olursunuz. Çok büyük bir hata!" (Coyle, 2007).

Peki neden yarışlara girmeden önce yıllar boyunca aynı becerileri tekrar tekrar uygulamak gereksin ki? Bu sorunun cevabı sinir sistemimizin yapısında yatıyor. Miyelin adı verilen yağlı bir madde birçok nöronun bir kısmını kaplıyor ve dürtülerin iletimini hızlandırıyor. Bir davranışı tekrar tekrar uyguladığımızda miyelin oluşturuyoruz. Miyelin sinirin etrafını sarıp yalıttığı için elektrik darbeleri etrafa yayılmamış oluyor. Bir sinir tekrar tekrar uyarıldığında miyelin kalınlaşıyor. Miyelin ne kadar kalın olursa, elektrik sinyali sinir ucuna doğru o denli hızlı ilerliyor. Sinir sinyallerinin hızının ve isabet oranının artması, biliş ve hareketlerin daha iyi şekilde kontrol edilmesi anlamına geliyor. Los Angeles'taki California Üniversitesi'nden nöroloji profesörü George Bartzokis bu sistemi bir *New York Times* muhabirine şöyle açıklamış: "İyi sporcular antrenmanda ne yapıyor? ... Lifler üzerinden, bir sinir lifinin miyelin üretmesini sağlayacak sinyalleri ileten net dürtüler gönderiyorlar. Bütün bu antrenmanlar sonunda, mükemmel bir sinir lifine sahip oluyorlar – bant genişliği açık, yüksek hızlı fiberoptik hattı gibi bir şey. İşte onları bizlerden farklı kılan şey budur" (Coyle, 2007).

İster fiziksel, ister bilişsel, isterse de duygusal olsun, her türlü eğitim için dersleri/seansları planlayıp uygularken disiplinli ve sistematik olmak elzemdir. Fiziksel, bilişsel ve duygusal becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız, mükemmeliyet için çabalamak gerekir. Başarılı olabilmek için pratiğinizde neyi doğru, neyi yanlış yaptığınızı isabetli bir şekilde belirleyerek "hedefler koymalısınız". Sonra da hatalarınızı düzeltmelisiniz. Bu noktada titizlik ve dikkat son derece önem taşır.

EĞİTİMİ MÜMKÜN OLDUĞUNCA GERÇEKÇİ HALE GETİRİN

Eğitimi mümkün olduğunca gerçekçi kılmak genelde en işe yarayan yöntemdir. Bu durum hem bilişsel, hem duygusal, hem de fiziksel eğitim açısından geçerlidir. Kitaplar, sınıfta yapılan sunum-

lar ve gösterilen videolar faydalı olmakla birlikte, insanın bilişsel, duygusal ve fiziksel olarak güçlenmesi ve daha dayanıklı hale gelmesi için insanın bu becerileri gerçekçi ortamlarda tekrar tekrar pratiğe dökerek fiilen uygulamaya geçirmesi gerekir (Castro ve Adler, 2011).

Senaryo temelli öğrenme, çok etkili olduğu bilinen oldukça gerçekçi bir eğitim şeklidir. Yaparak öğrenmeye dayalı bu yöntemde katılımcılara gerçek zamanlı olarak yapıcı geri bildirimler sunularak, yeni bilgi ve becerilerde ustalaşmaları sağlanır. Bu yaklaşım büyük oranda itfaiyeciler, polisler, askerler, pilotlar ve saliselik kararların hayat kurtarabileceği çok stresli koşullar altında çalışan başka mesleklere yönelik eğitimlerde kullanılıyor. Sahte yara makyajı yapılmış çok sayıda oyuncunun gerçek bir deprem, bombalı saldırı veya başka bir acil durum yaşanmış olsa insanların neler yapacağını taklit eden davranış ve repliklerle canlandırma yaptığı "afet tatbikatları" fotoğraflarını birçoğumuz haberlerde görmüşüzdür. Senaryo temelli öğrenme, kardiyopulmoner resüsitasyon (kalp mesajı) kursuna katılmış olanlara da tanıdık gelecektir.

Ordu bünyesinde verilen SERE (Hayatta Kalma, Kaçınma, Direnme, Kaçma) eğitimi, senaryo temelli öğrenmenin uç örneklerinden biridir. Birinci Bölüm'de anlattığımız üzere, SERE eğitimi askerlere düşman kontrolündeki bölgelerde nasıl hayatta kalacaklarını, yerlerinin tespit edilmesini nasıl engelleyeceklerini ve zarara uğramadan dost kuvvetlere nasıl döneceklerini öğretme amacı taşır. Bu eğitim fiziksel yanı kadar, zihinsel ve duygusal yanı da olan bir eğitimdir.

Özel Kuvvetler eğitmeni Cliff Welch, SERE eğitimi sırasında savaş ortamının dehşet ve kaosunun nasıl simüle edildiğini şöyle anlatıyor:

> Bazen sahte kan, bazen de domuz kanı filan gibi gerçek kan kullanarak kalıplardan ölü ve yaralılar yaratmaya çalışıyoruz. Eğer bir konuda beceriksiz, sakar filan bir çocuk varsa, bunu talim sırasında görüp anlamak gerekir. Talimde istediğin kadar sakarlık yap, sıra gerçek muharebeye gelince ortada sakarlık filan kalmaz. Her şey pürüzsüz akar. Çünkü çocuk ne yaptığını biliyor olur. Adrenalin had safhada

olur, ama çocuk ne yaptığını bilir. Ve bunu düşünmek zorunda kalmadan yapar, çünkü neredeyse her şey içinde programlanmış olur.

Bir başka eğitmen Gordon Smith de SERE'nin "gerçek muharebeyi" nasıl taklit ettiğini şöyle anlatıyor:

Bir arazinin kenarında yığılıp kalmışsın, açlıktan ölüyorsun, güneş doğar, ortalık savaş alanıdır, ileride ölü bir inek görebilirsin. Şişmiş ölü bir inek, iki ya da üç gün önce öldüğünü anlarsın. Yanında SERE eğitiminden geçen biri varsa sana şöyle der: "Hava karardığında şunun bir parçasını keseceğiz, çünkü bir şeyler yememiz lazım."

[Onlara diyorum ki,] "Size hayatta kalmak için kitabi bilgiler öğreteceğiz. Önce size bunu nasıl yapacağınızı öğreteceğiz, sonra da size bunu yaptıracağız... Size daha önce hiç yapmadığınız şeyleri yaptıracağız, belki daha önce ormanda bulacağın çalı çırpıdan ve iki kibritten başka bir şey kullanmadan hiç ateş yakmamışsındır. İşte bu yüzden sizi önce sözlü olarak bilgilendireceğiz ve sonra size nasıl yapılacağını göstereceğiz, ardından da size öğrendiklerinizi yaptıracağız." ... Onlara şöyle soruyorum: "Bakın çocuklar, ormanda karşınıza zorluklar çıkacak... Yolda ölü bir hayvan bulacaksınız. Ne bulmak istersiniz? Dün gece vurulmuş, hâlâ yerde taptaze yatan bir tavşan mı, yoksa öleli iki gün olmuş, kurtçuklarla dolu bir sıçan mı? Size ne vereceğiz dersiniz?" Hemen atlıyorlar tabii: "Tabii ki tavşan."

Oysa yerde yatan zavallı bir tavşanı herkes yiyebilir... "Biz size meydan okuyacağız, ki ne kadar ileri gidebileceğinizi öğrenin... ve bunu kontrollü bir ortamda, yani bir okulda yapmanızı sağlayacağız. Çünkü şimdi burada hastalanırsanız, şimdi burada başınızı derde sokarsanız, bunu burada düzeltebiliriz. Çünkü bu bir öğrenme ortamı. Gerçek dünyaya açıldığında öğrenme ortamı olmaz... Ben şimdi size bu iğrenç hayvanı nasıl pişirip nasıl yiyeceğinizi öğreteceğim... Çünkü gerçek dünyada karşına böyle bir şey çıktığında şunu diyebilmeni istiyorum: "Aha, işte bir besin kaynağı!'"

Diyeceklerim bu kadar.

SERE eğitimi çok ağırdır, zira gerçek savaşın ağır koşullarının mümkün olduğunca gerçekçi bir şekilde gösterilmesi gerekir. Eski

savaş esirleri bu türden eğitimlerin gerçek yaşamda başlarına gelen olaylara katlanmaları gerektiğinde çok işe yaradığını söylüyorlar.

KENDİ BEYİN ZİNDELİĞİNİZ İÇİN SORUMLULUK ALMAK: PRATİK UYGULAMALAR

Değişim için zihinsel ve/veya fiziksel aktivite şarttır. İnsan sırf daha kaslı olmayı isteyerek, bunun için hiçbir adım atmadan, fiziksel olarak güçlenemez. Tıpkı bunun gibi, zihnimizin bir uçtan diğer uca rastgele dolaşmasına izin vererek zihinsel becerilerimizi geliştirmemiz de mümkün değildir. Değişim, sistematik ve disiplinli aktivitelerin yanı sıra odaklanmayı da gerektirir. İlkeler basittir, fakat bunları uygulamaya dökmek gerekir. Arzu edilen yönde bir değişim için, önce neyin değişmesi gerektiğini saptamak, ardından da sıkı ama gerçekçi bir eğitim programı geliştirerek bu programa uymak gerekir. Daha dayanıklı hale gelmek için *mindfulness* ve meditasyon, fiziksel sağlamlık ve dayanıklılık gibi birçok alanda eğitim almak gerekebilir. Zorlukları ve başarısızlıkları fırsata çevirmek için yeni düşünce tarzlarına ihtiyaç duyulabilir. İnsanın kendisinin başlattığı sistematik bir değişim süreci, çoğu zaman zorlayıcı olsa da, nihayetinde ayakları yere sağlam basan bir galibiyet duygusuyla ödüllendirici olabilir.

Duke Üniversitesi'nden nörobiyolog Lawrence C. Katz ile Manning Rubin *Beyninizi Canlı Tutun* adlı kitapta (2015), kullanmaya alışkın olmadığınız elle dişlerinizi fırçalamak veya yazı yazmak yahut gözleriniz kapalıyken giyinmek gibi, beynin zindeliğini sağlayıp sürdürmeye yönelik basit ve gündelik yöntemler anlatıyor. Bunların yanı sıra, asansörü gözler kapalıyken çalıştırabilecek derecede Braille alfabesi öğrenmek gibi daha zorlayıcı egzersizler de öneriyorlar. Bunlar sayesinde beyinde yeni yollar aktive oluyor. UCLA Nörobilim ve İnsan Davranışı Enstitüsü'nde psikiyatri ve yaşlanma alanında çalışan Profesör Gary Small'un başını çektiği araştırmacılar da bilişsel işlevleri geliştirmeye yönelik özel egzersizler öneriyor (Small ve Vorgen, 2016).

Kendimizi öğrenmeye elverişli ortamlara sokarak, kişisel gelişi-

mimizi destekleyen insanlarla vakit geçirerek ve arzu ettiğimiz belirli becerileri sistematik bir şekilde uygulayarak beynimizin yapısına ve işlevlerine tesir ederek yeni beceriler edinme kapasitesine sahibiz. Çavuş Bruce Norwood'a göre talimin yerini hiçbir şey tutamaz. Tıpkı diğer Özel Harekât askerleri gibi, Norwood da insanı afallatıcı şiddette stres unsurlarıyla başa çıkmak üzere eğitilmişti. Askerlik kariyeri boyunca, gece gündüz paraşüt okulları, orman talimleri, çöl talimleri, dağcılık okulu, altı veya yedi silah yeterlik dersi, göğüs göğüse muharebe eğitimi, iki yabancı dil okulu, muhafız okulu, çilingirlik dersleri, birçok terörle mücadele dersi, motosiklet, cip ve büyük kamyon sürücülüğü eğitimi, takip tespit dersleri, sayısız bilgisayar kursu, binicilik eğitimi ve daha başka yoğun eğitimler almıştı.

Bu eğitimlerin hayatını nasıl etkilediği sorulduğunda Norwood şöyle cevap veriyor:

> Şunu aileme anlatmaya çalışıyorum. Gecenin bir yarısı evime gelseler, beni yatağımdan çırılçıplak çıkarıp, gözlerimi bağlayıp, bir uçağa tıksalar ve Meksika'nın güneyinde kimsenin bulamayacağı bir yere götürüp orada beni paraşütle aşağı atsalar kılım bile kıpırdamazdı. Bir hafta içinde güzel bir yerde, belki birinin evinde yaşıyor olurdum. Kullanabildiğim bir aracım olurdu. Üzerimde giysiler olurdu. Yemeğim olurdu. Bunları yapabileceğime inancım tam. Peki ama bu nasıl oluyor? Çünkü ben bunun için eğitildim.

KAYNAKÇA

Atchley, R.A., Strayer, D.L. ve Atchley, P., "Creativity in the wild: Improving creative reasoning through immersion in natural settings", *PLOS One*, cilt 7, sayı 12, 2012, s. e51474. DOI:10.137/journal.pone.0051474

Barger, L.K., Ayas, N.T., Cade, B.E. vd., "Impact of extended-duration shifts on medical errors, adverse events, and attentional failures", *PLoS Medicine*, cilt 3, sayı 12, 2006, s. e487.

Baxter, L.R., Schwartz, J.M., Bergman, K.S. vd., "Caudate glucose metabolic rate changes with both drug and behavior therapy for obsessive-compulsive disorder", *Archives of General Psychiatry*, cilt 49, sayı 9, 1992, s. 681-689.

Bezzola, L., Merillat, S., Gaser, C. ve Jancke, L., "Training-induced neural plasticity in golf novices",. *Journal of Neuroscience*, cilt 31, sayı 35, 2011, s. 12444-12448.

Burkeman, O., "Too busy to focus? Try this",. *The Guardian*, 29 Ocak 2016.

Caria, A., Veit, R., Sitaram, R. vd., "Regulation of anterior insular cortex activity using real-time fMRI", *NeuroImage*, cilt 35, sayı 3, 2007, s. 1238-1246.

Castro, C.A. ve Adher, A.B., "Military mental health training: building resilience", Southwick, S., Litz, B., Charney, D. ve Friedman, M. (der.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Life Span* içinde, Cambridge University Press, Cambridge, 2011.

Choi, U.S., Sung, Y.W., Hong, S., Chung, J.Y. ve Ogawa, S., "Structural and functional plasticity specific to musical training with wind instruments", *Frontiers in Human Neuroscience*, sayı 9, 2015, s. 597.

Cohn, N., "Concentration camp music", *OzArts Review*, 3 Haziran 2008. http://ozarts-review.hostingsuccess.com/tag/japanese-internment-camp/

Contie, V., "Lack of sleep disrupts brain's emotional controls", *National Institutes of Health, Research Matters*, 5 Kasım 2007. https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lack-sleep-disrupts-brains-emotional-controls

Coyle, D., "How to grow a super-athlete", *New York Times*, 5 Mart 2007. http://www.nytimes.com/2007/03/05/sports/05iht-web.0305prodigy.4805563.html

Creswell, J.D., Way, B.M., Eisenberger, N.I. ve Lieberman, M.D., "Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling", *Psychosomatic Medicine*, cilt 69, sayı 6, 2007, s. 560-565.

Doré, B.P., Boccagno, C. ve Burr, D. vd., "Finding positive meaning in negative experiences engages ventral striatal and ventromedial prefrontal regions associated with reward valuation", *Journal of Cognitive Neuroscience*, cilt 29, sayı 2, 2017a, s. 235-244.

Doré, B.P., Weber, J. ve Ochsner, K.N., "Neural predictors of decisions to cognitively control emotion", *Journal of Neuroscience*, cilt 37, sayı 10, 2017b, s. 2580-2588.

Elbert, T., Pantev, C., Wienbruch, C., Rockstroh, B. ve Taub, E., "Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players", *Science*, cilt 270, sayı 5234, 1995, s. 305-307.

Ericsson, K.A., *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*, Cambridge University Press, New York, NY, 2006.

Ericsson, K.A. ve Pool, R., *Peak: Secrets from the New Science of Expertise*, Houghton Mifflin Harcourt, New York, NY, 2016.

Fackelmann, K., "Study: Long hospital shifts, sleep deprivation can kill", *USA Today*, 11 Aralık 2006. www.usatoday.com/news/health/2006-12-ll-sleep-study_x.htm

Federal Ticaret Komisyonu, "Lumosity to pay $2 million to settle FTC deceptive advertising charges for its 'brain training' program" basın açıklaması, 5 Ocak 2016. https://www.ftc.gov/news-events/press-releases/2016/01/lumosity-pay-2-million-settle-ftc-deceptive-advertising-charges

Fernandez, A., "ABC reporter Bob Woodruff's incredible recovery from traumatic brain injury", *Huffington Post*, 15 Eylül 2008. www.huffingtonpost.com/alvaro-fernandez/abc-reporter-bob-woodruff_b_125863.html

Gerin, M.I., Fichtenholtz, H., Roy, A. vd., "Real-time fMRI neurofeedback with war veterans with chronic PTSD: A feasibility study", *Frontiers in Psychiatry*, sayı 7, 2016, s. 111.

Goleman, D., *Odak: Mükemmelliğin Gizli Anahtarı*, çev. Filiz Nayır Deniztekin, Varlık, İstanbul, 2014.

Gonzalez, A.C., 2007, Prepvolleyball.com. http://prepvolleyball.com

Grant, J.A., Courtemanche, J., Duerden, E.G., Duncan, G.H. ve Rainville, P., "Cortical thickness and pain sensitivity in Zen meditators", *Emotion*, cilt 10, sayı 1, 2010, s. 43-53.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H., "Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis", *Journal of Psychosomatic Research*, cilt 57, sayı 1, 2004, s. 35-43.

Hambrick, D.Z., "Brain training doesn't make you smarter: Scientists doubt claims from brain training companies", *Scientific American*, 2 Aralık 2014. https://www.scientificamerican.com/article/brain-training-doesn-t-make-you-smarter/

Hamilton, J., "Music News: Say what?! Musicians hear better", National Public Radio, 19 Ekim 2009. www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=113938566

Hamilton, J.P., Glover, G.H., Hsu, J.J. ve Gotlib, I.H., "Modulation of subgenual anterior cingulate cortex activity with real-time neurofeedback", *Human Brain Mapping*, cilt 32, sayı 1, 2011, s. 22-31.

Hammond, C., "Impacts of lifelong learning upon emotional resilience, psychological and mental health: Fieldwork evidence", *Oxford Review of Education*, cilt 30, sayı 4, 2004, s. 551-568.

Holzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M. vd., "Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density", *Psychiatry Research*, cilt 191, sayı 1, 2011, s. 36-43.

Iacoviello, B.M. ve Charney, D.S., "Developing cognitive-emotional training exercises as interventions for mood and anxiety disorders", *European Psychiatry*, sayı 30, 2014, s. 75-81.

Iacoviello, B.M., Wu, G., Alvarez, E. vd., "Cognitive-emotional training as an intervention ofr major depressive disorder", *Depression and Anxiety*, sayı 31, 2014, s. 699-706.

Jaeggi, S.M., Buschkuehl, M., Jonides, J. ve Perrig, W.J., "Improving fluid intelligence with training on working memory", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 2008. DOI:10.1073/pnas.0801268105

Johnson., D.C., Thom, N.J., Stanley, E.A. vd., "Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: A controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment", *American Journal of Psychiatry*, cilt 171, sayı 8, 2014, s. 844-853.

Johnston, S.J., Boehm, S.G., Healy, D., Goebel, R. ve Linden, D.E.J., "Neurofeedback: A promising tool for the self-regulation of emotion networks", *Neurolmage*, sayı 49, 2009, s. 1066-1072.

Kabat-Zinn, J., *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Delacorte, New York, NY, 1990 (*Mindfulness'ın İyileştirici Gücü: Zihnin ve Bedenin Bilgeliğini Kullanarak Stres, Acı ve Hastalıklarla Yüzleşme Cesareti*, çev. Gökçe Demirci, Diyojen, 2021).

Kabat-Zinn, S., *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, Hyperion, New York, NY, 1994 (*Neredeysen Orada Ol: Şimdide Kalmanın Yolları*, çev. Hüseyin Göksu, Kuraldışı, 2017).

Kaplan, S., "Meditation, restoration, and the management of mental fatigue", *Environment and Behavior*, cilt 33, sayı 4, 2001, s. 480-505. http://eab.sagepub.com/content/33/4/480

Karl, A., Birbaumer, N., Lutzenberger, W., Cohen, L.G. ve Flor, H., "Reorganization of motor and somatosensory cortex in upper extremity amputees and phantom limb pain, *The Journal of Neuroscience*, cilt 21, sayı 10, 2001, s. 3609-3618.

Katz, L.C. ve Rubin, M., *Beyninizi Canlı Tutun: Haftza Kaybını Önleme ve Zihinsel Zindeliği Artırmaya Yardımcı 83 Nörobik Alıştırma*, çev. İbrahim Şener, Pegasus, İstanbul, 2015.

Keller, H., *The Story of My Life*, Doubleday, New York, NY, 1903 (*Hayat Hikâyem*, çev. Mehmet Ali Çelikel, Bilge Kültür Sanat, İstanbul, 2016).

Kolditz, T.A., *In Extremis Leadership: Leading as If Your Life Depended on It*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2007.

Kuehl, K., Kuehl, J. ve Tefertiller, C., *Mental Toughness: A Champion's State of Mind*, Ivan R. Dee, Chicago, IL, 2005.

Lustig, C., Shah, P., Seidler, R. ve Reuter-Lorenz, P.A., "Aging, training, and the brain: A review and future directions", *Neuropsychology Reviews*, cilt 19, sayı 4, 2009, s. 504-522.

Lutz, A., Greischar, L.L., Rawlings, N.B., Ricard, M. ve Davidson, R.J., "Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, cilt 101, sayı 46, 2004, s. 16369-16373.

Maas, J.B., *Power Sleep: The Revolutionary Program That Prepares Your Mind for Peak Performance*, Harper Paperbacks, New York, NY, 1998.

Morran, C., "LearningRx to pay $200k for allegedly unproven claims that brain training can improve income, treat autism & ADHD", *Consumerist*, 18 Mayıs 2016.

Nash, W.P., "US Marine Corps and Navy combat and operational stress continuum model: A tool for leaders", Ritchie, E.C. (der.), *Operational Behavioral Health* içinde, Borden Institute, Washington, DC, 2011, s. 193-204.

Newberg, A.B., "Spirituality and the aging brain", *Generations*, cilt 35, sayı 2, 2011, s. 83-91.

"*New York Times*, Times Topics: US Airways Flight 1549", *New York Times*, 9 Haziran 2009. http://topics.nytimes.com/top/reference/timestopics/subjects/a/airplane_accidents_and_incidents/us_airways_flight_1549/index.html?scp=2&sq=Sullenberger&st=cse

Nowak, D., "Mother of Russian Tennis", *The Moscow Times*, 12 Kasım 2007. www.themoscowtimes.com/sitemap/paid/2007/11/article/mother-of-russian-tennis/193046.html

Ochsner, K.N. ve Gross, J.J., "The cognitive control of emotion", *Trends in Cognitive Sciences*, cilt 9, sayı 5, 2005, s. 242-249.

Parbery-Clark, A., Skoe, E. ve Kraus, N., "Biological Bases for the Musician Advantage for Speech-In-Noise. Poster session presented at the annual meeting of the Society for Neuroscience", *Neuroscience*, Ekim 2009, Chicago.

Pascual-Leone, A., "The brain that plays music and is changed by it", *Annals of New York Academy of Sciences*, sayı 930, Haziran 2001, s. 315-329.

Plumb, J.C., *I'm No Hero: A POW Story as Told to Glen Dewerff*, Calabasas, CA, 1973.

Posit Science (n.d.). Brain training program design. 22 Ekim 2010 tarihinde şu adresten erişildi: www.positscience.com/science/teams-and-approach/design-approach

Ricard, M., Lutz, A. ve Davidson, R.J., "Mind of the mediator: Contemplative practices that extent back thousands of years show a multitude of benefits for both body and mind", *Scientific American*, cilt 3, sayı 11, 2014, s. 39-45.

Russia Today, "All-Russian tennis final: Recipe for success", 6 Haziran 2009. http://rt.com/Sport/2009-06-06/All-Russian_tennis_final__recipe_for_success.html

Rochman, B., "Workouts for your brain", *Time Magazine*, 18 Ocak 2010. www.positscience.com/news/workouts-your-brain

Scholz, J., Klein, M.C., Behrens, T.E. ve Johansen-Berg, H., "Training induces changes in white-matter architecture", *Nature Neuroscience*, cilt 12, sayı 11, 2009, s. 1370-1371.

Schwartz, J.M. ve Begley, S., *Beyin ve Zihin: Nöroplastik ve Zihinsel Gücün Önemi*, Bahçeşehir Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 2014.

Science 2.0 News Staff, "Sleep deprivation and the brain's emotional 'disconnect'", (blog postu, 22 Ekim 2007). www.science20.com/news_account/sleep_deprivation_and_the_brains_emotional_disconnect

Simons, D.J., Boot, W.R., Charness, N. vd., "Do 'brain-training' programs work?", *Psychological Science in the Public Interest*, sayı 17, 2016, s. 103-186.

Singer, T., Seymour, B., O'Doherty, J. vd., "Empathy for pain involves the affective but not sensory components of pain", *Science*, cilt 303, sayı 5661, 2004, s. 1157-1162.

Small, G. ve Vorgan, G., 2 *Weeks to a Younger Brain: An Innovative Program for a Better Memory and Sharper Mind*, West Palm Beach, FL, 2016 (*Yaşlanmayan Zihin: 2 Haftada Daha Genç Bir Beyin,* çev. Cesi Mizrahi, Doğan Kitap, İstanbul, 2018).

Smith, G.E., Housen, P., Yaffe, K. vd. "A cognitive training program based on principles of brain plasticity: Results from the Improvement in Memory with Plasticity-based Adaptive Cognitive Training (IMPACT) study", *Journal of the American Geriatric Society*, cilt 57, sayı 4, 2009, s. 594-603.

Song, J., Skoe, E., Banai, K. ve Kraus, N., *Enhancement of Brainstem Encoding of the Fundamental Frequency in Listeners with Good Speech Perception in Noise.* Nörobilim Topluluğu yıllık toplantısında gerçekleştirilen poster sunumu, Ekim 2009, Chicago.

Southern Methodist University, "Turner Construction Student Forum: Roadside bomb explosion changed their lives", Haberler ve iletişim, 5 Mart 2008. http://smu.edu/newsinfo/stories/bob-woodruff-4march2008.asp

Stelter, B., "TV journalist wounded in Iraq returns to the war", *New York Times*, 13 Temmuz 2009. www.nytimes.com/2009/07/14/arts/television/14woodruff.html

Strait, D.L., Kraus, N. ve Ashley, R., *Musical Experience Shapes Top-down Auditory Mechanisms: Evidence from Masking and Auditory Attention Performance*, Nörobilim Topluluğu yıllık toplantısında gerçekleştirilen poster sunumu, Chicago, Ekim 2009.

Sullenberger, C.B. III, Zaslow, J. ile birlikte, *Highest Duty: My Search for What Really Matters*, HarperCollins, New York, NY, 2009.

Tang, Y.Y., Hölzel, B.K. ve Posner, M.I., "The neuroscience of mindfulness meditation", *Nature Reviews: Neuroscience*, cilt 16, sayı 4, 2015, s. 213-225.

University of Southern California (2009). Computer exercises improve memory and attention, study suggests. *Science Daily*, 11 Şubat. www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090211161932.htm.

Urry, H.L., Nitschke, J.B., Dolski, I. vd., "Making a life worth living: Neural correlates of well-being", *Psychological Science*, cilt 15, sayı 6, 2004, s. 367-372.

Willis, S.L., Tennstedt, S.L., Marsiske, M. vd., "Long-term effects of cognitive training on everyday functional outcomes in older adults", *Journal of the American Medical Association*, cilt 296, sayı 23, 2006, s. 2805-2814.

Wittenburg, G.F., "Experience, cortical remapping, and recovery in brain disease", *Neurobiology of Disease*, cilt 37, sayı 2, 2010, s. 252-258.

Woodruff, B., "Why I've gone back to Iraq", (*The World Newser: World News' Daily Blog*, internet günlüğü postu, 13 Temmuz 2009, 8:40). http://blogs.abcnews.com/theworldnewser/2009/07/bob-woodruff-why-ive-gone-back-to-iraq.html

Yoo, S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A. ve Walker, M.P., "The human emotional brain without sleep - a prefrontal amygdala disconnect", *Current Biology*, cilt 17, sayı 20, 2007, s. R877-R878.

Zarakhovich, Y., "Tennis, everyone?", *Time Magazine*, 24 Ağustos 2003. www.time.com/time/magazine/article/0,9171,901030901-477901-3,00.html#ixzz0YeVMDwUR

ONUNCU BÖLÜM

BİLİŞSEL VE DUYGUSAL ESNEKLİK

Dayanıklı insanlar genelde esnek de olur – zorluklar karşısında düşünme biçimleri esnek olur, stres karşısında verdikleri duygusal tepkiler esnek olur. Belirli bir başa çıkma tarzına saplanıp kalmazlar. Onun yerine, koşullara bağlı olarak bir stratejiden diğerine geçebilirler. Birçoğu değiştiremediği şeyleri kabullenmeyi, başarısızlıktan ders çıkarmayı, merhamet ve cesareti beslemek için keder ve öfke gibi duyguları kullanmayı ve sıkıntılı olaylarda fırsat ve anlam bulmayı bilir.

Girişimci ve motivasyon konuşmacısı Pete Koerner'in (2010) deyişiyle, "Hayat = değişim. Zaten değişime uğrayacaksan, neden daha iyiye doğru değişmeyesin ki? Tek seçeneğin daha iyi veya daha kötü olmaktır; olduğun noktada sonsuza dek kalabilmen mümkün değil."

HAYAT ALTÜST OLDUĞUNDA

Jerry White genç bir delikanlıyken girdiği Brown Üniversitesi'nde Yahudi Çalışmaları alanında eğitim alıyordu. Katolik Kilisesi himayesinde büyümüş olan Jerry özellikle İsa Mesih'in öğretileriyle ilgileniyordu. Peygamberlerin izini sürmek istediği için Brown'daki üçüncü yılını İsrail'de okuyarak geçirmeyi tercih etmişti.

İsrail'deki okul Hamursuz Bayramı için kapandığında Jerry ile arkadaşları Fritz ve David, Golan Tepeleri'nde yürüyüş ve kamp yapmaya gitmişlerdi.

İnsanlardan uzaklaşmak istemiştik, kimseciklerin olmadığı, gözlerden uzak bir yerlere gidelim dedik. Suriye ve Ürdün vadilerini görebileceğimiz mükemmel bir kamp yeri bulduk. Altı Gün Savaşı'ndan kalma eski bir sığınak, orada emniyette olacağımızı düşündük. Güneşli, güzel bir gündü. 12 Nisan 1984. En önde ben yürüyordum, içimden şarkı söylüyordum. Lider gibi önde gitmeyi severim. Ve bir anda BOM! Büyük bir patlama oldu. Ayaklarımın altında yeryüzü patlıyor. Terör saldırısına uğradığımızı sandım. Birileri bize ateş ediyor sandım.

Jerry patlamayla sarsılıp yere düştü. Neye uğradığını anlamamış bir halde yüzüstü yatarken çığlık atarak yardım istedi. Sürünmeye çalıştığında olduğu yere yığılıverdi. David Jerry'nin mayına bastığını hemen anladı. Güvende olmak için en yakın kayanın üzerine atladı ve Fritz'e de aynı şeyi yapmasını söyledi. Taşların üzerine basarak, hareket edemez halde yerde yatan arkadaşlarının yardımına koştular.

Jerry'nin bacağından kanlar fışkırıyordu, derisi paramparça olmuş ve adeta kömürleşmişti. Görünen kemik parçaları kan ve toprakla kaplıydı. Ayağından kopan ufak kemikler, sanki bir okla fırlatılmış gibi baldırına saplanmıştı.

"Ayağım yok! Ayağım yok!" diye bağırıyordu Jerry hiç durmadan. Bilincini gidip gelen Jerry, kaybettiği sıvı miktarının da etkisiyle bir kova buzlu su için yanıp tutuşuyordu. Sonra, tam David ile Fritz onu sırtüstü yatırırken, Jerry'ye adeta ulvi bir el dokundu.

Bir şeyin bana dokunduğunu hissettim, Tanrı'nın eli gibi bir şey, susmamı söyledi. Daha sonrasında arkadaşlarıma susmamı söyleyip söylemediklerini sordum, öyle bir şey dememişler. "Sessiz ol, dinle." Bağırmayı kestim... Bir an için durup içime döndüğümde, huzur ve amaç duygusu sardı her yanımı. Ölmediğimin farkına vardım. Hikâye burada bitmedi. Burada ölmeyeceğim. Ve Ortadoğu'nun bir anla-

mı var. Bu düşünce beynime saplandı, sanki "Sakin ol ve odaklan," diyen bir hap içmiş gibiydim.

Jerry gerçeküstü bir sakinlik içinde yerde yatarken, David kendi üzerinden gömleğini çıkarıp Jerry'nin bacağını sardı. Fritz etrafta Jerry'nin ayağını arıyordu. Botu buldu ama ayağı bulamadı. (Daha sonraları "Ayağımı bulamadılar, ama bot sapasağlam duruyordu. Bayağı iyi durumdaydı. İşte ben buna harika bir Timberland reklamı derim," diye bunun da esprisini yapacaktı Jerry.)

Sargı kanamayı yavaşlattığında, David ile Fritz bir durum değerlendirmesi yaptı. Yakın arkadaşları Jerry kan kaybından ölmek üzereydi, hastaneden kilometrelerce uzakta ve bir mayın tarlasının ortasındaydılar.

1,90 boyundaki Jerry yaklaşık 90 kiloydu. David ile Fritz mayın tarlasında dikkatli bir şekilde ilerlemeye çalışırken, Jerry'nin vücuduna çalılardan dikenler batıp duruyordu. Onu taşırken üç kez yere düşürdüler. Toprağa her çarptığında patlama anına geri döndü, bir patlama daha yaşanacağını ve öleceğini sandı. *Muqshim* (mayın) yazan bir tabelanın asılı olduğu çitle çevrili mayın tarlasının sonuna ulaşmaları bir saat sürdü. (1960'larda Suriyeliler tarafından döşenmiş Sovyet mayınlarıydı bunlar.) İsrailli biri yakındaki bir kibbutz'dan patlamayı duyup gelmişti. Çitin diğer tarafında durmuş bekliyordu. Jerry'yi taşıyarak gelen David ile Fritz'i görünce, İsrailli tel örgüyü keserek yardıma geldi.

Jerry'nin yaşadığı ilk ciddi fiziksel yaralanmaydı bu. Çocukluğunda filan hiç ciddi bir fiziksel acı yaşamamıştı: Sağlığı yerindeydi, o güne dek hiçbir yerini kırmamıştı, dikiş atılacak bir yarası bile olmamıştı. Bu bambaşka bir şeydi. Havsalasının alamadığı bir şeydi. 7 gün boyunca Safed'de ufak bir hastanede kaldı; orada Arap bir cerrah bacağı mümkün olduğunca kurtarmaya çalıştı. Syme prosedürü denilen oldukça riskli bir ameliyat oldu. Fakat maalesef birkaç hafta sonra kangren başladı ve ikinci bir ameliyatla Jerry'nin bacağını biraz daha kısaltmak zorunda kaldılar. Kazadan sonra Jerry aylar boyunca yürüyemedi, çünkü sağlam olan bacağında da açık yara oluşmuştu. Bacağından şarapnel parçalarıyla birlikte bazı kemiklerin de çıkarılması ve sırtından alınan derilerle

bacağın desteklenmesi gerekti.

Durumu biraz düzelince, Jerry kritik bir kararla karşı karşıya kaldı: Başka ameliyatlar olmak için memleketine mi dönmeliydi, yoksa tedavisine İsrail'de mi devam etmeliydi? Jerry'nin babası Boston'da bir hastanenin başındaydı. Jerry eve dönse, dünyanın en iyi doktorları tarafından dünyanın en iyi hastanelerinden birinde VIP muamelesi görecek ve ailesinin ve arkadaşlarının sevgi dolu kollarında olacaktı. Fakat o İsrail'de kalmayı seçti. "Istıraplardan doğan dostluklar normaldi" orada. Üstelik İsrailli doktorlar travmatik ampütasyonları tedavi etmek konusunda uzmanlaşmıştı. İsrail'de kalarak çektiği acıyı ailesine yaşatmayabilir, öfkelendiğine ya da ağladığına şahit olmamalarını sağlayabilirdi. Hem İsrail, şu soruyu her açıdan ele alabileceği en elverişli yerdi ona göre: "Tanrı nerede?"

Böylece Jerry Tel Aviv dışındaki Tel Hashomer Rehabilitasyon Hastanesi'ne nakledildi. Onun ziyaret eden bir sürü arkadaşı olmasına rağmen Jerry kendisini korkmuş ve izole edilmiş hissetti, içine kapandı. "Hastanede yapayalnızdım. İşte burası odanız, bunlar da oda arkadaşlarınız diyorlar: Benim yaşlarımda fizik tedavi gören İsrailli gençler. Ve herkes dönüp sana bakıyor. Kendini tuhaf hissediyorsun. 'Amerikalının biri gelmiş, aptal turist Kuzey İsrail'de kamp yaparken havaya uçtu.'"

Oda arkadaşlarından biri, iki bacağını da kaybetmiş ve ölmek isteyen bir askerdi. Bütün günü uyuyarak geçiriyor ve verilen hapları içmeyip saklıyordu. Belki de kendini öldürmeye niyetliydi.

Guguk Kuşu filmindeymişim gibi oldu ve kendimi birdenbire çok üzgün ve yalnız hissettim. Deliriyor olabileceğimi düşündüm. İnsanlar kendilerini tanıtmaya çalışıyorlardı, fakat hepsinin ya kolu, ya bacağı ya da gözü yoktu, yahut yanıklar içindeydiler. Midem bulandı ve korkuya kapıldım. Bu insanların her biri birer hayaletti sanki. Fizik tedavi gören yaşlıca bir adam vardı, şu yeni dizüstü protezlerden takılıydı bacağında, "Sana da bundan takacaklar," dedi bana dönüp. Ardından protezini çıkarttı. Kesik bacağını gördüm, hiç önemsemiyor gibiydi. Ondan, kesik bacağından ve protezinden nefret ettiğimi hissettiğimi hatırlıyorum. Benimle konuşurken içimde nefret uyanıyordu. Midem bulandı, tek istediğim az önce yediğim babagannuşu çıkarmaktı.

Jerry Boston'a döndüğünde, arkadaşlarından çekinir haldeydi. Onun yanında kendilerini rahatsız hissederler miydi? Acaba ona iyi davranırlar mıydı? Yoksa ondan kaçarlar mıydı? Onu yine eski kankaları Jerry olarak görebilecekler miydi?

> En yakın arkadaşlarımdan birkaçı beni görmeye geldi, ne kadar korktuklarını dün gibi hatırlıyorum. Altı aydır bu haldeydim, ama kimseyi görmemiştim. Sadece kötü haberi duymuşlardı. Değişmiş miydim? Eskiden olduğum gibi miydim? Bana nasıl davranmaları gerekiyordu? Gerçekten üzgün ve kederli mi görünmelilerdi? Sadece kucaklamaları yeterli miydi, yoksa uzunca mı kucaklamaları lazımdı?
>
> Muhtemelen insanları rahat ettirmeye çalışırken kendimi fazla zorladım. Bacağımı görmek isteyip istemediklerini sormak ya da kesik bacağımla dalga geçmek ve bir kuklaymış gibi oynatıp havlatmak filan. Ona bir isim bile takmıştım: Dino.

Jerry White üniversiteye dönüp okulu bitirdi ve ardından uluslararası ilişkiler alanında iş bulmak için Washington DC'ye taşındı. İş ararken sözleşmeli öğretmen olarak çalıştı, hatta tek bacağı olan biri için şaşırtıcı gelebilir ama, bir ara da müteahhitlik yaptı. Brookings Enstitüsü Ortadoğu Politikası biriminde araştırma asistanı olarak işe başlamasıyla, Jerry'nin kariyerinde yeni bir sayfa açılmış oldu. Bu tecrübesi sayesinde Wisconsin Üniversitesi Hukuk Fakültesi bünyesindeki Wisconsin Nükleer Silah Kontrolü Projesi'nin müdür yardımcılığı görevine getirildi. Jerry engelli olma durumuna alışmış ve bununla yaşamayı öğrenmişti. Evlendi, Katolik inancına geri döndü ve topluma hizmet eden bir iş buldu. Engelini tamamen kabul ettiğine inanıyordu. Hayatına devam ediyordu.

Ta ki 1995 yılında, bir partide Jerry'nin üniversite arkadaşlarından biriyle tanışan Ken Rutherford adında bir adam ona telefon açana dek... Ken'e Jerry'yi aramasını bu arkadaş öğütlemişti. Ken, Jerry'nin ampute olduğunu bilmekle birlikte, ikisinin ne kadar ortak noktası olduğunun farkında değildi. O süreci Jerry'nin anlatımıyla dinleyelim:

Belki de mayına basıp bacağını kaybeden tek sivil Amerikalı olduğunu sanıyordu. Somali'de iki bacağını birden kaybetmişti. "İnanamıyorum, mayına bastın ve kurtuldun ha, hem de bu alanda çalışıyorsun! Kara mayınlarına ağır çekim kitle imha silahı denildiğini biliyorsundur? Nükleer kimyasallardan ve biyolojik silahlardan daha fazla insanın ölümüne sebep oluyor mayınlar. İşte tam da bu yüzden, nükleer silahsızlanma ve kitle imha silahları alanındaki tecrüben ve senin bizzat bacağını mayında kaybetmen gerçekten bir etki yaratabilir. Kara mayınlarının yasaklanması için yürütülen kampanyadan haberin var mı?"

Jerry silahların denetlenmesi hakkındaki dergilerde kara mayınlarıyla ilgili birkaç makale okumuştu, fakat bu iki silah türü arasında pek bir bağlantı kurmamıştı. Kafasında bir ampul yanıverdi. Üç ay sonra Ken Rutherford ile birlikte Viyana'da BM sponsorluğunda gerçekleştirilen Birinci Uluslararası Kara Mayınları Konferansı'na katıldı. Orada ikisi de hikâyelerini bir BM heyeti önünde anlatarak ilk kez kamuoyuyla paylaşmış oldular. Bu fırsat Jerry'nin zihninde büyük bir pencere açtı.

Orada, bunun yaşam amacıma nasıl anlam katacağını ve mayından kurtulup hayatta kalan insanların hikâyelerinin bu kampanyada ne kadar fark yaratabileceğini kavradım. Kara mayınlarının yasaklanması için yürütülen kampanyanın can damarıydı bu insanlar; canlı kanıtlardı. Viyana benim için bir dönüm noktasıydı, savunuculuk noktasında beni harekete geçiren felsefi bir dönüm noktası.

Jerry nükleer silahsızlanma için çalışırken zaten birçok benzer aktivizm faaliyetine imza atmıştı. Fakat bu yeni misyonu fark etmesi yıllarını almıştı.

Önce Jerry'nin patronu, Wisconsin Nükleer Silah Kontrolü Projesi'nde bir alt birim oluşturarak mayından kurtulanlar için para toplanmasına imkân sağladı. Fakat 1996 yılına geldiklerinde Jerry artık tamamen bu yeni tutkunun esiri olmuştu ve patronu eninde sonunda değerli bir meslektaşını kaybedeceğinin farkındaydı. Ailevi sorumluluklarının ağırlığına rağmen –o sırada hepsi altı ya-

şından küçük dört çocuğu vardı– Jerry işini bıraktı, emeklilik yatırımını bozdurdu ve evinin bodrumunda bir ofis kurdu. En hafif tabiriyle oldukça riskli bir adım atmıştı. Ama davasına yürekten bağlıydı. Gece gündüz bağış topladı. Bu grupla çok şey başardıktan sonra bile, Jerry tüm bunların işe yaramamasına hazırlıklıydı.

> Başından beri, hiçbir işe yaramasa bile, başarısız da olsam, bunun bir anlamı olduğuna inandım. Çünkü dünyayı değiştirmek için bir adım atmış olacaktık, kara mayınlarını yasaklamak üzere bir antlaşma taslağı hazırladık, bununla milyonlarca hayat kurtulacaktı. Mayına basıp hayatta kalan binlerce insana da yardım ettik. Yani yeterince çok bağış toplayamadığım ya da bir girişimi nasıl doğru düzgün yürüteceğimi bilemediğim için bir sivil toplum örgütünün yöneticisi olarak başarısız olsam bile, yine de çok şey başarmış olacaktım. Bu durumda başarısızlık bile zafer olacaktı.

Jerry White, İsrail'de bacağını kaybetmesinden 20 yıl sonra, hem dostu hem çalışma arkadaşı olan Ken Rutherford ile birlikte Uluslararası Kara Mayını Patlamasından Kurtulanlar Ağı'nın çalışmalarını onurlandıran Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldü (bu ağ daha sonrasında Survivor Corps olarak anılmaya başlandı).

Jerry bacağının kaybından dolayı kendisini üzgün, yalnız ve bitap hissederken, nasıl oldu da neşeli ve tutkulu birine dönüşüp kendini başka kara mayını mağdurlarının iyiliğine adadı? "Kurban"dan "kurtulan"a ve sonra da "süper kurtulan" dediği şeye nasıl dönüşebildi? Jerry White *I Will Not Be Broken* (Dağılmayacağım) adlı kitabında bu soruya, yaşamsal bir krizin üstesinden nasıl gelineceğini beş adımda özetleyerek yanıt veriyor (White, 2008):

- Gerçeklerle yüzleş: Olanı kabul et.
- Hayatı seç: Geçmişte değil, gelecek için yaşa.
- Temas et: Başka kurtulanlarla ilişki kur.
- Harekete geç: Hedefler belirle ve adım at.
- İyilik yap: Başkalarına yardım etmek ve iyilik yapmak, kişiyi kurban olmaktan çıkarıp bir değere dönüştürür.

Jerry White'ın hikâyesi, pek çok araştırmanın sonuçlarını doğrulayan bir örnek. Tıpkı Donald Campbell ile West Point ABD Askerî Akademisi Davranış Bilimleri ve Liderlik Bölümü'nden meslektaşları tarafından dile getirildiği gibi, "Dayanıklı insanlar ve gruplar, kendilerini korkunç ve anlamsız bir kaderin kurbanı olarak görmek yerine, yaşadıkları talihsizliği kişisel olarak daha anlaşılabilir bir çerçeveye oturtmanın bir yolunu bulur ve böylece geçmişin sıkıntılarıyla bugünlerini karartmamayı başarırlar" (Campbell, Campbell ve Ness, 2008, s. 63). Psikolojik dayanıklılık literatüründe, bu kavram başka şekillerde tekrar tekrar karşımıza çıkıyor (Coutu, 2002).

KABULLENMEK

Bilişsel esnekliğin önemli unsurlarından biri, yaşadığımız durum korkutucu ya da acı verici olsa bile, bu durumun gerçekliğini kabul etmektir. Sorun odaklı ve hedefe yönelik başa çıkma mekanizmasını etkin bir şekilde kullanabilmek için gözlerimizi "apaçık" tutmalı ve yolumuzdaki olası engelleri görmezden gelmek yerine kabullenmeliyiz. Yok sayma ve inkâr mekanizması ise, başa çıkma konusunda bir süre yardımcı olabilse de, çoğu zaman sorunları aktif olarak çözme becerisine ket vurarak büyümenin önünde bir bariyere dönüşür ve nihayetinde ters teper.

Kabullenme ise, bazen sadece durumun gerçekliğini kabul etmek anlamına gelmeyip, değiştirilebilecek ve değiştirilemeyecek şeyleri tartıp biçip, artık gerçekleştirilebilir görünmeyen hedeflerden vazgeçmeyi ve iradi olarak gayretimizin odağını değiştirilebilecek şeylere yönlendirmeyi de içerir. Dolayısıyla kabullenme, teslimiyet anlamına gelmez; yani kabullenmeyi pes etmek veya çekilip gitmek gibi düşünmeyin. Aksine, gerçekçi bir değerlendirme ve aktif şekilde karar verme süreci söz konusudur.

Travma yaşamış birçok insan gibi, Jerry White için de kaybını tam anlamıyla kabullenmek çok zaman almış. Öyle ki, kazadan yıllar sonra, Kamboçya'da kara mayını mağdurlarıyla ilgili bir konferansa davet edildiğinde "duygusal bir dönüm noktası" yaşadığını

söylüyor. Aylardan Ağustos, sıcaklık 40 derecenin üzerinde, nem ise neredeyse %100'müş, çürümüş yemek kokan sokaklarda terden sırılsıklam haldeymiş. Kesik bacağına sarılı bezi değiştirmek için durduğunda, tek bacaklı genç bir dilenci kadın koltuk değnekleriyle ona yaklaşıp şöyle demiş: "Sen de bizdensin."

> Kadının lafıyla önce bir irkildim. "Ben Kamboçyalı bir dilenci değilim. Ben senin gibi değilim. Sen bacağını kaybetmişsin, ama sokaklarda dileniyorsun. Benim böyle bir halim yok," diye düşündüm. Sonra kendi düşüncelerimle irkildim. Haklıydı. Kendimi ondan soyutlayıp, sırtımı dönüp gidebilir miydim? Yapabileceğim bir şey varsa sırtımı dönüp nasıl gidebilirdim? Bir lafıyla nasıl da sarsmıştı beni! O zamanlar tabii bir ailenin parçası olduğumun farkında değildim. Oysa ki mayından kurtulanlar ailesinin bir parçasıydım ben de.

Böylelikle kendisini bu aileye ait hissetmeye başlayan Jerry, kabule doğru bir adım daha atmıştı; kurtulan/hayatta kalan statüsünü tam anlamıyla kucaklamasını sağlayacak bir adımdı bu.

Görüşme yaptığımız dayanıklı insanların birçoğu da, stres yüklü travmatik koşullar altında büyüyebilmek için kabullenme mekanizmasının kritik önemine değiniyor. Hepsi dikkat ve enerjisini çözebileceğine inandığı sorunlara odaklamayı şu ya da bu şekilde öğrenmiş ve zamanını ve enerjisini boş yere, kazanamayacağı muharebelere girip de "kafasını duvarlara çarparak" harcamamış. Başka bir deyişle, realist ve pragmatik insanlar bunlar.

Yine eski bir Vietnam savaş esiri olan Albay William Spencer da, hayatta kalma okulu eğitiminde kendisine büyük bir ders vermiş olan şu olayı anlatıyor:

> Bizi daracık bir sandığa kapatmışlardı. Ve sandık daha da ufalabiliyordu. Sen hareket ettikçe sandık daralıyordu. Berbat bir şeydi. Arkadaşlarımızın çığlık attığını duyuyorduk, bunun üzerine [eğitmenler] onları dışarı çıkarıyordu... Ben de sandığa atıldığımda önce karşı koymaya çalıştım, ama bu beni daha da panikletti. Bunu yapmamam gerektiğini anladım. Sonra gevşedim ve [zihnimde] golf oynamaya ve aklımı başka şeylerle meşgul etmeye çalıştım...

Çünkü debelendikçe kaybediyordum. Durumu değiştiremeyeceğimi ve debelendikçe daha kötü olduğunu fark edince mücadeleyi bıraktım... Bence sandıktan sakince çıkmamı sağlayan şey, sonrasında bana esir kampı ortamında da yardım etti.

Sanırım dinlediğimiz en çarpıcı kabul örneği, 15 ay boyunca tek başına hücrede kaldıktan sonra "aklını kaybetmek üzere olduğunu" hisseden başka bir Vietnam savaş esirinin hikâyesiydi. Hücrede her gününü, hayatının neden ve nasıl bu kadar dramatik bir yola saptığını anlamaya çalışarak geçirmişti. Donanmada jet pilotu olarak en iyi kademeye ulaşalı henüz iki sene bile geçmemişti. Çok itibar gören biriydi, "dünyanın en iyi işine" sahipti ve mutlu bir evliliği ve iki çocuğu vardı. Şimdiyse sıçan ve sivrisinek istilası altında penceresiz bir hücrenin beton zemininde pranga vurulmuş halde aç biilaç yatıyordu. Yaşamanın nefes alıp vermekten başka bir anlamı kalmadığına inanmayı ya da bunu kabullenmeyi reddediyordu.

Sonra bir sabah yüksek ve belirgin bir şekilde şu sesi duyarak irkildi:

"Bu senin hayatın."

Evet, doğruydu bu. Bu onun hayatıydı, rüya değildi, hayal değildi. İnkâr etmenin ya da yok saymanın âlemi yoktu. Gerçek olan buydu.

O sesi duyduğumda işler değişti. Nereden geldi bilmiyorum. Bayağı yüksek bir sesti. Duyduğuma eminim. Kulağa tuhaf geldiğini biliyorum, ama benim kendi sesim değildi. Sanki omuzlarımdan bir ağırlık kalktı, çünkü ses doğru söylüyordu. Bu hücrenin içindeydim ve hiçbir yere gideceğim filan yoktu. Sanırım bunu kendime gerçekten itiraf ettiğimde, çekişmeyi bıraktım gibi bir şey oldu ve her şey çok daha iyiye gitti. Demek istediğim, hapiste olduğumu tabii ki biliyordum, ama sesten sonra durum değişiverdi. Artık kendimi o kadar biçare hissetmiyordum ve işime gücüme bakmaya başladım. Elimden geldiğince egzersiz yapar, diğer esirlerle temas kurar oldum... O sesten sonra kendimi çok daha iyi hissettim.

Bu deneyimler hemen herkesin bildiği Huzur Duası'nın özünü yansıtıyor aslında: "Tanrım bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için cesaret, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır ve aradaki farkı anlamam için akıl ver."

KABULÜN BİLİMİ

Bilimsel literatürde kabul mekanizması, stresli durumlar karşısında dayanma becerisinin kilit bir unsuru sayılıyor. Hem yaşam içerisinde dış kaynaklı yoğun sıkıntı ve tehlikelere maruz kalmış kişiler (Siebert, 1996), hem öğrenme güçlüğü çekmelerine rağmen nihayetinde çok başarılı olmuş yetişkinler (Gerber ve Ginsberg, 1990), hem de çeşitli fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklar yaşayan insanlar (Sirois ve Hirsh, 2017; Casier vd., 2011; Huston vd., 2016; Thompson vd., 2011) açısından geçerlidir bu durum. Kabullenme aynı zamanda, çeşitli insan toplulukları açısından psikolojik ve fiziksel sağlıkla da ilişkilendiriliyor. 11 Eylül 2001'deki terör saldırılarının hemen ardından ülke çapında yürütülen bir anket çalışmasında, yaşanan olayı kabullenen kişilerde travma sonrası stres semptomlarının daha düşük olduğu tespit edildi (Silver vd., 2002). Sharon Manne ve arkadaşları (2002), ileri kanser teşhisi konmuş çocuklarına çok sancılı ve zor bir prosedür olduğu bilinen kemik nakli yapılmış annelerle yürüttüğü bir çalışmada, durumu kabul edenlerde daha az depresyon bulgusuna rastladı. Kabullenme, kanserli çocukların (Kazak vd., 1999) ve ağır ruhsal rahatsızlıklara sahip yetişkinlerin (Zauszniewshi vd., 2015) aileleri için bir başa çıkma mekanizması olarak da öneriliyor. Ayrıca psikolojik sağlamlığı ölçmek bakımından en yaygın kullanılan ölçek olan Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kapsamında da, değişimleri olumlu şekilde kabullenmeyle ilgili bir soru yer alıyor.

Kitabın önceki bölümlerinde, hayatta olan bitene karşı daha pozitif bir açıklama tarzı geliştirmek ve dünyayı daha gerçekçi şekilde gözlemlemek için bir araç olarak bilişsel davranışçı terapiye değinmiştik. Yine onunla bağlantılı olarak kullanılan kabul ve kararlılık terapisi de, kabul mekanizmasını, kişinin sorunları ele almak

üzere harekete geçmesi için bir başlangıç noktası olarak kullanıyor. Amerikan Psikologlar Birliği bu terapiyi şu şekilde açıklıyor:

> Kabul ve kararlılık terapisinin (ACT) amacı, psikolojik esnekliği ya da içinde bulunulan âna bütünüyle girebilme becerisini artırmak ve bunu yaparken değerli amaçlara hizmet eden davranışı değiştirmek ya da sürdürmektir. Bu terapi esnasında terapistler ile danışanlar altı temel ACT adımını izleyerek psikolojik esneklik tesis etmeye çalışırlar. Bunlar arasında, deneyimsel kaçınmanın zıddı olarak kabul; olumsuz düşüncelerden kaçınmak veya bu düşünceleri gerekçelendirerek izah etmek yerine farkındalıkla gözlemlemeyi içeren bilişsel ayrışma; seçilmiş değerler ve kararlı eylemler yer alır (Amerikan Psikologlar Birliği, 2008).

ACT yöntemi, kronik ağrılardan sigarayı bırakmaya ve yeme bozukluklarına kadar çok çeşitli sorunların tedavisinde başarıyla kullanılıyor. Ayrıca stres ve anksiyete bozukluklarının tedavisinde de yararlı olabileceğini düşündüren araştırmalar bulunuyor (Orsillo vd., 2005; Woidneck vd., 2014).

BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRME

Yıllar evvel, Holokost'un psikolojik ve nörobiyolojik sonuçları üzerine bir çalışma yürüten bir meslektaşım, Holokost'tan kurtulmuş bir kadına kampta yaşadıklarını rüyasında görüp görmediğini sormuş.

"Görmez olur muyum hiç?" diye cevap vermiş kadın. "O zamanlara dair rüyalarım hiç bitmiyor. Daha geçen gece gördüm mesela. Çoğu aynı korkunçlukta oluyor. Gecenin bir yarısı uyanıyorum. Panik halinde. Terden sırılsıklam kesilmişim ve zor nefes alıyorum. Evet, kampları hâlâ rüyalarımda görüyorum."

Bu noktada meslektaşım şöyle demiş: "Aman Tanrım, bunca yıl sonra hâlâ bu kâbusları görmek berbat bir şey olmalı."

"Yoo hiç değil," demiş kadın. "Sorun yok. Sorun yok, çünkü uyandığımda orada değil de burada olduğumu biliyorum."

Olumlu yeniden değerlendirme sayesinde, nötr veya olumsuz olaylara, durumlara ve/veya inançlara dair alternatif olumlu anlamlar yaratabiliriz. Hikâyesini anlattığımız yaşlı kadın Holokost sırasında yaşadıklarından çok etkilenmiş olmakla birlikte, kâbuslarını yeniden değerlendirerek başka bir şekilde anlamlandırmanın yolunu bulmuş. Kâbuslarını kontrol altına alamasa da, bunları hayatta kaldığı için şanslı olduğunu ve her sabah yeni bir güne uyanma ayrıcalığını hatırlatan bir şey olarak değerlendirebilmiş.

Tıpkı o kadın gibi, Dokuzuncu Bölüm'de hikâyesi anlatılan pilot Sullenberger de uçağının motoru arızalandığında ölümle burun buruna gelmişti. O sırada dışarıdan bakıldığında sakin kalabilmiş olsa da, bu yaşadıklarının acısı sonradan çıkmıştı. Travma mağdurlarının hepsi değilse bile çoğu gibi Sullenberger de uyku bozukluğu yaşamış, dikkatini uzunca bir süre toplayamamış, iştahsızlık çekmiş, kaza ânını zihninden bir türlü atamamış ve kendini sorgulayıp durmuştu. Fakat bir süre sonra koşulları yeniden değerlendirmeyi ve yaşadığı olayın ona güç kazandırabileceğini (havacılık kurallarında fark yaratmak açısından) görmeyi başardı. Sullenberger, *Highest Duty* (En Yüce Görev) adlı kitabında bu kararı nasıl aldığını şöyle anlatıyor: "Meslektaşlarım pilotluk mesleği ve havayolu güvenliği adına kamuoyu önünde savunuculuk yapmamı istediler... Bundan böyle havacılık meseleleri konusunda daha fazla etki yaratabileceğimin farkındayım ve bu etkiyi akıllıca kullanmayı planlıyorum" (s. 275).

Norman J. Finkel, kriz müdahalesi ve önleme konusunda yıllar öncesine dayanan çığır açıcı çalışmasında, sağlığı destekleyen veya büyümeye yardımcı olan yaşamsal olayları tanımlamak için "müşkülat" terimini kullanmıştı. Bu olayların çoğu niteliksel olarak bakıldığında olumsuz görünmemekle birlikte, büyük bir kısmı özünde travmatiktir. Finkel (1974), yıllar boyu sürdürdüğü kriz odaklı araştırmaların ardından, bazı insanlarda travmayı büyümeye dönüştürme kapasitesi olduğunu ve bunu "birtakım bilişsel yeniden yapılandırma mekanizmalarıyla" başardıklarını saptamıştı. Yani bu insanlar olumsuz olayları yeniden çerçevelendirerek sıkıntılı durumların içindeki fırsatları yakalamaya, travma ve trajediden olumlu anlamlar çıkarmaya meyillidir. "Müşkülat" terimi hiçbir

zaman yaygın olarak benimsenmemekle birlikte, bilişsel yeniden değerlendirme kavramı yaygın olarak kabul görmüştür.

Finkel'in bu tespitlerinden beri geçen yıllar içerisinde, birçok araştırmacı sıkıntılı durumları olumlu bir şekilde yeniden çerçeveleme ve bunlardan bir anlam çıkarma kapasitesinin strese dayanıklılık açısından önemli bir unsur olduğunu saptamış bulunuyor. Psikolojik dayanıklılığı yüksek insanlar genellikle travmanın onlara yeni bir şey öğrettiğini veya onları birey olarak büyüttüğünü fark ediyor (Park vd., 1996; Southwick vd., 2016). Travmanın bu türden olası "faydaları" çok çeşitli ve geniş kapsamlı açıklanıyor: başkalarına karşı daha fazla anlayış ve kabul geliştirmek; aile ve arkadaşlarla daha samimi ilişkiler kurmak; insanlığa karşı daha yoğun bir yakınlık duygusu hissetmek; kucaklayıcı bir topluluk hissiyatı duymak; doğadan daha fazla keyif almak; dinî inanç ve kanaatlerin yeşermesi; daha etkili başa çıkma becerileri; daha sağlıklı bir yaşam tarzı; kendine güven ve özsaygının artması; duygusal açıdan daha güçlü hale gelmek; dirayet ve olgunluğun artması; değerlerde, önceliklerde ve bakış açılarında değişim; yaşama dört elle sarılmak ve yeni bir anlam ve amaç duygusu (Tedeschi, Park ve Calhoun, 1998; Anderson ve Anderson, 2003).

Burada, insan hakları savunucusu Rahibe Dianna Ortiz'in işkenceye uğramış insanlar hakkında yazdığı şu sözleri hatırlayalım: "Gücümüzü yavaş yavaş kazandığımız noktada, birçoğumuz enerjimizi başka mağdurlara yardım etmeye, işkence pratiği hakkında kamuoyunda farkındalık uyandırmaya, faillerimizle yüzleşmeye başlayabilir ya da içimizde azıcık da olsa yeşeren umutla hayata yeni bir gözle bakarak yaşamayı öğrenebiliriz" (Ortiz, 2001, s. 29).

YENİDEN DEĞERLENDİRME YÖNTEMİ OLARAK ŞÜKRETMEK

Eskiler der ya, "Yat kalk haline şükret" diye... Hayata güneşli bir pencereden bakmanın geleneksel yollarından biri de budur. Belki de şaşırtıcı bir şekilde, çok ağır travmalar yaşamış insanlar bile, çektikleri çilenin hayatlarını bir şekilde zenginleştirdiğini hissede-

rek şükür cümlesi kurabiliyor. Eski Hava Kuvvetleri pilotu Steve Long, Vietnam'da savaş esiri olarak geçirdiği beş yılı aşkın dönemi anlatırken, "Evvela insanda kibir mibir kalmıyor," diyor.

> "Bir şeyin değerini ancak kaybettiğimizde anlarız" minvalinde kulağımıza çalınan bir sürü söz var – bunlar nesillerden nesillere aktarılıyor çünkü doğru bir noktaya parmak basıyor. Bence böyle bir tecrübe yaşayan herkes ve hatta Dünya Ticaret Merkezi'nde olanlar, oradaki insanların aileleri bile, er ya da geç şunu anlayacaklar: Hayat çok değerli. Henüz vakit varken, hâlâ hayatta iken bunun değerini bilin, çünkü kaybolması an meselesi.

Steve, Vietnam'dan döndüğünden beri, aralarında lise ve üniversite öğrencilerinin de olduğu çeşitli çevrelere savaşta yaşadıklarını anlatmak üzere davetler alıyor. Kimileri için geçmişteki travmalar hakkında konuşmak acı verici olabilir, eski korku ve üzüntü hisleri canlanabilir. Fakat Steve'e göre manevi bütünlüğün, sabrın, rol modellerden edinilen derslerin, güvendiğiniz arkadaşlarla birlikte korkularla yüzleşmenin önemi hakkında başka insanlara bir şeyler öğretmenin yolu buradan geçiyor. Ayrıca yaşadıklarının kendisine neler öğrettiğini de bu şekilde hatırlamış oluyor.

> Unutmak istemediğim şeyler bu sayede zihnimde tazeleniyor. Sahip olduğum şeyler için, elimden alınan özgürlükler için şükran duymayı unutmak istemiyorum. Ailemi her şeyin önüne koymayı unutmak istemiyorum. Bir şeyleri yine cepte saymak istemiyorum. Eve döndüğümde bir dilim pastırma için şükretmeyi unutmayacağıma yemin etmiştim, çünkü aklıma en çok gelen şeylerden biriydi pastırma. Hayattaki basit şeyler işte.

Norman ve Elizabeth Anderson 2003 yılında çıkardıkları *Emotional Longevity* (Duygusal Uzun Ömürlülük) adlı kitapta, büyük bir kriz yaşamış insanların şaşırtıcı derecede yüksek bir oranının, daha sonrasında bu krizi, en azından bazı açılardan, hayatlarını olumlu yönde etkilemiş bir şey olarak anlattığına dikkat çekiyor. Ayrıca yaşadıkları bir krizi sonrasında olumlu bir şe-

kilde değerlendirebilen kişilerin, savaşa veya doğal afetlere maruz kaldıktan sonra travma sonrası stres semptomları geliştirme olasılığının daha düşük olduğunu ve bir yakınlarının kaybını daha kolay atlattıklarını gösteren araştırmalara işaret ediyorlar. Aynı şey, ensest mağdurları açısından da geçerli. Tıbbi açıdan bakıldığında bile, kalp krizi geçiren hastaların, bu krizi yaşamlarını yeniden değerlendirmek için bir uyanış çağrısı veya ilham kaynağı olarak görebilmesi durumunda ikinci bir kalp krizi geçirme olasılığı daha düşük oluyor. Amerikalı gazilerle ulusal çapta yürüttüğümüz geniş kapsamlı araştırmamızda, minnettarlık hissinin psikolojik dayanıklılık, travma sonrası büyüme ve azalan intihar riski ile ilişkili olduğunu saptadık (Tsai vd., 2016; Smith vd., 2016; Isaacs vd., 2017).

Şükür mekanizması, depresyon ve diğer ruhsal bozuklukların tedavisinde psikoterapinin yanında günlük tutmak veya tasarlanmış ifadeler şeklinde kullanılıyor. Şükür mekanizmasının bu şekilde işletilmesi, esenlik hissinin ve olumlu etkilerin artması ve kaygının azalması bakımından umut vaat ediyor. Şükran duygusunu ifade etmek, fiziksel olarak da sağlığımızı iyileştirip sağlıklı davranışları teşvik edebiliyor (Millstein vd., 2016).

Bazı örneklerde, travma sonrasında bilişsel yeniden değerlendirmenin insanın yaşamını değiştirebildiğini görüyoruz. Ronnie Janoff-Bulman (1992) travmadan kurtulanlarla yürüttüğü yenilikçi çalışmada, bu insanların tutundukları temel varsayımları sorgulayıp dünya görüşlerini alaşağı ettikten sonra yeni varsayımlar inşa etmeleri halinde psikolojilerinin ve kişiliklerinin değişebildiğini öne sürmüştü.

Nitekim bizim görüşme yaptığımız, psikolojik dayanıklılığı yüksek savaş esirlerinin çoğu da, yaşadıkları esaretin hayata bakışlarını tümüyle paramparça etmekle birlikte, nihayetinde anlamlı ve hatta bazı durumlarda müspet sonuç yarattığı düşüncesindeydi. Örneğin Bill Spencer, yaşamın bir imtihan olduğuna ve bu dünyadaki misyonumuzun büyümek ve olgunluk yolunda dersler çıkarmak olduğuna inanıyor; hayat boyunca çıkarılan birçok derse de meşakkatli süreçler sonunda varıldığını söylüyor:

Bana sorarsanız hayat bir deney, bir imtihan. Öyle düşünüyorum ki, Efendimiz bizi kendimiz hakkında bir şeyler öğrenmek üzere buraya gönderiyor. Bu süreçte, imtihanlar bizi iyi zamanlardan daha fazla büyütüp olgunlaştırıyor. İşler gerçekten iyi gittiğinde, özensiz davranmaya başlıyoruz, sürüye uyuyoruz ve zamanımızı boşa harcıyoruz. İşiniz gücünüz yolunda, her şey harika gidiyor! Ne zaman ki bir şeyler sarpa sarıyor, işte o zaman gerçekten dikkatimizi verirsek çok dersler çıkartabiliriz. Evet, hiç de eğlenceli değil. Bizim istediğimiz bu değildi. Keyifle geçirdiğimiz zamanlar daha iyiydi. Oysa ki asıl olgunlaşma, zorlu sınavlardan geçerken yaşanıyor.

Bill Spencer, savaşta esir düşmenin yanı sıra, ailesinde de bir trajedi yaşamış. Fiziksel engelli doğup genç yaşta hayatını kaybeden bir oğlu var. Bu tecrübe, aileyi derinden etkilemiş. Bill o zamanları şöyle anlatıyor:

Bir evladımı kaybettim. Hastalığı ilerledikçe onun ne kadar değerli olduğunu ve bana ne kadar çok şey öğrettiğini, ondan ne kadar çok ders çıkardığımı anladım. Hayatta hiç kimse veya hiçbir ders bana o kadar çok şey öğretmemiştir. Oysa onun hayatı imtihanlarla doluydu. 24 yaşında öldü. Üstelik sakattı.

Ben çocukken çok atletiktim, her şey bana kolay gelirdi. Sonra bunların hiçbirini yapamayan bir oğlum oldu. Bu benim için iyi, onun için kötü bir şeydi. Öyle düşünüyorum ki, oğlum bana ve ailemize bu dersleri öğretmek için gelmişti. Ondan çok şey öğrendim... Normal bir çocuktan bu kadar çok şey öğrenmezsin. Kulağa komik geliyor... Böyle olsun istemezdim elbette. Ama her şey olup bittikten sonra ondan öğrendiğim, başka hiçbir yerden öğrenemeyeceğim şeyleri alt alta yazdığımda 18 maddelik bir listeye ulaştım. Başkaları açısından da geçerli bu: karım, oğlumun kız kardeşleri, ona değer verenler.

Cenazeye hayatımızda hiç görmediğimiz yüzlerce insan katıldı. Oraya gelip engelli biri olarak onlara öğrettikleri hakkında bir sürü hikâye anlattılar. Birine bakarken çok şey öğreniriz; onlar kendilerine bakamayacak durumda olduğu için bakımı biz veriyorsak, işte o zaman gerçekten çok şey öğreniyoruz.

Bir sabah, oğlum herhalde üç ya da dört yaşındaydı, Filipinler'den aldığımız küçük bir dua kutusunun etrafında ailecek dua ediyorduk. Hep diz çökerek dua ederdik. İki kızım, bir oğlum ve karım vardı. Beşimiz birden diz çökerdik, ben duayı sesli olarak eder ya da birine el verip işe giderdim. O sabah acelem vardı. Geç kalkmıştım ve bir yerlere yetişmeye çalışıyordum. Oysa benden başka kimsenin acelesi yoktu. Telaş içinde olduğum için "Bugün ayakta dua etmemiz yeterli. Duayı ben edeceğim," dedim.

Dua etmeye başlamıştım ve bir baktım üç yaşındaki oğlum dizlerinin üzerine çökmüş. Bunun üzerine ben de hiçbir şey söylemeden çömeldim, ailenin geri kalanı da sessizce dizlerinin üzerine çöktü. Yani bizi o yönlendirdi. Bu sadece bir örnek. Bana dua etmeyi de o öğretti. Dua telaşla edilecek bir şey değil. Dua edeceksen, doğru düzgün edeceksin. Bunun gibi bir sürü şey yaptı. Onun için bunların hepsi kolaydı. Çünkü onun hiçbir zaman acelesi yoktu. O yüzden de önemli konularda kestirme yollara sapmıyordu.

Oğlunu kaybetmenin acısı bir yana, Bill Spencer bu trajediden olumlu dersler bulup çıkarmaya devam ediyor. Bu trajik deneyimi yeniden değerlendirerek yaşadığı ıstırapta bir anlam buluyor, böylece hem kendi hayatını hem de çevresindeki insanların hayatını zenginleştirmiş oluyor.

BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRMENİN BİLİMİ

Duyguları düzenlemeye yönelik bilişsel stratejilerle ilgili geniş bir bilimsel literatürü gözden geçiren araştırmacı Allison Troy ve Iris Mauss (2011), olumlu bilişsel yeniden değerlendirme mekanizmasının olumsuz duygular üzerinde yarattığı etki sayesinde psikolojik dayanıklılığı artırdığını öne sürüyor. Daha ayrıntılı belirtmek gerekirse, stresli bir olayı daha az olumsuz veya daha olumlu bir şey olarak yeniden değerlendirip anlamlandırmak, olaya verilen duygusal tepkileri değiştirdiği gibi, daha uyarlanabilir ve psikolojik açıdan daha dayanıklı bir tepkiyle sonuçlanır. Yapılan araştırmalara göre, strese verdikleri duygusal tepkileri değiştirmek için

pozitif bilişsel yeniden değerlendirme yöntemini daha sık kullanan kişiler, bir başa çıkma yöntemi olarak yeniden değerlendirmeden yararlanmayan kişilere oranla psikolojik açıdan daha sağlıklı bir görünüm sergilemekte ve daha olumlu sonuçlar elde etmektedir (John ve Gross, 2004; Martin ve Ochsner, 2016).

Etrafımızda insanlar da başımıza gelenleri daha olumlu bir bakış açısıyla yorumlamamıza (veya yeniden yorumlamamıza) yardım edebilir. Örneğin işyerindeki amirimiz veya yöneticimiz, yolunda gitmeyen bir durumun veya olayın olumlu yönlerine işaret ederek sıkıntıları aşılması gereken bir engel olarak görmemizi sağlayacak bilişsel ve duygusal araçlar sunabilir. Keza, evde eşlerden biri komşunun yaptığı bir şeyden ötürü sıkıldığında, diğer eş komşunun davranışına alternatif bir izah getirerek daha yapıcı bir yoruma imkân sağlayabilir (Reeck, Ames ve Ochsner, 2016).

Nörobilimciler, bir olayı yeniden değerlendirerek daha olumsuz veya daha olumlu bir sonuca varmanın duygularla ilişkili beyin bölgelerinde aktivasyonu değiştirdiğini tespit ettiler. Columbia Üniversitesi'nden araştırmacı Kevin Ochsner ve ekibi (Ochsner vd., 2009; Martin ve Ochsner, 2016; McRae vd., 2010), deneklerden, bir yandan MR taramasından geçerken, bir yandan da nötr veya negatif görüntüler içeren görsel uyaranları yeniden yorumlamalarını istedikleri bir dizi fonksiyonel MR çalışması yürütmüşler. Bu çalışmaların bazılarında deneklerden, bir kısmı olumsuz içerik taşıyan çeşitli durumları tasvir eden bir dizi resme dikkatle bakıp doğal tepkiler vermeleri istendi. Ardından aynı deneklere, bu durumları daha az olumsuzluk hissedecek şekilde yeniden yorumlamaları söylendi. Genel olarak bakıldığında Ochsner'in araştırması, olumsuz durumların yeniden değerlendirilmesinin olumsuz duyguları azalttığını, bilişsel kontrolle ilişkili prefrontal korteks bölgelerindeki aktivasyonu artırdığı ve amigdalanın aktivasyonunu hafiflettiğini tespit etti.

Bu kitabın Birinci Bölümü'nde ve başka yerlerinde değinildiği üzere prefrontal korteks (alın korteksi), beynin planlama, yönlendirme ve engelleme ile ilgili "yönetici" bölgesidir; amigdala ise beynin, bilinçli farkındalık dışında duygu ve korkuyu işlediği "alarm merkezi"dir. Ochsner'in araştırması, hoşa gitmeyen bir durumun olumlu bir şekilde yeniden değerlendirilmesine veya yeni

bir bakış açısıyla incelenmesine yönelik bilinçli çabaların, beynin yönetici bölgesini (prefrontal korteks) harekete geçirirken duygu merkezini (amigdala) baskıladığını gösteriyor. Bilişsel yeniden değerlendirmenin söz konusu beyin bölgelerinin aktivasyonu üzerindeki etkilerini inceleyen çeşitli beyin görüntüleme çalışmalarını değerlendiren son meta analizler de Ochsner'in bu tespitlerini destekliyor (Etkin, Bücher ve Gross, 2015).

BAŞARISIZLIKLARIN BİLİŞSEL OLARAK YENİDEN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikolojik dayanıklılık, başarısızlıkların üstesinden gelmeyi sağlayan bir duygusal istikrar gerektirir. Amiral James Stockdale, bunu "kişisel yenilgileri ne duygusal zayıflığın yarattığı bir kusur olarak algılayıp geri çekilmeden, ne de hemen bir günah keçisi yahut kaçacak delik aramadan ele alma becerisi" olarak tanımlıyor. Bizim kendi tecrübemize göre, dayanıklı insanlar çoğu zaman başarısızlıklarla kafa kafaya çarpışıp, bu durumu yeni bir ders çıkartmak ve kendilerini düzeltmek için bir fırsat olarak kullanırlar. Stockdale bunun için tarih bilgisinden yararlanmış görünüyor.

> Başarısızlıkla başa çıkmak konusunda bildiğim tek yol, tarihsel bir perspektiften bakmak, yani tarihimiz boyunca başarısızlıkla başarılı bir şekilde başa çıkmış insanları hatırlamak. Hapishanede esir tutulurken ezberimizden *Vaiz Kitabı*'nı [*Eski Ahit* kitaplarından biri] okuyorduk: "Geri döndüm ve yarışı her zaman en hızlının ya da savaşı en güçlünün kazanmadığını gördüm... hepsi fırsat ve şanstan nasibini almıştı." ... Başarısızlık her şeyin sonu değildir, insan her zaman küllerinden doğup bir muharebeye daha girişebilir. Trajediyle başa çıkmak hakikaten iyi bir eğitim aldığınızın işareti de olabilir, zira eğitimin temel amaçlarından biri insanı başarısızlığa hazırlamaktır. (Stockdale, 1984, s. 56, 73)

Klişe bir söz ama hakikati yansıtıyor: "Önemli olan kaç kez düştüğün değil, kaç kez ayağa kalktığındır." Başarısızlık bize uyum

sağlamayı, ilerlemeyi ve farklı zorlukların üstesinden gelmek için yeni yollar bulmayı öğretebilir. Thomas Edison da şu sözleriyle başarısızlığa nasıl farklı bir pencereden bakabileceğimize dair klasikleşmiş bir örnek sunuyor bize: "İşe yaramayan on bin yol bulsam da, başarısız olduğum söylenemez. Cesaretim kırılmıyor, çünkü işe yaramadığı anlaşılan her girişimde başarıya bir adım yaklaşıyorsunuz demektir."

Burada bir başka popüler özdeyişi daha anmadan geçmeyelim: "Başkalarının hatalarından ders alın. Bütün hatalara kendiniz düşecek kadar uzun yaşamayacaksınız."

MİZAH: BİLİŞSEL YENİDEN DEĞERLENDİRMENİN BİR BAŞKA YOLU

Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* adlı klasikleşmiş kitabında mizahı "ruhun kendini koruma mücadelesindeki silahlarından biri" olarak nitelendirir. "Mizah, insanı bir durumdan sadece birkaç saniyeliğine bile olsa uzaklaştırıp o duruma dışarıdan bakmayı sağlar; insanın tabiatında bu amaçla kullanabileceği en elverişli araçtır mizah" (1963, s. 63). Frankl'a göre mizah, bakış açısı edinmek için sağlıklı bir araç sağlar. Ve edindiğimiz yeni bakış açısıyla sorunları yeniden değerlendirip alternatif yaklaşım ve çözümler üretebiliriz.

Tıpkı diğer olumlu duygular gibi, mizah da kişinin dikkatini verdiği odağı genişleterek keşif becerisini, yaratıcılığı ve düşüncede esnekliği besler. Mizah bunu yaparken, bilişsel yeniden değerlendirme, sorun odaklı aktif başa çıkma ve sıradan olaylara olumlu anlamlar yükleme gibi dayanıklılıkla ilişkili bir dizi başka mekanizmayı da kullanabilir. Filozof André Comte-Acheg'in şu sözleriyle ifade ettiği gibi:

> Üstün ya da derinlikli mizah, yaşamımızın önemli alanlarına temas eden anlamlarla oynar, bizi bunların ötesine taşıyıp daha da büyük anlam ifade eden alanları, yani inançlarımızı, değerlerimizi, yanılsamalarımızı, kısacası ciddiyetimizi sarsar... Mizah bazen sanki bir dü-

şünce patlamasına yol açıyor... Davranış ve tepkilerimizin en temelinde yatan anlamı hedef alıp onu temelden sarsabilir; tüm temelleri sorgulatabilir; değerlerimizi, iddialarımızı ve referans noktalarımızı karman çorban edebilir (1996, s. 219).

Mizah, korkularımızla yüzleşmemize yardım eden bir araç işlevi de görebilir. İnsana mesafe ve bakış açısı sağlar, bunu hissedilen acı veya korkuyu reddetmeden yapar. Mizah, olumlu ile olumsuzu tek bir tabakta sunmayı başarır. Ünlü Viktor Frankl'ın izinden giden Ann Graber'in deyişiyle, mizah "iyimserliği trajik olaylara gerçekçi bir bakışla birleştirir". Polyannacılığa sapmadan, trajediyle etkin şekilde yüzleşebilir, erken davranıp yeni bir bakış açısı sunabilir ve hatta bazen trajik olayları tamamen dönüştürebilir. Senarist ve yönetmen Woody Allen'ın ölüme dair söylediklerini hatırlayalım: "Ölmekten korkmuyorum. Sadece o sırada orada olmak istemiyorum." Ve "Eserlerimle ölümsüzleşmek istemiyorum. Bunu ölmeyerek başarmak istiyorum."

Hepimizin hayatında mizahı bir kaçma yöntemi olarak kullanan, ciddiyet gerektiren koşullarda bile espriler yapan insanlar olmuştur. Burada önerdiğimiz şey bu değil elbette. Fakat bazen yersiz kaçsa da, korktuğumuz veya üzüldüğümüz şeylerle yüzleşip başa çıkmak için yaratıcı bir yol olabilir mizah.

Bu anlamda mizah belki de kullanışlı ve yaratıcı bir maruz bırakma yöntemi olarak değerlendirilebilir. Korkularla yüzleşmeyi konu alan Üçüncü Bölüm'de bahsedildiği üzere, maruz bırakma terapisi korku duyulan şey veya durumla yüzleşmeyi içeren bir korku tedavisi biçimidir. Bu sayede hastanın korkusuyla güvenli bir ortamda karşılaşarak daha az korku duyması veya korkunun tamamen sönümlenmesi amaçlanır. Mizah bu anlamda güvenli bir mecra sayılabilir, zira korku duyulan şeyi makbul bir şekilde, hatta bazen küçümseyerek ortaya koyar; böylelikle üzerinde bir miktar kontrol kazanmak mümkün olur.

Jerry White, Timberland botunu reklamda kullanabileceğini söyleyip kesik bacağına isim takarken mizahtan yararlanıyordu. Yine Jerry'nin hatıralarına dönersek:

Hastanedeki diğer amputelerle dalga geçmeye başlamıştık. Mesela yeni gelenlere tedavinin bir noktasında güzel bir psikologla seks terapisi yapacaklarını, fakat insanların bunu uluorta konuşmadığını söylüyorduk. Böylece kendini yeniden erkek gibi hissetmene yardımcı olmaya çalışıyorlar [diyorduk].

Ben iyileşme sürecinde mizahı her şey olarak görüyorum, bu yüzden de bir ortamda hep en çok gülene yöneliyorum. Neyle ilgili olursa olsun, kara mizah bile olsa, insana şu ya da bu şekilde yardım ediyor. Bir keresinde, hastanede tam ışıklar kapatırlarken bir espri yapmıştım, koğuştakilerden biri "Yahu halimize bir bak, başımıza ne geldi, farkında değil misin?" dedi. Koğuşu bir sessizlik kapladı. Kendi kendime şöyle dedim: Bu adamdan uzak dur, zehrini sana akıtacak. Canım çok sıkıldı ve içimden şunları söylemek geçti: "Kapa çeneni. Tabii ki biliyoruz. Fakat gülmek ve espri yapmak seni bir parça harekete geçiriyorsa, neden kendimizi bundan mahrum edelim ki?" Zaten bundan mahrum kaldığında bak neye dönüşüyorsun? Uzuv kaybıyla başa çıkamayıp dibe batmış o adam gibi mutsuz ve depresif bir insana.

Görüşme yaptığımız savaş esirlerinin çoğu, hayatta kalma ve direnme becerisi bakımından mizahı önemli bir araç olarak görüyordu. Mesela Rod Knutson günlerce süren amansız işkencelerin sonunda "çözülüp" de Kuzey Vietnamlılara kişisel hayatı hakkında bilgiler vermiş. "Onlara babamın bir tavuk çiftliği olduğunu ve üç tavuk yetiştirdiğini söyledim. Onlara Bir Numaralı Çiftlik bölgesinde okula gittiğimi ve tek işimin basketbolculara fıstık satmak olduğunu söyledim." Bir başka savaş esiri olan Ken Coskey de gardiyanlara takma isimler taktıklarını anlatmıştı: "Koca Yanak, Sıfırcı Hoca ve Noel Baba." Büyük kırmızı burunlu olana Noel Baba diyorlardı.

Başçavuş Bobby Henline savaşta esir düşmemekle birlikte, en ağır travmaları yaşayıp da hayatta kalmış gaziler arasında yer alıyor (Ledford, 2008). Şimdi evli ve üç çocuk babası olan Bobby daha 17 yaşındayken Çöl Fırtınası Operasyonu'na katılmış ve sonrasında sivil hayata geri dönmüştü. 11 Eylül 2001'deki terör saldırılarından sonra tekrar askere alınıp Irak'a gönderildi. 2007 yılında Irak'taki üçüncü görevlendirmesinde ise, şansı yaver gitmedi. Bobby'nin de içinde yer aldığı, konvoy halinde seyreden araç yol kenarına kurul-

muş bir patlayıcıya çarptı; askerî araçtaki diğer dört asker öldü. Vücudunun yarısından fazlası yanan Bobby, sol elini ve kolunun bir kısmını kaybetti. Suratı ve kafa derisi şekil değiştirdi; saçlarının, kulaklarının ve gözkapaklarının büyük bir kısmı yandı.

Birkaç ameliyat geçirdiği Brooke Askerî Tıp Merkezi'nin yanık ünitesinde kaldığı aylar boyunca doktor ve hemşirelerle o kadar çok şakalaşıyordu ki, herkes ona "*Stand up*'çı olmalısın," diyordu. O ise "Beceremem," diye düşünüyordu. Gel gör ki, aradan bir yıl geçmeden yeni bir hobi edinmişti: Teksas eyaletinde yer alan, memleketi San Antonio'daki bir komedi kulübünde açık mikrofon gecesinde sahne almaya başladı. Ulusal Halk Radyosu'na 2009 yılında verdiği bir röportajda şovundan bir parçayı anlatıyor:

> Fark etmediysen söyleyeyim, yangından kurtulmuş biriyim ben. Söneli yıllar oldu tabii. Aslında nadir görülen bir doğum kusuru. Üzücü bir hikâye. Annem bana hamileyken sirkte ateş yutucu olarak çalışmak zorundaymış ve şimdi reflüsü var diye yakınabileceğini sanıyor. Hadi ordan Anne! (Gildea, 2009).

MİZAH VE BEYİN

Mizahın bir başa çıkma mekanizması olarak ne kadar etkili olabileceğini gösteren pek çok kanıt mevcut. Savaş gazileri (Hendin ve Haas, 1984), kanser hastaları (Carver, 1993) ve cerrahi hastaları (Culver vd., 2002) içeren çalışmalar, stresli olayların yarattığı tehdit hissini azaltmak için mizaha başvurmanın stresle başa çıkma kapasitesi ve dayanıklılıkla ilişkisini ortaya koyuyor (Martin, 2003). Depresyon hastalarında mizah bazen gerginliği ve psikolojik rahatsızlığı azaltarak, başkalarından destek görmeyi sağlayarak ve güç koşullara dair olumlu bir bakış açısı yaratarak depresyon belirtilerini hafifletebiliyor.

Tıpkı olumlu duygular ve iyimserlik açısından olduğu gibi, mizahın da dopaminle harekete geçen ödül sisteminin temel unsurlarını oluşturan subkortikal beyin bölgeleri ağını aktive ettiği anlaşıldı. Dean Mobbs ile Stanford Üniversitesi'nden meslektaşları,

sağlıklı gönüllülerle yürütülen bir fonskiyonel MR beyin görüntüleme çalışmasında, komik karikatürlerin, komik olmayanlara kıyasla beynin ödül merkezini ve amigdalayı daha çok aktive ettiğini saptadılar. Yapılan zamana yayılmış bir analiz, mizah koyulaştıkça ödül merkezindeki aktivitenin de arttığını gösterdi; ödül merkezi ise, birçok örnekte psikolojik ve farmakolojik aracılı ödüllerle ilişkilendirildi. Amigdala normalde korku ve korkuyla ilişkili davranışlarda rol oynamakla birlikte, olumlu duyguların işlenmesi, kahkaha ve ödül büyüklüğü ile de ilişkilendiriliyor (Mobbs vd., 2003; Moran vd., 2004).

Mizaha verdiğimiz tepki, bilişsel etken (espriyi anlamak – veya "kapmak") ile duygusal etken (espriye gülmek – eğlenmek) olarak ikiye ayrılabilir. Espriler üzerine yapılan bir çalışmada Vinod Goel ile Raymond J. Dolan (2001), bu iki etkenin beynin farklı bölgelerini aktive ettiğini saptadı: Bilişsel etken, ventromedial prefrontal korteksin aktivasyonu ile ilgiliyken, duygusal etken posterior orta temporal girusun (beynin temporal lobunun dış yüzeyindeki kıvrımlar) aktivasyonuyla ilişkili görünüyor. Tıpkı beynin ödül merkezi ve amigdala gibi, ventromedial prefrontal korteks de ödülle ilgili davranışların temsili ve kontrolünde rol oynar. Yani mizah, beynin bilişsel değerlendirmeye ilişkin alanlarının yanı sıra, psikolojik dayanıklılık ile ilişkili olduğu anlaşılan ödül ve motivasyon bölgeleriyle de bağlantılıdır.

BİLİŞSEL ESNEKLİĞİ KENDİ HAYATINA UYGULAMAK

Başa çıkma mekanizmaları üzerine yapılan son araştırmalar, başarılı bir intibak için kişinin ne tür stratejileri benimsediğinden ziyade, söz konusu stratejileri stres etkeninin niteliğine bağlı olarak hayata geçirip geçirmediğinin önemli olduğunu gösteriyor (Cheng, Hui ve Lam, 1999; Whealin, Ruzek ve Southwick, 2008; Bonanno ve Burton, 2013). Bazen bir durumu kabullenip sindirmek akıllıca olacakken, bazen de durumu değiştirmek en iyi seçenek olarak görülebilir. Keza, duygu teorisyenleri de duyguları ifade etmenin her zaman bastırmaktan yeğ olmayabileceğini sa-

vunuyor. İnsanların güçlüklerle başa çıkmasına yardım eden şey, belirli bir durumun gerekleri doğrultusunda duyguları ifade etme veya bastırma esnekliğine sahip olmaktır (Barrett ve Gross, 2001).

Diane Coutu psikolojik dayanıklılık hakkında *Harvard Business Review*'da çıkan makalesinde, Fransız antropolog Claude Lévi-Strauss tarafından da önerilen *yaptakçılık* kavramını hatırlatıyor.

> Modern anlamda yaptakçılık, bir tür icat kabiliyeti, bir soruna doğru düzgün veya bellibaşlı araç ya da malzemeler olmadan çözüm üretme becerisi olarak tanımlanabilir... İşler sarpa sardığında, yaptakçılar başkalarını şaşkına çeviren olasılıkları tahayyül edip olayın bir şekilde üstesinden gelir... Mesela kargoları zamanında teslim etmek için sürücülerine ne gerekiyorsa yapmaları talimatını veren UPS'i düşünelim. UPS'in CEO'su [Mike] Eskew şöyle diyor: "Biz personelimizden teslimatı yapmalarını istiyoruz. Bunun için irticalen hareket etmeleri gerekiyorsa edecekler. Yoksa her gün başardığımız şeyi başarmamız mümkün olmazdı. Ne gibi terslikler yaşanabilir bir düşünün: bozulmuş bir trafik lambası, patlamış bir lastik, yıkılmış bir köprü. Bu gece Louisville'de bir kar fırtınası kopacak olsa, bir grup insan oturup bu sorunu nasıl aşacaklarını konuşacak. Kimse onlara böyle bir talimat verdiğinden değil, kendiliğinden yaparlar bunu. Çünkü geleneğimiz böyle" (Coutu, 2002, s. 54-55).

Bu sayede kasırga gibi büyük felaketlerde bile, UPS hizmetleri aksamadan devam edebiliyor. Coutu'ya göre şirketin bu koşullarda teslimata devam edebilmesi "insanlara kaosun ortasında bir tür anlam duygusu da aşılıyor" (s. 55).

Bu bölümde ele aldığımız stratejileri şu şekilde özetleyebiliriz: kabullenme, yeniden değerlendirme, başarısızlıkla başa çıkma ve mizah üretmek. Bunların hepsi bilişsel ve duygusal esneklik gerektirir. Aşağıda, bilişsel esnekliğinizi daha da geliştirmek bakımından faydalı olabilecek bazı öneriler yer alıyor.

KABULLENME

Bu bölümün başlarında andığımız Huzur Duası, dayanıklılığa katkıda bulunan kabul mekanizmasının özünü yansıtıyor: değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabul etmek. Bu türden kabullenme pasif bir "vazgeçmeden" ziyade, değiştirilemez olanı değiştirmek için beyhude bir teşebbüste bulunarak gayret ve enerjiyi boşa harcamamak yönünde alınmış makul bir karardır. Kabullenme ve bilişsel esneklik mekanizmalarını geliştirmeye yardımcı olmak için okurlarımıza önerebileceğimiz iki yöntem, farkındalık meditasyonu ile kabul ve bağlılık terapisidir.

Huzur Duası esasen Adsız Alkolikler gibi 12 basamaklı programlarda kullanılan önemli bir öğedir. Adsız Alkoliklerin "Büyük Kitabı" kabul hakkında şunu söylüyor:

> ... Kabul, TÜM sorunlarımın cevabıdır. Bugün kendimi huzurlu hissetmiyorsam, kabul edemeyeceğim bir kişi, yer, şey ya da durum –hayatımdaki bir olgu– ile birlikteyim demektir ve söz konusu kişi, yer, şey veya durumun tam da o anda olması gerektiği gibi olduğunu kabul edene kadar huzura ermem mümkün değildir (Adsız Alkolikler, 1976, s. 449-451).

Ancak değiştiremeyeceğimiz şeyi kabullendiğimizde, değiştirebileceğimiz şeylere odaklanmamız mümkün olabilir.

Kabullenme mekanizması hakkında araştırmalar yürüten Emily Lindsay ile David Creswell (2016) bir "izleme ve kabul" teorisi geliştirdiler. Bu teori, kabulü iki basamaklı bir modelde *mindfulness* ile ilişkilendiriyor. Buna göre ilk adım, içinde bulunulan ânın farkındalığı. İkinci adım ise, "tepkisel olmayan nesnel bir mercekten" bakarak, o ânı yargılamaksızın olduğu gibi izlemekten geçiyor.

YENİDEN DEĞERLENDİRME

Yeniden değerlendirme tekniği, bu kitabın çeşitli yerlerinde değindiğimiz üzere bilişsel davranışçı terapinin özünü oluşturur. İs-

ter bir terapist eşliğinde, isterseniz de kişisel gelişim araçlarından yararlanarak kendi kendinize çalışıyor olun, her olay karşısında "Bu olayı başka bir açıdan nasıl değerlendirebilirim? Başka biri nasıl değerlendirirdi? Olaya dahil olan diğer insanlar ne hissetti?" Bu gibi sorular sayesinde, bir durumla ilgili kendi dar bakış açımızdan uzaklaşıp başa çıkma ve problem çözme konusunda yeni imkânlara yelken açabiliriz. Salvatore R. Maddi ile Deborah M. Khoshaba (2005), *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You* (İşyerinde Dayanıklılık: Hayat Başınıza Ne Getirirse Getirsin Başarıya Ulaşmak) adlı kitaplarında, dönüşümsel başa çıkma olarak adlandırdıkları bir yeniden değerlendirme yöntemi için şu yedi adımın izlenmesini öneriyor:

- Stres yaratan durumu tüm yönleriyle tanımlayın.
- Bu durum nasıl daha kötü hale gelebilirdi?
- Bu durum nasıl daha iyi hale gelebilirdi?
- Daha kötü versiyona ilişkin bir hikâye yazın.
- Daha iyi versiyona ilişkin bir hikâye yazın.
- Daha iyi versiyonu yaratmak ve daha kötü versiyon olasılığını azaltmak için ne yapabilirsiniz?
- Durumu bir perspektif içine yerleştirin.

BAŞARISIZLIKTAN DERS ÇIKARMA

Ne kadar donanımlı olursak olalım, arzuladığımız bir hedefe ulaşamadığımız zamanlar muhakkak ki olacaktır. Böyle zamanlarda, ister büyük ister küçük olsun, gayret etmenin işe yaramadığı durumlarda, esneklik çok kritik bir önem taşıyabilir.

İş alanında uzman yazar Zach Cutler (2014), "Başarısızlık Başarının Tohumudur" başlıklı makalesinde, başarısızlıktan edinebileceğimiz beş faydayı şu şekilde özetliyor: Düşünce ve hedeflerimizi yeni bir bakış açısına oturtarak değerlendirmemizi sağlar, ruhumuzu sağlamlaştırır, egomuzu kontrol altına alır, birtakım konularda aydınlanmamızı sağlar ve bizleri beklenmedik olaylara hazırlıklı hale getirir.

New York'ta, öğrencilerinin neredeyse tamamı düşük gelirli ailelerden oluşan KIPP charter okulları (ücretsiz özel okullar) ağının kurucu ortağı David Levin, öğrencilerin karakterinin okul başarısındaki (KIPP'ten mezun olduktan sonra üniversiteye girme oranları açısından) önemini kavramış. Üniversite seviyesinde başarılı olan öğrencilerin sadece örgün eğitimde parlak ve dersleri iyi olan öğrencilerden oluşmadığını; daha ziyade mücadeleci olup hedeflerine doğru sebatla ilerleyen öğrencilerden oluştuğunu görmüş (Tough, 2011). Son derece rekabetçi, üniversiteye hazırlık odaklı bir özel okul olan Riverdale Country School'un müdürü Dominic Randolph da benzer tespitlere varmış. Levin ile Randolph, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (Güçlü Karakter Özellikleri ve Değerler: El Kitabı ve Sınıflandırma) (2004) kitabının yazarları psikolog Martin Seligman ve Christopher Peterson ve kısa azim (sebat) ölçeğini tasarlayan Angela Duckworth ile birlikte çalışarak öğrencilere uzun vadeli başarı için gereken karakter özelliklerini ölçen bir değerlendirme sistemi geliştirdiler. Öğrencilerin başarılı olabilmek için önce başarısız olmayı öğrenmeleri gerektiği sonucuna vardılar (Tough, 2011).

Mental Toughness: A Champion's State of Mind (Zihinsel Sağlamlık: Bir Şampiyonun Haletiruhiyesi) (2005) başlıklı kitaplarında Karl Kuehl ve diğer sporcular, "Uyum kabiliyeti hayata karşı nasıl bir tutum benimsediğinize bağlıdır; öncelikle başarısızlığın bir eğitim süreci olduğunu kabul ederek işe başlamalısınız, hayal kırıklığı içinde debelenmek yerine tecrübelerinizden ders çıkarmalısınız" (s. 198). Nancy Sherman *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy Behind the Military Mind* (*Stoacı Savaşçılar: Askerlik Zihniyetinin Ardında Yatan Kadim Felsefe*) adlı kitabında (2007) şöyle diyor: "Bir şeyi başaramazsak her zaman düştüğümüz yerden kalkıp tekrar deneyebiliriz. Yenilgiye uğramamız yarışın tamamen dışında kaldığımız anlamına gelmez. Hayat insana sürekli yeni yarışlar ve yeni fırsatlar sunar, belki de mutluluğu başka yerde bulacağızdır" (s. 35).

Açık konuşmak gerekirse, psikolojik dayanıklılığın tüm unsurları arasında en eğlenceli olan mizah unsurudur. Mizahın değeri yüzyıllardır bilinen bir şey. *İncil*'de bile şöyle der: "Neşeli bir kalp insana ilaç gibi gelir." Norman Cousins, ilk kez 1979 yılında yayımlanan *Hasta Gözüyle Hastalık* adlı klasikleşmiş kitabında, kronik ağrılara sebep olan artrit benzeri bir hastalıktan nasıl iyileştiğini anlatır. Ağrı kesicilerden çare bulamayan Cousins, kendini komik filmlere, mizah kitaplarına filan vurmuş. "Şunu anladım, 10 dakika kahkahalarla gülmek resmen uyuşturucu bir etki yaratıyordu ve ardından en az iki saat deliksiz bir uyku çekiyordum" (2. baskı, 2001). Cousins'ın bu tespitleri günümüzde mizah terapisi veya kahkaha terapisi olarak bilinen yeni bir terapi biçimine ilham oluşturmuş. Öyle ki, artık "kahkaha atölyeleri" ve kahkaha yogası bile yapılıyor ve bazıları bunlardan yarar görüyor. Hepimiz bu stratejilerden faydalanıp komik filmler izleyip komik kitaplar okumaya yönelebiliriz veya espri anlayışı yüksek insanlarla takılmayı tercih edebiliriz. Jim Loehr *Toughness Training for Life* (Yaşamda Dayanıklılık Eğitimi) kitabında şunu öneriyor: "Çatlakça, üşütük, aptalca, komik, uçuk düşünceler getirin aklınıza... Gülebiliyorsak hemen her zaman duygularımızın kontrolü bizde demektir" (1993, s. 190).

Kısacası, dayanıklı insanlar genellikle esnek olur: Ne zaman değiştiremeyecekleri şeyleri kabul etmeleri gerektiğini, yaşamdaki sıkıntı ve başarısızlıkları nasıl olumlu bir şekilde yeniden kurgulayabileceklerini iyi bilirler; trajik ve ürkütücü olaylara yeni bir açıdan bakmak için mizaha başvururlar ve bazen bastırarak, bazense ifade ederek duygularını düzenlemeyi başarırlar. Psikolojik dayanıklılık, birçok açıdan yaratıcılık ve esneklik gerektirir: çeşitli bakış açılarını keşfetmek için yaratıcılık ve zorlu bir durumun olumlu ama gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesi –veya yeniden değerlendirilmesi– için esneklik.

KAYNAKÇA

Adsız Alkolikler, *Alcoholics Anonymous Big Book*, Alcoholics Anonymous World Service, New York, NY, 1976.

Amerikan Psikoloji Derneği, "Acceptance and commitment therapy" (özet), *Systems of Psychotherapy* video dizisi, 2008. www.apa.org/pubs/videos/4310860.aspx (erişim 21 Ekim 2022).

Anderson, N.B. ve Anderson, P.E., *Emotional Longevity: What Really Determines How Long You Live*, Viking Press, New York, NY, 2003.

Barrett, L.F. ve Gross, J.J., "Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation", Mayne, T.J. ve Bonanno, G.A. (der.), *Emotions: Current Issues and Future Directions* içinde, Guilford Press, New York, NY, 2001, s. 286-311.

Boelen, P.A., Lenferink, L.I.M., Boelen, P.A. ve Lenferink, L.I.M., "Experiential acceptance and trait-mindfulness as predictors of analogue post-traumatic stress", *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 14 Temmuz 2017. DOI:10.1111/papt.12138

Bonanno, G.A., Papa, A., O'Neill, K., Westphal, M. ve Coifman, K., "The importance of being flexible: The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment", *Psychological Science*, cilt 15, sayı 7, 2001, s. 482-487. https://www.psychologicalscience.org/pdf/ps/bonanno.pdf

Bonnano, G.A. ve Burton, C.L., "Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation", *Perspectives on Psychological Science*, cilt 8, sayı 6, 2013, s. 591-612.

Campbell, D., Campbell, K. ve Ness, J.W., "Resilience through leadership. Lukey, B.J. ve Tepe, V. (der.), *Biobehavioral Resilience to Stress* içinde, Taylor & Francis, New York, NY, 2008.

Carver, C.S., "How coping mediates the effect of optimism on distress: a study of women with early stage breast cancer", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı 65, 1993, s. 375-390.

Casier, A., Goubert, L., Theunis, M. vd., "Acceptance and well-being in adolescents and young adults with cystic fibrosis: A prospective study", *Journal of Pediatric Psychology*, cilt 36, sayı 4, 2011, s. 476-487.

Cheng, C., Hui, W. ve Lam, S., "Coping style of individuals with functional dyspepsia", *Psychosomatic Medicine*, sayı 61, 1999, s. 789-795.

Comte-Sponville, A., *A Small Treatise on the Great Virtues: The Uses of Philosophy in Everyday Life*, Henry Holt & Company, New York, NY, 1996.

Cousins, N., *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient: Reflections on Healing and Regeneration*, 2. baskı, W.W. Norton, New York, NY, 2001 (*Hasta Gözüyle Hastalık*, çev. Murat Sağlam, Dharma, İstanbul, 2017).

Coutu, D. "How resilience Works", *Harvard Business Review*, Mayıs 2002, s. 46-55.

Culver, J.L., Arena, P.L., Antoni, M.H. ve Carver, C.S., "Coping and distress among women under treatment for early stage breast cancer: Comparing African Americans, Hispanics and non-Hispanic whites", *Psychooncology*, sayı 11, 2002, s. 495-504.

Cutler, Z., "Failure is the seed of growth and success", *Entrepreneur*, 6 Kasım 2014. https://www.entrepreneur.com/article/239360#

Dore, B.P., Boccagno, C., Burr, D. vd., "Finding positive meaning in negative experiences engages ventral striatal and ventromedial prefrontal regions associated with reward valuation", *Journal of Cognitive Neuroscience*, cilt 29, sayı 2, 2017, s. 235-244.

Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D. ve Kelly, D.R., "Grit: Perseverance and passion for long-term goals", *Journal of Personality and Social Psychology*, cilt 92, 2007, sayı 6, s. 1087-1101.

Etkin, A., Bücher, C. ve Gross, J.J., "The neural bases of emotion regulation", *Nature Reviews Neuroscience*, sayı 16, 2015, s. 693-700.

Finkel, N.J., "Strens and traumas: An attempt at categorization", *American Journal of Community Psychology*, cilt 2, sayı 3, 1974, s. 265-273.

Frankl, V.E., *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, Okuyan Us, İstanbul, 2009.

Gerber, P.J. ve Ginsberg, R.J., *Identifying Alterable Patterns of Success in Highly Successful Adults with Learning Disabilities*, ABD Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Hizmetleri Dairesi, Washington, DC, 1990.

Gildea, T., "Wounded vet takes pain of war to comedy club", Teksas Devlet Radyosu, 26 Aralık 2009. www.npr.org/templates/story/storyphp?storyId=121767614 (erişim 21 Ekim 2022).

Goel, V. ve Dolan, R.J., "The functional anatomy of humor: Segregating cognitive and affective components" *Nature Neuroscience*, sayı 4, 2001, s. 237-238.

Hendin, H. ve Haas, A.P., *Wounds of War: The Psychological Aftermath of Combat in Vietnam*, Basic Books, New York, NY, 1984.

Huston, S.A., Blount, R.L., Heidesch, T. ve Southwood, R., "Resilience, emotion processing and emotion expression among youth with type 1 diabetes", *Pediatric Diabetes*, cilt 17, sayı 8, 2016, s. 623-631.

Isaacs, K., Tsai, J., Harpaz-Rotem, I. vd., "Psychological resilience in U.S. military veterans: A 2-year, nationally representative prospective cohort study", *Journal of Psychiatric Research*, sayı 84, 2017, s. 301-309.

Iidaka, T., "Humor appreciation involves parametric and synchronized activity in the medial prefrontal cortex and hippocampus", *Cerebral Cortex*, cilt 27, sayı 12, 2017, s. 5379-5391.

Janoff-Bulman, R., *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, The Free Press, New York, NY, 1992.

John, O.P. ve Gross, J.J., "Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development", *Journal of Personality*, 2004, cilt 72, sayı 6, s. 1301-1333.

Kazak, A.E., Simms, S., Barakat, L. vd., "Surviving cancer competently intervention program (SCCIP): A cognitive-behavioral and family therapy intervention for adolescent survivors of childhood cancer and their families", *Family Process*, cilt 38, sayı 2, 1999, s. 175-191.

Koerner, P., "Innovation - There's got to be a better way, [eZine makalesi] 2010. http://ezinearticles.com/?Innovation--Theres-Got-to-Be-a-Better-Way&id=1384677 (erişim 21 Ekim 2022).

Kuehl, K., Kuehl, J. ve Tefertiller, C., *Mental Toughness: A Champion's State of Mind*. Chicago, IL: Ivan R. Dee, 2005.

Ledford, T., "Nonprofit helps wounded vet start over: Home for a hero", OperationHomeFrontOnline, 4 Ağustos 2008.

Lindsay, E.K. ve Creswell, J.D., "Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT)", *Clinical Psychology Review*, sayı 51, 2016, s. 48-59.

Loehr, J., *Toughness Training for Life*, Dutton, New York, NY, 1993.

Maddi, S.R. ve Khoshaba, D.M., *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*, AMACOM, a division of the American Management Association, New York, NY, 2005.

Manne, S., DuHamel, K., Nereo, N. vd., "Predictors of PTSD in mothers of children undergoing bone marrow transplantation: The role of cognitive and social processes", *Journal of Pediatric Psychology*, cilt 27, sayı 7, 2002, s. 607-617.

Martin, R. (2003). Sense of humor. Lopez, S.J. ve Snyder, C.R. (der.) *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* içinde, American Psychological Association, Washington, DC, s. 313-326.

Martin, R.E. ve Ochsner, K.N., "The neuroscience of emotion regulation development: Implications for education", *Current Opinions in Behavioral Science*, sayı 10, 2016, s. 142-148.

McRae, K., Hughes, B., Chopra, S. vd., "The neural bases of distraction and reappraisal", *Journal of Cognitive Neuroscience*, cilt 22, sayı 2, 2010, s. 248-262.

Millstein, R.A., Celano, C.M., Beale, E.E. vd., "The effects of optimism and gratitude on adherence, functioning and mental health following an acute coronary syndrome", *General Hospital Psychiatry*, sayı 43, 2016, s. 17-22.

Mobbs, D., Greicius, M.D., Abdel-Azim, E. ve Menon, V., "Humor modulates the mesolimbic reward centers", *Neuron*, sayı 40, 2003, s. 1041-1048.

Moran, J.M., Wig, G.S., Adams, R.B. Jr., Janata, P. ve Kelley, W.M., "Neural correlates of humor detection and appreciation", *Neuroimage*, sayı 21, 2004, s. 1055-1060.

Ochsner, K.N., Bunge, S.A., Gross, J.J. ve Gabrieli, J.D.E., "Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion", *Journal of Cognitive Neuroscience*, sayı 14, 2002, s. 1215-1229.

Ochsner, K.N., Ray, R.R., Hughes, B. vd., "Bottom-up and top-down processes in emotion generation: Common and distinct neural mechanisms", *Psychological Science*, cilt 20, sayı 11, 2009, s. 1322-1331.

Ochsner, K.N., Silvers, J.A. ve Buhle, J.T., "Functional imaging studies of emotion regulation: a synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion", *Annals of the New York Academy of Sciences*, sayı 1251, 2012, s. E1-E24.

Orsillo, S.M., Roemer, L. ve Holowka, D., "Acceptance-based behavioral therapies for for anxiety: Using acceptance and mindfulness to enhance traditional cognitive-behavioral approaches", Orsillo, S.M. ve Roemer, L. (der.), *Acceptance-and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety: Conceptualization and Treatment* içinde, Springer, New York, NY, 2005.

Ortiz, D., "The survivor's perspective: Voices from the center", Gerrity, E., Keane, T.M. ve Tuma, F. (der.), *The Mental Health Consequences of Torture* içinde, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York, NY, 2001.

Park, C., Cohen, L. ve Murch, R., "Assessment and prediction of stress-related growth", *Journal of Personality*, sayı 64, 1999, s. 71-105.

Reeck, C., Ames, D.R. ve Ochsner, K.N., "The social regulation of emotion: An integrative, cross-disciplinary model", *Trends in Cognitive Sciences*, cilt 20, sayı 1, 2016, s. 47-63.

Seligman, M. ve Peterson, C., *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, American Psychological Association/Oxford University Press, Washington, DC/New York, NY, 2004.

Sherman, N., *Stoic Warriors: The Ancient Philosophy Behind the Military Mind*, Oxford University Press, New York, NY, 2007.

Shibata, M., Terasawa, Y., Ito, Y. vd., "Time course and localization of brain activity in humor comprehension: An ERP/sLORETA study", *Brain Research*, sayı 1657, 2017, s. 215-222.

Siebert, A., *The Survivor Personality*, Pedigree Books, New York, NY, 1996.

Silver, R.C., Holman, E.A., Mclntosh, D.N., Poulin, M. ve Gil-Rivas, V., "Nationwide longitudinal study of psychological responses to September 11", *Journal of the American Medical Association*, sayı 288, 2002, s. 1235-1244.

Sirois, F.M. ve Hirsch, J.K., "A longitudinal study of the profiles of psychological thriving, resilience, and loss in people with inflammatory bowel disease", *British Journal of Health Psychology*, cilt 22, sayı 4, 2017, s. 920-939.

Smith, N.B., Mota, N., Tsai, J. vd., "Nature and determinants of suicidal ideation among U.S. veterans: Results from the national health and resilience in veterans study", *Journal of Affective Disorders*, sayı 197, 2016, s. 66-73.

Stockdale, J.B., *A Vietnam Experience*,The Hoover Institution, Stanford, CA, 1984.

Sullenberger, C.B. III ile Zaslow, J., *Highest Duty: My Search For What Really Matters*, HarperCollins, New York, NY, 2009.

Tedeschi, R.G., Park, C.L. ve Calhoun, L.G. (der.), *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, 1998.

Thompson, R.W., Arnkoff, D.B. ve Glass, C.R., "Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma", *Trauma Violence Abuse*, cilt 12, sayı 4, 2011, s. 220-235.

Tough, P., "What if the secret to success is failure?", *New York Times Dergisi*, 14 Eylûl 2011. www.nytimes.com/2011/09/18/magazine/what-if-the-secret-to-success-is-failure.html

Troy, A.S. ve Mauss, I.B., "Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor", Southwick, S.M., Litz, B.T. ve Charney, D. vd. (der.) *Resilience and Mental Health: Challenges across the Lifespan*, Cambridge University Press, Cambridge, Birleşik Krallık, 2011, s. 30-44.

Tsai, J., Tsai, J., Sippel, L.M. vd., "Longitudinal course of posttraumatic growth among U.S. military veterans: Results from the national health and resilience in veterans study", *Depression and Anxiety*, cilt 33, sayı 1, 2016, s. 9-18.

Whealin, J.M., Ruzek, J.I. ve Southwick, S., "Cognitive behavioral theory and preparation for professionals at risk for trauma exposure", *Trauma, Violence, and Abuse*, sayı 9, 2008, s. 100-113.

White, J., *I Will Not Be Broken: Five Steps to Overcoming a Life Crisis*, St. Martin's Press, New York, NY, 2008.

Woidneck, M.R., Morrison, K.L. ve Twohig, M.P., "Acceptance and commitment therapy for the treatment of posttraumatic stress among adolescents", *Behavior Modification*, cilt 38, sayı 4, 2014, s. 451-476.

Zauszniewski, J.A., Bekhet, A.K. ve Suresky, M.J., "Indicators of resilience in family members of adults with serious mental illness", *Psychiatric Clinics of North America*, cilt 38, sayı 1, 2015, s. 131-146.

ON BİRİNCİ BÖLÜM

ANLAM, AMAÇ VE BÜYÜME

Filozof Friedrich Nietzsche, "İnsanın hayatta nedeni varsa, hemen her nasıla katlanır," derken anlamın gücünden bahsediyordu aslında. Başka birçok ünlü düşünür de yaşamda değerli bir amaca veya misyona sahip olmanın yarattığı güçlü etkilerin farkına varmış. Carl Jung, *İnsan ve Sembolleri* başlıklı kitabında "[İnsan], ona anlamlı geldiği sürece en zor güçlüklere dayanabilir," der (2016, s. 76). Güney Afrikalı muhalif Nelson Mandela'nın hayatı bu açıdan birçoğumuza ilham verebilir: Ömrünün neredeyse 30 yılını hapiste geçiren Mandela, bu süre boyunca onurlu ve haysiyetli duruşunu koruyabildi; zira çektiği hapis cezası, uğruna savaştığı eşitlik mücadelesini simgeliyordu. Anlam bize güç katabilir, anlam bize cesaret aşılayabilir. Sizler de kendi yaşamlarınızda değer verdiğiniz bir fikri savunmak, anlamlı gördüğünüz bir amaç için mücadele etmek veya sevdiğiniz birini korumak durumunda kaldığınızda, içinizde ne kadar derin bir güç ve dayanıklılık kaynağı taşıdığınızı görüp şaşırmış olabilirsiniz.

Hayatta bir anlam bulmanın en bilinen ve etkili savunucusu, hiç şüphesiz ki, Holokost'tan kurtulmuş olan Viktor Frankl şöyle diyor:

> Freudcu psikanalizde merkezî bir öneme sahip haz ilkesine (ya da buna haz istemi de diyebiliriz) karşıtlık içinde olduğu kadar, Adler-

ci psikolojinin dayandığı "üstünlük arayışı"na (buna üstünlük istemi de diyebiliriz) da karşıt bir anlam isteminden söz etmemin nedeni işte budur (2009, s. 139).

Psikoloji alanında yapılan araştırmalar, net ve değerli bir amaca sahip olarak bir misyona sıkı sıkıya bağlı kalındığında dayanıklılığın belirgin şekilde güçlenebildiğini tespit ediyor. Missouri Üniversitesi'nden psikolog Laura A. King ve ekibi (King, Heintzelman ve Ward, 2016) anlam duygusunu ve insanların kendi yaşamlarını ne derece anlamlı bulduklarını tanımlayıp ölçen birtakım yöntemler öneriyor. Anlamlı bir yaşam sürmenin, "ruh sağlığının kaymağı" olarak görülmemesi gerektiğini (s. 211), bunun temel bir insani gereksinim olduğunu, bir anlam duygusuna sahip olmadığımızda umutsuzluğa düşmenin, yabancılaşmanın ve hatta kendimize ya da başkalarına karşı şiddet içeren fiillere kalkışmanın çok daha olası hale geldiğini öne sürüyorlar.

Yale İşletme Fakültesi'nden Profesör Amy Wrzesniewski ise, insanların işlerine yüklediği anlamı incelemiş. Ki iş dediğimizde, birçok insan açısından uyanık oldukları saatlerin yarısından fazlasını kaplayan bir şeyden bahsediyoruz. Wrzesniewski'ye göre, "İnsanların çoğu yaptıkları işi ya para kazanacakları bir Memuriyet (hayatın başlıca olumlu yanlarından biri olmak şöyle dursun, zevk ya da manevi tatminden ziyade maddi karşılığa ve zorunluluğa odaklı yaklaşım), ya bir Kariyer (ilerlemeye odaklı yaklaşım) ya da bir Vazife (sosyal olarak yararlı bir görevi yerine getirmekten duyulan memnuniyete odaklı yaklaşım) olarak görüyor" (Wrzesniewski vd., 1997, s. 21). Hizmet kavramını anlamın mihenk taşlarından biri olarak gören Frankl'ın anlayışına paralel olarak, insanın işini bir vazife sayma becerisi dayanıklılığı artırabilir. Bu önerme, "pis işler" yapan insanlar (örneğin hastanede çalışan temizlikçiler) ve istedikleri kariyeri sürdürmesi engellenen kişiler açısından bile geçerlidir.

West Point Askerî Akademisi Davranış Bilimleri ve Liderlik Departmanı'ndan Donald Campbell ve bölüm arkadaşları, geleceğin komutanlarına, emirlerindeki askerlerin üstlendiği vazifenin, hizmetin ve fedakârlığın önemini belletmenin ne denli önemli oldu-

ğunu öğretiyor. Campbell, vazifelerinin taşıdığı öneme inanan askerlerin, tehlikeli durumlarda bile, vazifeye inanmayan askerlere oranla daha başarılı sonuçlara ulaştığını söylüyor. Thomas Britt, Amy Adler ve Paul Bartone (2001), Bosna'daki zorlu bir barış gücü misyonunda görev yapacak 161 ABD askeriyle yürüttükleri prospektif bir çalışmayla bunu kanıtladı. Araştırmacılar, görev yapacakları barış misyonunu anlamlı bulan askerlerin, görev süresinin bitiminden sonra, misyonu daha az anlamlı bulan askerlere oranla bu görevden daha fazla fayda sağladığını tespit ettiler.

Yaptıkları işte belirgin bir amaç hisseden kamu görevlileri de, işle ilgili stresli durumlar karşısında sağlam bir duruş sergiliyor. Paul Bartone (1989) belediye otobüsü şoförleriyle yaptığı bir çalışmada, tahammül gücü yüksek şoförlerin (ki bunun psikolojik dayanıklılıkla da bağlantısı vardır) genellikle işlerinden gurur duyduğunu ve sundukları hizmeti anlamlı bulduğunu saptamıştı. Bu kişiler işle bağlantılı stres etkenleriyle karşı karşıya kaldıklarında, otobüs sürmeyi "sadece bir iş" olarak gören şoförlere oranla daha olumlu sonuçlar alıyordu. Yine benzer şekilde, Illinois Bell Telefon şirketinde çalışanlarla yürüttüğü 12 yıllık uzun süreli bir araştırmada Salvatore Maddi (1987), içinde bulundukları topluluk, okul ve iş faaliyetlerinde belirgin bir amaç hisseden işçilerin, kurum içinde yaşanan krizlerde böyle bir amaca sahip olmayan işçilere oranla çok daha dayanıklı olduğu bulgusuna vardı.

Biz de kendi yürüttüğümüz klinik çalışma ve araştırmalarda, hastaların yaşadığı travmatik olayların ardından güç kazanmalarına yardımcı olacak yollar arıyoruz. Bundan 20 yıl önce, Yale Üniversitesi'ne bağlı bir kurum olan Ulusal Gazi İdaresi TSSB Merkezi'nden McDonough, Gilmartin, Morrissey ve Southwick (2006), kronik TSSB teşhisi konulmuş savaş gazilerine yönelik bir tedavi programı geliştirdi. Bu tedavi, Frankl ve öğrencileri tarafından bulunmuş olan logoterapi yöntemine dayanıyordu. Logoterapinin kelime anlamı "anlam yoluyla iyileşmek"tir. Biz de yıllarca hayatın anlamı konusunda şüphelerini dile getiren gazilerle çalıştık. Birçoğu, insan doğasının en karanlık taraflarını görmüştü ve acı dolu anılarla, amaçsızlık hisleriyle ve bazen suçluluk duygusuyla yanıp kavrulmuştu. Ve bu duygular her birinin işine, aile ilişkilerine ve

maneviyatına yansımıştı. Pek çoğu yaşama tam anlamıyla bağlanma arzusu duymuyordu.

Bu tedavi programını anlatan 2006 tarihli bir makalede logoterapiyi şöyle anlatıyoruz:

> Doğrudan kader ve özgürlük diyalektiğini ele alır. Bu diyalektiğe göre biz insanlar olarak hayatımızın koşullarını (kaderi) çoğu zaman kontrol edemesek de, bu koşullara karşı yaklaşım ve tepkilerimizi genellikle kontrol edebiliriz. Frankl'ın izinden giden bir ismin dediği gibi, "Kaderin anlamı bizim ona verdiğimiz yanıtta yatıyor... Ne olacağına şans karar verir, neyi nasıl algılayacağımıza ise biz." (Southwick vd., 2006, s. 162; Lukas'tan alıntı, 2000)

Bahsi geçen makalede, topluma yararlı hizmetlerin bu gazilere yönelik tedavi planının ayrılmaz bir parçası olduğunu ortaya koyduk. Topluma yararlı hizmetlerde bulunan hastalar, genellikle başkalarına bir şey vermek suretiyle kendi içlerinde bir amaç duygusuna varır.

> Topluma yararlı hizmetler sunmak için eğitim alırken, bu gazilere zaten birçok konuda uzmanlaşmış oldukları hatırlatılır: Korku ve psikolojik travma konusunda, kişisel ve ruhsal acılar konusunda, kayıp ve başarısızlık konusunda, umutsuzluk ve boşluk konusunda, incinmişleri reddeden bir toplumla başa çıkmak konusunda ve hayatta kalma ve dayanıklılık konusunda uzmanlar. Ardından şu soruyu soruyoruz: "Peki bu uzmanlığınızla ne yapabilirsiniz ve ne yapacaksınız?" (Southwick vd., 2006, s. 166)

Gazilerin her biri, kendi özel uzmanlığına göre belirlenmiş bir toplum hizmetinde görevlendirildi. Mesela evsiz kalmış bir gaziyi, Habitat for the Humanity[1] için gönüllü olarak çalışmaya sevk ettik. Yıllarını yalnız geçiren bir başka gazi, evinden çıkamayan yaşlılara yemek götüren Meals on Wheels hayır kurumunda gönüllü olarak çalışmaya başladı. Tıpkı gönüllü olan gazi gibi, yemek götürü-

1 ABD'de yoksullara başta barınma konusunda olmak üzere destek sağlayan Hıristiyan yardım kuruluşu – e.n.

len kişi de kendisini toplumdan yalıtılmış hissedebilir ve korkabilir. Gaziler, şehrin banliyölerinde şiddete maruz kalan yoksul çocuklara öğretmenlik de yapabiliyorlar. Birlikte hareket edip kendi projelerini başlatan gaziler de oldu.

> Örneğin çocukken kendisi de istismara uğramış olan ve "çocukların onları umursayan biri olduğunu bilmesini" isteyen bir gazi, koruyucu bakım sistemindeki çocuklar için oyuncak ve tatil planlayarak ona çok anlamlı gelen bir proje geliştirdi. Savaşta yetim kalan çocuklara asker olarak yardım edemediği için manevi olarak ıstırap çeken başka bir grup üyesi, bu proje sayesinde, koşulları sebebiyle zarar gören çocuklar için yararlı bir şeyler yapabildiğini hissetti. Aynı proje, bir başka gazi açısından da uzun süredir devam eden travmaya bağlı psişik uyuşma nedeniyle kendi çocuklarıyla ilişki kuramamış olması yüzünden hissettiği pişmanlıkla yüzleşmek ve torunlarıyla bağ kurmaya çalışmak bakımından fayda sağladı (Southwick vd., 2006, s. 167).

Bu gönüllü hizmetlerin büyük bir kısmı savaşta yaşanan kişisel acılardan, suçluluk ve kayıp deneyimlerinden beslenmişti.

> Grubun üyelerinden biri, kendi inisiyatifiyle hareket ederek, engelli maaşının bir kısmıyla Vietnam'da ölen bir arkadaşı adına burs vermeye başladı. Hayatta kaldığı için yıllarca suçluluk duygusuyla mücadele eden bu gazi, Vietnam sonrasında üniversiteye dönmeyi planlayan arkadaşını onurlandırmak için böylece anlamlı bir yol bulmuş oldu (Southwick vd., 2006, s. 168).

Bu projelerin bulunup seçilmesi bakımından gazilerin oynadığı rolün "Ne olacağına şans karar verir, neyi nasıl algılayacağımıza ise biz" şeklindeki düşünceyle örtüştüğünü görüyoruz (Lukas, 2000). Benzer biçimde, bu kitap için görüşme yaptığımız insanların çoğunun, travma sonrasında hayatlarında anlam ararken, ellerindeki özgürlüğü sonuna kadar kullanmaya çalıştıklarını gördük. Kaçırılıp tecavüze uğrayan sosyal hizmet uzmanı Elizabeth Ebaugh, bu arayışını çarpıcı bir şekilde şöyle anlatıyor:

İçime dönüp soruyorum: Bütün bunlar bana kendi hayatım hakkında ne göstermeye çalışıyor? Bunlar bana ne öğretmeye çalışıyor? Kendime rehber edindiğim genel felsefe, olan biteni nasıl ele aldığımla ilgili. Tecavüze uğradığım için gerçekten sinirlenmeye hakkım var. Fakat önemli olan nerede durmayı tercih ettiğim. Eğer o öfkede durmayı tercih etseydim ve "Neden ben?", "Bu neden benim başıma geldi?" diye dönüp dursaydım, kafesteki hamster misali yerimde sayardım. İşte bu yüzden... daha aşkın bir yerde duruyorum; bu olayı ruhsal yolculuğumda nasıl kullanabilirim? diye düşündüğüm bir yerdeyim. Belki bunun yaşanması şart değildi, belki de hiçbir açıklaması yoktur. Ama eğer ben bu olaya bir açıklama yüklersem, yani hayatımı nasıl iyileştirebileceğine dair bir sebep bulursam, işte o zaman bu olay benim için korkunç bir şey olmaktan çıkıp bir külçe altına dönüşür.

Elizabeth yaşadığı korkunç gecede kaderini kontrol edememiş olsa da, bu olaya nasıl tepki vereceğini büyük ölçüde belirleyebilirdi ve nitekim bunu başardı. Zamanla, yaşadığı travmaya değer katmayı, onunla güçlenmeyi ve kendi duygusal ve ruhsal gelişimi için travmasını bir motivasyon aracı olarak kullanma yolunu seçti.

Tıpkı Elizabeth gibi, Jerry White da yaşadığı travmada –yani bacağını mayında kaybetmekte– bir anlam bulmayı tercih etti.

İnsanlar travmayı üç şekilde yaşıyor. İlki, neden ben diyenler ve buna eşlik eden acıma duygusu. İkincisi şu diğer Hıristiyan şehidi olayı, yani neden ben *değilim* – etrafta o kadar acı yaşanırken, neden ben tekerlekli sandalyede olmayı, sakatlanmayı, yanmayı ya da işte konu her neyse onu hak *etmiyorum*? Üçüncüsü ise, basitçe "Neden?" diye sormak. İşte sağlıklı olan soru bu. Bu soru bir anlam arayışı içeriyor. Ben yıllarca "neden" diye hiç sormadım, "Ben neden o mayına bastım?" Ya da "Her şeyden evvel, o mayınlar neden ordaydı? Onları oraya kim koydu? İnsanlar neden savaş sırasında veya savaşlardan yıllar sonra mayınlarla havaya uçuyor?" Şimdi, yani 20 yıl sonra, gereken bakış açısını edinmek için yeterince yaşamışken, sorulacak en iyi sorunun "Neden?" olduğunu görüyorum.

Mağdur olmamayı seçmek hepimiz için bir seçenek olarak orada duruyor. Eğer birileri benden ya da Mayından Kurtulanlar Ağı'ndan

yardım isterse, bunu doğrudan bize yönelerek yapması gerekir. Çünkü burası bir mağdurlar kulübü değil. Burada radikal bir tavır var. Ayağa kalkmayı seçmelisin, ölümü değil hayatı seçmelisin. "Kurtulan" [*survivor*] kelimesi zorluklara rağmen başarmak, yenilgiyi kabul etmemek anlamına gelir. Romantik bir düşünce bu ve ben hâlâ tam anlamıyla başarabilmiş değilim aslında. Yenilmeyeceğim, ayakta kalacağım.

İşin bir de kurtarma tarafı var, hayat kurtaran bir tarafı. Yani insanların mağduriyet algısında sıkışıp kaldıklarını görmek ve oradan çıkmalarına yardım etmekle ilgili kısım. Onları ileriye taşımak istiyoruz.

Öte yandan Jerry, bu kurtulmuş kişilerin "mağduriyeti" bırakmaktan daha fazlasını yapmasını bekliyor:

İnsanları sadece ölümden hayata veya mağduriyetten kurtulmaya doğru taşımak değil mesele. Kurtulanların yarattığı bir yurttaşlık hayal ediyorum; insanların her şeye rağmen yaşamlarına devam ettiği ve topluma hizmette bulunduğu bir şeyden bahsediyorum. Mesela topluluk önderi olabilirler, değişime öncülük edebilirler, benzer durumdakilere destek verebilirler filan, fakat bizim Kara Mayınından Kurtulanlar Ağı için en başından beri beklentimiz, parçalanmış hayatları kucaklayıp zorlukların üstesinden gelebilmek için birtakım destekler sunan, sonrasında da bu bireyleri topluma geri kazandırıp hayatta kalmanın canlı bir modeli olarak başkalarına örnek olmak üzere teşvik eden, toplumu kutsayıcı bir hareket olmasıydı.

Jerry White, mağdur konumundan kurtulan konumuna geçen kişiyi tanımlamak için "süper kurtulan" terimini kullanıyor ve ardından işi bir adım ileri taşıyor. Süper kurtulanlar, başkalarına ve topluma verdikleriyle, "iyilik yapma"nın iyileştirici ve güçlendirici değerini tanımış olurlar.

Yetişkinlik hayatının büyük bir kısmını "iyilik yaparak" geçirmiş biri olan W. Aubrey Webson, çok erken yaşlarda kör olmuş bir Karayipli. Antigua ve Barbuda yerlisi olan Webson, içine doğduğu kırsal topluluktaki genel anlayışı şöyle anlatıyor: Kör bir çocuk yetişkin olamadan ölürdü, hayatta kalırsa da ailesine yük ola-

cağını bilirdi. Fakat onun ailesi "[ondan] ve kör olduğu gerçeğinden hiç utanç duymamıştı." "Çevremde hep bana inanan insanlar oldu," diye anlatmaya devam ediyor Webson (Fleck, 2016, s. 84). Kendi ülkesinde kör çocuklara eğitim veren bir okul olmadığı için okumak için Trinidad'a gönderilmişti. (Robison, 2016). Kariyerini de körlerin ve diğer engellilerin haklarını savunmaya vakfetti. Karayip Körler Konseyi, Sight Savers International, Helen Keller International gibi kurumların yanı sıra ABD'de ve başka ülkelerde birçok sivil toplum kuruluşunda görev yaptı. Massachusetts, Watertown'daki Perkins Uluslararası Körler Okulu'nda 20 yılı aşkın süre müdürlük yapan Webson, yine bu dönemde üç yıl boyunca Ohio'nun Cleveland şehrine gidip gelerek Case Western Reserve Üniversitesi'nde işletme doktorasını tamamladı. 2014 yılında Antigua ve Barbuda'yı temsilen Birleşmiş Milletler Büyükelçiliği'ne atandı ve bu pozisyonunu sadece engelli haklarını değil, deniz seviyesine yakın rakımda yaşayan Karayip Adaları toplumu için acil bir sorun teşkil eden küresel iklim değişikliğini azaltmaya yönelik önlemleri savunmak için de kullandı (Robison, 2016). Webson halen, kendisinin öğrencilik yıllarında sahip olamadığı imkânları benzer durumdaki insanlara sağlayabilmek için gayretle çalışıyor: "Engellilerin kendilerine düşeni yapmak için diğer insanlardan daha fazla çalışması gerekmemeli, oysa çoğu zaman böyle oluyor çünkü yıkmamız gereken birçok kültürel ve davranışsal engel var" (Fleck, 2016, s. 85).

Travma alanında tanınmış bir araştırmacı olan Judith Herman, yukarıda anlattığımız Jerry White ve Aubrey Webson gibi dönüşümsel hayat hikâyelerini "*survivor* (kurtulan) misyonu" olarak adlandırıyor. Bir travma yaşadıktan sonra kendilerine böyle bir misyon edinebilen kişiler, "yaşadıkları talihsizlikte siyasi veya dinî bir boyut" tespit edip "kişisel trajedilerinin anlamını toplumsal bir hareketin temeli haline getirerek dönüştürebileceklerini keşfederler. Yaşanan acıyı telafi etmenin hiçbir yolu olmasa da, bunu başkalarına yönelik bir armağana dönüştürerek aşmanın bir yolu var" (Herman, 1997, s. 201). Yani bu insanlar kendi dertlerini başkalarına ulaşmak için bir katalizör olarak kullanıyor. Bu sayede yaşamı kendi aileleri, içinde yaşadıkları topluluk ve hatta onların kişisel

deneyimlerinin ve gündelik yaşamlarının çok uzağına düşen toplumlardaki insanlar için daha iyi hale getirmeye çalışıyorlar. Vakıflar kuruyor, savunuculuk ağları oluşturuyorlar, dur durak bilmeyen gönüllülere dönüşüyorlar, zorlu liderlik sorumlulukları üstlenip başkalarına rehberlik ediyorlar.

SURVIVOR MİSYONU: SUDAN SOYKIRIMINA IŞIK TUTMAK

Eğer birilerine "*survivor*" (kurtulan) diyeceksek, bu sıfatı belki de en çok hak edenler, 20. yüzyılın en korkunç –fakat az bilinen– insanlık krizlerinden birini yaşamış olan Valentino Achak Deng ve onunla aynı kaderi paylaşan binlerce genç kadın ve erkektir.[2] Valentino, ataları Dinka halkının nesiller boyu sığırlarını güttüğü, arpa, süpürge darısı ve çeşitli ekinler yetiştirdiği nehirler, otlaklar ve yağmur ormanlarıyla bezeli güney Sudan bölgesinde doğdu. Belki batı Sudan'daki Darfur eyaletlerinde yaşanan soykırımla ilgili haberler duyanlar olmuştur, ancak 1970'lerin sonunda Darfur'da petrol bulunduğundan beri ülkenin güney kesiminde yaşanan mezalimin pek az kişi farkında.

1988 yılında, daha 6-7 yaşındayken, kuzeyli milisler tarafından evlerine saldırılar düzenlendiği için yuvalarını bırakıp kaçan on binlerce çocuktan biriydi Valentino. Bu çocuklar anne-babalarının öldürüldüğünü, köylerinin yakıldığını, kuyularının pisletildiğini, sığırların ve ekinlerin yok edildiğini gördüler. Çalıların, ağaç köklerinin, nehir kıyısındaki bataklıkların arasına saklanan bu "kayıp oğlanlar" (çünkü kızların çoğu yetişkinlerle birlikte öldürülmüş ya da köle olarak götürülmüştü), saldırgan milislerin Etiyopya sınırı boyunca bölgedeki yiyecek kaynaklarını yok ettiği çatışma bölgesini boydan boya tek başlarına katettiler. Yol boyunca birçoğu hastalık ve susuzluktan öldü; bir kısmı da yabani hayvanlar tarafından veya sürekli tetiğinde oldukları milislerin kurşunuyla öldürüldü. Valentino, hayatta kalan diğer çocuklarla birlik-

2 Valentino Achak Deng hakkındaki bilgiler şu kaynaktan alınmıştır: http://www.valentinoachakdeng.org/ ve Eggers, D. (2010).

te Birleşmiş Milletler mülteci kamplarından birinin güvenli denebilecek ortamına ulaştığında, en az 800 kilometrelik bir mesafeyi yürüyerek aşmıştı.

Kamptaki yaşam nispeten rahattı; hasırdan barınaklar kuran mülteciler kendilerine belirli aralıklarla tedarik edilen kuru mısır ve fasulye tayınlarını yakındaki nehirden çektikleri suda pişirip yiyorlardı. Çok geçmeden, aralarında Valentino'nun da yer aldığı bu oğlanlara, ölülerin hastane çadırından kampın mezar alanına taşınması ve mezar kazılarak gömülmesi görevi verildi. Yerlerinden edilmiş 40.000'den fazla Sudanlıyı barındıran bu kampta haftalarca, aylarca, yıllarca evlerine güvenli bir şekilde dönebilecekleri söylensin diye beklediler. Sonra 1991 yılında, Etiyopya hükümetinin devrilmesiyle tekrar kaçmak zorunda kaldılar. Bu kez Kenya'ya gittiler, burada da iki farklı mülteci kampında yaşadılar.

Valentino Achak Deng, köyünden kaçmak zorunda kalmasının üzerinden 10 yıldan fazla bir süre geçtikten sonra ABD tarafından mülteci olarak kabul edildi. Kayıp Çocuklar Vakfı adlı kâr amacı gütmeyen bir kuruluş, onun Atlanta'ya yerleşmesine yardımcı oldu; Valentino orada bir yandan boğaz tokluğuna çalışıp bir yandan üniversiteye gitti. Ne yazık ki ABD'de beyazların siyahlara karşı sergilediği ırkçı tavırların yanı sıra, Afro-Amerikalıların Afrika'dan yeni gelenlere ve çeşitli Sudanlı grupların birbirlerine karşı sergilediği yıkıcı tavırlarla da mücadele etmek zorunda kaldı.

Bir kısım Sudanlı göçmen arkadaşının alkol, uyuşturucu, kumar bağımlılığı ve şiddet suçlarıyla hayatını nasıl tükettiğine şahit oldu. Tüm dünyaya karşı hasmane veya korku dolu duygulara kapılıp yabancılaşması işten bile değildi. Fakat Valentino açısından durum böyle olmadı. Hikâyenin buradan sonrasını Valentino Achak Deng'in duygu ve düşüncelerini kaleme alan Amerikalı yazar Dave Eggers'dan dinleyelim:

> Yukarılara uzanacağım. Daha iyisini yapmaya uğraşacağım. Bana şimdiden bunca yardım etmiş insanlara daha fazla yük olmayacağım. Yaşadığım harika şeylere ve yaşayacaklarıma hep şükredeceğim. Önüme çıkan fırsatları kullanacağım ama aynı zamanda artık öyle kolayına güvenmeyeceğim. Kapıyı açmadan önce kimin geldi-

ğine bakacağım. Sert davranmaya çalışacağım. Gerektiğinde tartışacağım. Kavgaya hazır olacağım. Her gördüğüme doğrudan gülümsemeyeceğim. Tanrı'nın iyi bir evladı olarak yaşayacağım ve sevdiklerimi her alışında onu bağışlayacağım. Bağışlayacak ve benim için hazırladığı planları anlamaya çalışacağım ve kendime acımayacağım (Eggers, 2010, s. 533).

Valentino ABD'ye henüz gelmişti ki, Kayıp Çocuklar Vakfı aracılığıyla *Ne Nedir* (2010) adlı romanında onun hikâyesini anlatacak olan Dave Eggers ile tanıştı. Bu kitap projesinin en başından beri Valentino'nun amacı, güney Sudan'da devam eden zulme ve 2005'te ulaşılan kırılgan barış sürecinin siyasi açıdan karmaşık niteliğine dikkat çekmekti. Eggers bu kitaptan elde ettiği gelirin bir kısmını Valentino Achak Deng Vakfı'na bağışladı. Bu vakıf da, tıpkı Sudan Sunrise benzeri başka insani yardım grupları gibi, şimdi Güney Sudan ülkesi adını almış olan güney Sudan bölgesinde okullar, kütüphaneler, öğretmen enstitüleri kuruyor. 2009 yılında Valentino'nun memleketi olan Marial Bai köyünde, 15 binadan oluşan bir eğitim kurumu açıldı. 2015 yılında Valentino Achak Deng, Güney Sudan'daki 10 eyaletten birinin eğitim bakanı oldu ve şu anda uluslararası bir yatırım şirketinde kurumsal sosyal sorumluluk alanında başkan yardımcısı. *Ne Nedir?* kitabının sonsözünde yazdığı gibi:

> En kara saatlerimde bile, günün birinde yaşadıklarımı başkalarına anlatabileceğime inanmıştım; hayatta kalabildiğim ve bunu yapabildiğim için çok şanslıyım. Bu kitap bir mücadele biçimi ve mücadele etmek ruhumu canlı tutmamı sağlıyor. İmanımı, umudumu ve insanlığa inancımı kuvvetlendirmek için mücadele ediyorum (Eggers, 2010, s. xiv-xv).

Yaşadıkları talihsizliği "kurtulan misyonu"na dönüştüren pek çok "süper kurtulan" örneği var kuşkusuz. Bunlardan birkaçını anmak gerekirse:

- Kocasının Long Island Demiryolu'nda rastgele bir silah atışı sırasında öldürülmesinin ardından silah satışının kontrol altı-

na alınmasına yönelik kampanyasıyla ABD Kongresi'ne seçilen Carolyn McCarthy;
- Alkollü sürücüler tarafından öldürülen veya sakatlanan çocuklarının ardından Alkollü Araç Kullanmaya Karşı Anneler Örgütü'nü (*Mothers Against Drunk Driving*) kuran Candy Lightner, Cindy Lamb ve diğer kadınlar;
- Kanada genelinde her yıl düzenlenen bir koşu olan Umut Maratonu'nu başlatarak kanser araştırmaları için neredeyse 300 milyon dolar toplayan genç kanser hastası Terry Fox;
- Rahipler tarafından yapılan cinsel istismarlara karşı, "İnancı koru, kiliseyi değiştir" şiarıyla İnançlıların Sesi (*Voice of the Faithful*) hareketini başlatan Jim Muller, Charles Kenney, Peggie Thorp ve diğer Roman Katolikler;
- Oğlunun futbol oynarken sakatlanıp felç kalmasının ardından, sakatlanan liseli futbolculara yardım etmek amacıyla Amerikan Futbolu Kahramanları Omurilik Kırığı Vakfı'nı kuran Eddie Canales ile Mike Kipp;
- 1981 yılında altı yaşındaki oğlunun kaçırılıp öldürülmesinden sonra kayıp ve istismara uğramış çocuklara yardım edip suçluları adalete teslim etmek gayesiyle yola çıkarak *America's Most Wanted* (Amerika'nın Arananlar Listesi) adlı TV şovunu sunan John Walsh.

"UFACIK" BİR FARK YARATMAK, HİÇBİR ŞEY YAPMAMAKTAN İYİDİR

Viktor Frankl'a göre, en bedbaht koşullarda bile anlam bulmak mümkün olabilir.

> Şunu asla unutmamalıyız ki, umutsuz bir durumla karşı karşıya kaldığımızda, değiştiremeyeceğimiz bir kader bizi esir aldığında bile, hayatta anlam bulabiliriz. Böyle durumlarda önemli olan, insanın benzersiz potansiyeline, yani kişisel bir trajediyi zafere dönüştürme, bir badireyi insani başarıya dönüştürme potansiyeline olabildiğince iyi şekilde tanıklık etmektir. Bir durumu değiştirmemiz imkânsız ise –

ameliyat şansı olmayan bir tümörü düşünün– kendimizi değiştirmemiz gerekir (Frankl, 1963, s. 116).

Frankl dertli durumlarda anlam bulma kapasitesinden "trajik iyimserlik" diye bahseder; insanın ıstırabı, suçluluk duygusu ve hatta nihai son olan ölüm karşısında iyimserlik potansiyelini savunur. Trajik iyimserlik, insanın acısını bir kazanıma ve suçluluğu anlamlı bir eyleme dönüştürme potansiyeli taşır.

Albay Paul Morrissey, geçmişte acil servis hekimliği de yapmış bir psikiyatr. Yıllar boyunca West Point'teki ABD Askerî Akademisi'nde ruh sağlığı programının başındaydı. Öncesinde ise Irak'ta görev yapmıştı. Bağdat'ın güneyinde İleri Harekat Üssü Scania'da konuşlandırılan ABD askerlerine savaş koşullarında stres kontrolü hizmeti veriyordu. Üssün bitişiğinde Iraklı çocukları tedavi eden derme çatma bir yanık kliniği vardı.

Aramızda Iraklı bir doktor vardı. Resmî görevi tercümanlık yapmaktı, fakat esasen çocuklarla o ilgileniyordu. Bizim doktorların bir kısmı da ona yardım ediyordu. Bu "klinik" denilen yer aslında ışıklandırılmış bir konteynerden ibaretti, ortada ilkel bir masa duruyordu, hepsi bu. Çocuklar engebeli yollarda midelerini ağızlarına getiren saatler sürecek bir yolculuğun ardından, içinden sarı sarı iltihaplar akan yaralarıyla buraya gelip etraflarında vızıldayan sineklerle içeride otururlardı. Bu görüntüye can dayanmazdı. Çocuklardan bazıları sedyeyle getirilirdi, zira o kadar yetersiz besleniyorlardı ki, yürüyecek mecalleri yoktu. Onları iyileştirmek için elimizden geleni yapar, onlara antibiyotik verir, yaralarını temiz sargılarla sarardık ve tabii muhakkak meyveli şekerler tutuştururduk ellerine. Bu yapılanlar onları bir parçacık olsun rahatlatırsa, ufak da olsa bir fark yaratmış ve böylece bir hafta daha yaşama ihtimallerini artırmış oluyorduk.

O günlerden birinde beni çok derinden sarsan bir olay yaşandı. Aynı gün içinde, biri sabah, diğeri öğleden sonra, iki Iraklı çocuk geldi. İlki 15 aylık tatlı bir oğlan çocuğuydu... Rengi maviye dönmüştü ve yanık kaynaklı bakteriyel bir enfeksiyon sonucu tansiyonu düştüğü için nabız alınamıyordu. Onu hayata döndürmeyi başardığımız için çok mutlu olmuştuk. Birini geri getirmek duyguların en gü-

zeliydi ve hepimiz yaptığımız şeyden gurur duymuş, sevinç içindeydik. Ne var ki, birkaç saat sonra aynı sorunla 18 aylık bir bebek geldi ve çok geçmeden öldü. Onun kaybıyla hepimiz kahrolduk. Hem önümüzde artık nefes almayan bir bebeği gördüğümüz, hem babasının hıçkırıklarını duyduğumuz, hem de başka birçok Iraklı çocuğun yeterli sağlık bakımı göremedikleri için ölmekte olduğunu bildiğimiz için umutsuzluğa kapılmıştık.

İşte doktorlar için savaş koşullarında yaşanan stres böyle bir şey, aslında tedavisi mümkün olan hastalıklardan ötürü ufacık çocukların öldüğünü görmek. Arkanızda hemşireler, bir dolu sağlık personeli ve milyonlarca dolarlık ekipmanlar olmayınca insanı acizlik hissi kaplıyor. Orada bir konteynerin içinde 50 Iraklı çocukla baş başasın, hoppala, hadi bakalım. Burada, ABD'de ise her zaman birilerinden yardım isteyebiliriz, bize yardım edecek birileri hep vardır. Orada sen ve çocuktan başka bir şey yok. Sen, senin küçük sağlık çantan ve başı büyük dertte olan bir çocuk. Yüz yıl önce doktor olmak nasıl bir şeymiş bu sayede anlayabildik.

Morrissey, çocuklardaki yanıkların büyük bir kısmının savaşla ilgisi olmadığını, evdeki sobalardan ve bazı durumlarda istismardan kaynaklandığını söylüyor. Yanık tedavisinin yanı sıra, çocuklar bazen kanser, doğuştan kalp hastalıkları veya ölümcül olabilecek başka rahatsızlıklar sebebiyle de gelebiliyordu. Mesela bir delikanlı boynunda nefes almasını etkileyen büyüklükte bir tümörle gelmişti. Hodgkin lenfoma teşhisi konulmuş; ki Morrissey bu hastalıkla Irak'ta yaşama şansının zayıf olduğunu söylüyor. Hastaların çoğunun ortak özelliği, Iraklı doktorların onlar için ellerinden gelen her şeyi zaten yapmış olmalarıydı.

Ailelere şöyle denilmiş: "Kaderiniz Allah'a kalmış. Şimdi evinize gidin." Çünkü yanık bakımı çok emek istiyor ve Irak hastanelerinde bunun için gerekli temel malzemeler bulunmuyor. Fakat yine de bazı aileler Amerikan üssüne gelebilmek için 4-5 saatlik yolculuk yapmayı göze alıyor; ki bunu Irak'ta yapabilmek yürek ister.

Bir gün kafa ve yüz derisinin neredeyse yarısı yanmış beş yaşında bir çocuk getirdiler. Bir noktada Irak'ta birileri deri nakli dene-

miş, ama pek bir işe yaramamış çünkü kafanın yarısı cılk yara halindeydi. Çocuk birkaç ay boyunca haftada iki ya da üç kez pansumana geldi, bu çok acılı bir işlemdi. Dayanıp ağlamamaya çalışsa da, çoğu zaman kendini tutamıyordu. Hepimizin sinirleri bozuluyordu, çünkü güya bu çocuğa "yardım ediyorduk", ama aslında yaptığımız şey ona işkence etmekti. Ona ağrı kesici verdik, fakat ilaç birkaç saat boyunca başını döndürdü, bu yüzden sonrasında ağrı kesici de almak istemedi. Gücüne, metanetine ve cesaretine hayran kalmıştım, fakat Irak'ta ona verebileceğimizden çok daha fazlasına ihtiyacı olduğunu biliyordum.

Morrissey hiç vakit kaybetmeden, bu küçük çocukla babasının Irak'tan çıkması için pasaport ve vize işlemlerinin halledilmesi amacıyla ordudaki rahipler ve büyükelçilik çalışanları ile görüştü, seyahat masrafları için para topladı ve çocuğu ücretsiz tedavi etmeyi kabul eden bir ABD hastanesi buldu. İleri Harekat Üssü Scania'dan birçok asker, çok da yüksek olmayan maaşlarından irili ufaklı bağışlar yaptılar. İşte Iraklı Çocuklar Projesi böyle başlamış oldu. Boston Shriners Hastanesi'nin yanı sıra Massachusetts Genel Hastanesi, Philadelphia'daki Jefferson Tıp Fakültesi, Syracuse'daki SUNY Upstate Tıp Üniversitesi de dahil olmak üzere ABD'deki başka birçok hastaneyle ortaklık yapan, kâr amacı gütmeyen bir oluşum bu. Kritik durumdaki Iraklı çocukları ve ailelerini ABD'ye getirip çocuklara ileri sağlık bakımı sağlamayı amaçlıyor.

Morrissey, Iraklı Çocuklar Projesi'ni hayata geçirirken ilk bakışta çaresiz görünen koşulların ortasında anlamlı bir eylemde bulundu. "Hoppala" duygusuna, ilk bakışta çaresiz görünen koşullara rağmen bir anlam yaratmayı başardı. Bu bize şu Yahudi atasözünü hatırlattı: "Karanlığa lanet okumaktansa, bir mum yakmak evladır." Morrissey yukarıda trajik iyimserlik diye andığımız şeye sahip; insanın çektiği acının karşısında iyimser kalabilmek. O ve Iraklı Çocuklar Projesi'nin ortakları, karanlığa lanet okumaktansa ellerinden geleni yapmayı tercih etmişler.

Morrissey'in bu çabası, vicdan konulu Dördüncü Bölüm'de anlattığımız kavrama çarpıcı bir örnek oluşturuyor: Bizler kontrol edebildiğimiz şeylerden sorumluyuz ve kontrolümüz dışındaki

şeylerden sorumlu değiliz. Stoacı felsefenin temelini oluşturan bu ayrımı, Dünya Ticaret Merkezi'nden kurtulan, Birinci Bölüm'de hikâyesini anlattığımız Jimmy Dunne da açıklamıştı. Dunne 2004 yılında iş dünyasına yönelik yaptığı bir konuşmada, bir uçağın dev bir binaya çarpmasıyla yaşanan dehşet gibi insanın kontrol edemeyeceği "hesaplanamayan şeyler" ile kontrol edebileceği "hesaplanabilir şeyler" (bakış açısı, gayret, hareket tarzı) arasında ayrım yapıyor.

Kör talihi başkalarına yardım etmek için sıçrama tahtası olarak kullanmayı tercih edenler, çoğu zaman kendi içlerinde beklemedikleri bir azim ve güç keşfedip bu özelliklerini anlamlı bir yaşamın temeli haline getirirler.

Ancak bazı durumlarda "süper kurtulan" olabilmenin bir seçenek dahi olmadığını kabul etmek gerekir. Örneğin ölümcül bir hasta, yemek yemek ve banyo yapmak gibi temel günlük faaliyetler için bile başkalarına bağımlı olma noktasına gelecek kadar elden ayaktan düşebilir. Bazen yapılacak en iyi şey, bir hastalığın son evrelerini yaşarken kişiye özel bir tabiatı kabul edip bunda anlam bulmaktır. Kişinin kendi ölümünü veya sevdiği birinin ölümünü kabullenmesi, insan olarak karşı karşıya kaldığımız en güç ödevlerden biridir belki de. Britanya Kraliyet Deniz Piyadeleri'nde görev yapmış eski bir asker ve TSSB hastası Nigel Mumford (2000), *Hand to Hand: From Combat to Healing* (El Ele: Muharebeden İyileşmeye Doğru) başlıklı kitabında, "tedavi"nin tıbbi bir terim olduğunu ve herkesin tedaviyi deneyimleyemeyebileceğini söylüyor. Öte yandan iyileşme ruhsal ve duygusal da olabildiği için, tedaviden farklı olarak, bu yolu seçme kapasitesine sahip olanlar açısından iyileşme mümkün olabilir. Ann Graber, ölüm ve ölmek hakkında yazdığı *The Journey Home* (Eve Yolculuk) adlı kitabında şöyle diyor:

> Tedavisi olmayan hastalara yönelik bakımevine yönlendirildiğinde, öncelikle artık iyileşmenin gerçekleşeceği yanılsaması bir kenara bırakılmalıdır. Yaklaşan ölümü reddetmek bundan böyle mümkün değildir; ne hasta ne de aile için. Bu kaçınılmaz sonu kabullenebilenler, bunun yaratabileceği ıstıraba rağmen, eve dönüş yolculuklarında

ahenkli bir ayrılığa hazırlanabiliyor... Önlenmesi mümkün olmayan bu acının doğasında var olan dönüştürücü süreçte, trajedinin genellikle fazilet tohumlarını da beraberinde taşıdığını fark ederiz: Hayatın bize sunduğu zorluklarla yüzleşerek eskisinden daha fazlası olabiliriz (2009, s. 31-32).

TRAVMA SONRASI BÜYÜME

Massachusetts Üniversitesi'nden Ronnie Janoff-Bulman (1992), travma atlatmış olan bazı insanların acımasız ve anlamsız gelebilecek bir dünyadan nasıl olup da yeni bir anlam ve amaç yarattığını anlama çabasıyla iki tür anlam tanımı yapar: idrak edilebilme manasında anlam ve önemli olma manasında anlam. Bir travmanın hemen ardından, hayatta kalanlar neler olup bittiğini idrak etmeye çalışır. Sevdikleri birinin sonsuza dek gittiğine veya tüm mallarını kaybettiklerine inanmakta ve bunu kabullenmekte zorlanabilirler. Dünyanın güvenli ve öngörülebilir bir yer olduğuna dair uzun zamandır benimsedikleri düşünce sarsılıp, kendilerini savunmasız ve kaybolmuş hissetmelerine neden olabilir ve yaşadıkları travma hakkında düşünceler zihinlerine mütemadiyen sızıp durur. Fakat birçoğu zamanla, travmayı idrak etme çabalarının peyderpey değiştiğini fark ederler; yeni odak noktaları travmadan anlam yaratmak olur.

Richard Tedeschi ile Lawrence Calhoun, travma sonrası büyümeyi değerlendirebilmek için Travma Sonrası Büyüme Envanteri (1996) geliştirdiler. Bu envanter üç genel alanı kapsıyor: benlik algısındaki değişiklikler, başkalarıyla ilişki deneyimindeki değişiklikler ve kişinin hayat felsefesindeki değişiklikler. Değişen benlik algısı şöyle özetlenebilir: "Bildiğim en kötü şeyi yaşadım. Ve ne olursa olsun, bununla başa çıkabileceğim" ve "Düşündüğümden daha savunmasızım, ama tahayyül ettiğimden çok daha güçlüyüm." Başkalarıyla ilişki deneyimindeki değişiklikler, diğer insanlarla daha güçlü bağlar hissetmeyi ve acı çeken kişiler için daha fazla şefkat duymayı içerir. Hayat felsefesindeki değişiklikler ise, genellikle izahı mümkün olmayan ıstıraplarla dolu bir dünya-

da yaşamın anlamı ve insanın amacı hakkında varoluşsal sorulardan doğar. Travmanın beraberinde büyüme getirdiğini fark etmek, travmaya amaç kazandırabilir.

Biz de Afganistan'daki Sonsuz Özgürlük Operasyonu ve Irak'a yönelik Özgürlük Operasyonu gazilerinin yanı sıra eski Vietnam savaş esirleriyle yaptığımız araştırmalarda, Tedeschi ile Calhoun'un Travma Sonrası Büyüme Envanteri'ni kullandık. Yaklaşık 300 Irak ve Afganistan gazisi ile yürütülen bir çalışmada (Pietrzak vd., 2010), ekibimizden Robb Pietrzak, bu gazilerin %72'sinin operasyonlardaki görevleri sonucunda değerlendirme alanlarının en az birinde büyümeden bahsettiğini saptadı. En yaygın büyüme alanları, yaşamda neyin önemli olduğuna dair değişen öncelikler (%52,2) ve zorluklarla başa çıkma yeteneğinin daha yüksek algılanması (%48,5) olarak görünüyor. 3.157 Amerikan gazisi ile yapılan daha yakın tarihli bir çalışmada (Tsai vd., 2015), tüm gazilerin yaklaşık %50'si –ve TSSB teşhisi konanların %70'i– hayatlarındaki en travmatik olayla bağlantılı olarak en az orta düzeyde travma sonrası büyümeden bahsediyor. Travma sonrası büyüme, kanser hastaları, mülteciler ve afetlerden kurtulanlar da dahil olmak üzere travma atlatmış olan başka gruplarda da öne çıkıyor.

Bu noktada, yoğun psikolojik sıkıntı hissetmenin travma sonrası büyümeye engel olmadığını vurgulayalım. Bizim vardığımız bulgular, TSSB semptomlarının ortalama düzeyde olduğu vakalarda travma sonrası büyümenin büyük olasılıkla yaşanacağı, ancak bu semptomlar çok şiddetli ise aynı şeyden bahsedilemeyeceği yönünde (Tsai vd., 2015). TSSB semptomlarının çok düşük olduğu kişilerde de travma sonrası büyüme ihtimali azdır. Belki de bir travmatik deneyimin kişiyi büyümeye sevk edebilmesi için onun dünyaya bakışını ve evrendeki yerini sarsacak kadar sıkıntıya neden olması gerekiyor. Belki de travmanın kişiyi psikolojik, felsefi ve/veya ruhsal yaşamlarının temel açılarını yeniden değerlendirmeye, gözden geçirmeye ve yeniden inşa etmeye zorlayacak kadar yıkıcı olması lazım.

30 Vietnam savaş esirini değerlendirmek için büyüme envanterini kullandığımızda (Feder vd., 2008), bu grubun %93'ünün ya-

şadıkları esaret sonucunda yaşamı daha fazla takdir etmeye başladığını, %80'inin kendilerinde daha fazla güç bulduğunu ve %50'si ya da daha fazlasının ilişkilerinde iyileşme, yeni olasılıklara açık olma ve maneviyat yönünden değişim bildirdiğini tespit ettik. Bu grup arasında, TSSB semptomları olanlar ile olmayanlar arasında büyüme envanteri puanları açısından farklılık gözlenmedi. Tek birinin bile bu tecrübeyi tekrar yaşamayı tercih edeceğini söylememiş olması anlaşılır bir durum. Öte yandan çoğu, son derece acı verici bir deneyimi alıp karakterini şekillendirmeye yardımcı olacak bir güç olarak anlamlandırmayı başarmıştı.

İlginç bir nokta olarak, araştırmamızda bir travmadan kaynaklanan travma sonrası büyümenin sonraki travmalara karşı dayanıklılığı artırabileceği tespitine vardığımızı söyleyelim (Tsai vd., 2016). İki yıl boyunca takibi yapılan 1.057 Amerikan gazisi ile yürüttüğümüz bir çalışmada, yaşadıkları ağır bir travmadan kişisel güç kazanarak çıktıklarını bildiren gazilerin, belki de başa çıkma becerilerini daha da geliştirmiş olmalarının bir sonucu olarak, ilkinden sonra yaşadıkları bir başka travmadan olumsuz şekilde etkilenme ihtimalinin daha düşük olduğunu tespit ettik. Bu tespitler, terapistler ve travma atlatmış insanlar açısından önem taşıyor. Travma bağlamında büyüme olanağı aramak ve mümkünse bulmak, travmadan kurtulan birinin gelecekte karşılaşabileceği her türlü zorluğa karşı dayanıklılık geliştirmesine yardımcı olabilir.

İNSANIN KENDİ YAŞAM ANLAMI, AMACI VE BÜYÜMESİ

Eğitim yıllarımıza dönüp baktığımızda, çoğumuzun anlamlı bir yetişkinlik tahayyül ederek bunun için çabalamaya teşvik edildiğini görürüz. Ailemiz ve öğretmenlerimiz, "Büyüdüğünde ne olmak istiyorsun?" diye sorarlardı. Elbette yaş aldıkça ve elimizdeki seçenekler hakkında bilgimiz arttıkça yaşamdaki arzu ve hırslarımız da değişir. İdeal olan, hayatımız boyunca güçlü yönlerimizi ve ilgi alanlarımızı kullanmamıza imkân veren arayışlara yönelme özgürlüğüne sahip olmaktır. Eğer şanslıysak, dünyaya bakışımızı sarsan

bir aksilik veya olayla karşılaştığımızda, becerilerimizi nasıl kullanıyor olduğumuzu düzenli bir şekilde yeniden değerlendirme olanağımız olur. İşte bu süreç sayesinde, Ann Graber'in yukarıda alıntılanan sözleriyle, "eskisinden daha fazlası olabiliriz."

Burada, daha önce "olduğundan daha fazlası olan" birine örnek olarak, Dominik Cumhuriyeti'nde yoksul bir ailede doğan Alejandro Abreu'nun hikâyesini anlatabiliriz. Alejandro küçükken ailesiyle birlikte New York'a göç etti. Birkaç yıl evsiz barksız yaşadıktan sonra, 12 yaşındayken yaşamını kökten değiştirebilecek bir fırsat çıktı karşısına. Prep for Prep adında kâr amacı gütmeyen bir program tarafından finanse edilen Massachusetts'te özel bir okula gitme teklifi aldı. Babasının cesaretlendirmesiyle bu teklifi kabul etti ve önü açıldı. Üniversiteye başladığında, amacı ileride video oyunları tasarlamaktı. Fakat okuldaki ilk yılında İngiliz edebiyatı ve yaratıcı yazarlık dersleri daha fazla ilgisini çekince bilgisayar bilimine olan ilgisini kaybetti, kendisini partilere vurdu ve "akıntıyla sürüklenmeye başladı" (Abreu, 2016). 11 Eylül terör saldırısı, Amerikalıların alışılageldik ulusal güvenlik duygusunu tepetaklak edince Abreu da orduya kaydoldu ve Irak'ta görevlendirildi. O zamanlar, "ülkem için savaşmak, ölenlerin intikamını almak, baskı altındaki halkları özgürleştirmek, kendimi daha iyi hissetmek ve hayatıma bir amaç kazandırmak" istediğini hatırlıyor (Abreu, 2016).

Ve ordu deneyiminin zorlu koşulları ile ölüm kalım arkadaşlığında anlam ve amaç buldu. 2007'de "hâlâ savaşmakta olan silah arkadaşlarını terk etmenin suçluluğu altında ezilmesine rağmen", mezun olma niyetiyle, ancak bu kez İngiliz dili ve edebiyatı bölümüne yazılma cesaretini göstererek üniversiteye döndü (Abreu, 2016). Üniversiteden mezun oldu, bu kez hukuk fakültesine yazıldı ve tüm bunlar olurken bir de yuva kurdu. Hukuk diplomasını aldıktan sonra Washington DC'de ABD Adalet Bakanlığı'nda dava vekilliği ve Ohio, Cleveland'da federal savcı yardımcılığı görevlerinde bulundu. "Evsizler barınağının önünde oynayan o küçük çocuk sevgi, inanç, çalışkanlık ve başkalarından gördüğü şefkat sayesinde yoksulluğun içinden çıkıp buralara gelebildi. Şimdi benim için borcumu geri ödeme vakti" (Abreu, 2016).

Emily Smith, *The Power of Meaning* (Anlamın Gücü) (2017) adlı kitabında, hayatlarının bir anlamı olduğuna inanan insanların "hayatlarını çok daha büyük bir şeyin parçası olarak önemli ve değerli saydıklarını" söylüyor. "Hayatlarının anlamlı olduğuna inandıkları için yaşamlarının bir amaç duygusu doğrultusunda yönlendirildiğini düşünürler" (Smith, s. 14). Smith ayrıca "aidiyet duygusunun, anlam açısından en önemli itici güç olduğunu" söyler (Smith, s. 56). Sosyal açıdan yalıtılmış ve yalnız olan insanlar, yaşamlarını daha az anlamlı bulmaya meyillidir.

Viktor Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* ve *Anlam İstenci* kitaplarında (2009; 2021) bir kişi için anlamlı olan şeyin başka bir kişi için olmayabileceğine, hatta aynı kişi için bile hayatının farklı bir noktasında anlam taşımayabileceğine işaret eder. Frankl'a göre, anlam bize gümüş tepside sunulan bir şey değildir; onu gündelik hayatımızın somut deneyimlerinde arayıp bulmamız gerekir.

Psikoterapide ve pastoral danışmanlıkta, anlam ve amaç arayışı sık sık ele alınan konulardır. Bu bölümün başlarında logoterapiye değinmiştik; logoterapi, psikoterapinin birçok geleneksel biçiminin aksine, geçmişi incelemekten ziyade geleceğe bakar ve sadece psikopatolojik semptomlara değil, hastanın güçlü olduğu alanlara odaklanır. Logoterapide kullanılan birkaç temel teknik vardır: "kendine uzaktan bakma (kendinle arana mesafe koyarak uzaktan gözlem yapmayı öğrenmek); çelişik niyet (korkulanı dilemek veya yapmak); Sokratik diyalog (hastanın kendi bilgeliğini keşfedebilmesine yardımcı olmak üzere hazırlanmış sorular); düşünce odağını değiştirme (kişinin kendisine dönük olan dikkatini başka insanlara veya anlamlı hedeflere yöneltmek)" (Southwick vd., 2006, s. 162-163).

Anlam ve amaç arayışını içeren bir başka terapi ise, Carol Ryff'in çok etkenli modeline dayanan iyilik hali terapisidir (Ryff ve Singer, 1998; Ryff, 2012). Bu etkenler arasında özerklik, çevresel hâkimiyet, kişisel gelişim, kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler ve yaşam amacı yer alır. İyilik hali terapisi üç aşamalıdır. Birinci aşamada, danışandan kendisini iyi olarak tanımladığı anları ve bu olumlu deneyimleri çevreleyen koşulları anlatması istenir. İkinci aşamada danışan, kendi düşünce veya davranışla-

rının iyi olma halini önceden nasıl bozabildiğini fark etmeyi öğrenir. Üçüncü aşamada ise terapist, danışanı Ryff'in çok etkenli modeline yönlendirir ve bu etkenlerden her birinin danışanın hayatındaki iyilik hallerini en üst seviyeye çıkarmak için nasıl kullanılabileceğini ele alırlar.

Peki ama biz kendi hayatımızda anlam ve amacı nasıl arayıp bulabiliriz? Bu sorunun cevabı için yine, tavsiyelerini kendi tecrübe ettiği derin travma, trajedi ve dayanıklılık anlayışıyla geliştirmiş olan Frankl'a dönüyoruz. Kendisi bizlere, anlam ararken "Hayatımın anlamı nedir?" diye değil, "Hayat benden ne istiyor?" diye sormamızı; "Hayattan ne bekleyebilirim?" diye değil, "Hayat benden ne bekliyor?" diye sormamızı salık veriyor. Bununla galiba, hiçbirimizin bugün olduğumuz kişiye nasıl dönüştüğümüzü ya da tarihin bu noktasında bulunduğumuz bu yere nasıl geldiğimizi tam olarak bilemeyeceğimizi söylemeye çalışıyor. Ebeveynlerimizi biz seçmedik yahut ne zaman veya nerede doğacağımız bize sorulmadı. Hayatımız boyunca, içinden geçtiğimiz sayısız deneyimden sadece bazılarını biz seçtik; çoğu bizim seçimimiz dışında yaşandı. Buna rağmen tam şu anda, elimizde bir dizi yaşam tecrübesi, beceri ve yetenekle burada bulunuyoruz.

Hayat benden ne istiyor? Her şeyi. Sahip olduğum her şeyi. Ya da Frankl'ın dediği gibi (1986), hayat benden iniş yapmış olduğum alanı doldurmamı istiyor. Bu hayattaki makamım, mesleğim vs. hiç önemli değil. Önemli olan şey, elimdekilerle ne yaptığım.

Bu kitabın yazarlarından biri (SS) yakın zamanda, TSSB ile mücadele eden gazilerden oluşan bir gruba eşlikçi terapist olarak hizmet etme ayrıcalığına sahip oldu. Bu grup, anlam yoluyla iyileşmeye ve aynı mücadeleyi veren başka gazilere nasıl yardım edilebileceği konusuna odaklanmıştı. Grup üyelerinden biri, Vietnam'da hekim olarak görev yapmıştı. Nörolojik bir rahatsızlıktan ötürü tekerlekli sandalyeye mahkûmdu. Kendisini iyi ifade eden, dobra bir adamdı. Grup yeni kurulduğunda insanlar birbirini tanımaya çalışırken sıra ona geldiğinde, "Elimde olanla yapabileceğimin en iyisini yapıyorum," dedi.

KAYNAKÇA

Abreu, A., "Voice: finding beauty", *Think*, cilt 30, sayı 1, 2016, s. 50. Şu adresten alınmıştır: http://case.edu/think/fall2015/finding-beauty.html#.V8jfB4LrtHg

Bartone, P.T., "Predictors of stress-related illness in city bus drivers", *Journal of Occupational Medicine*, sayı 31, 1989, s. 657-663.

Britt, T.W., Adler, A.B. ve Bartone, P.T., "Deriving benefits from stressful events: The role of engagement in meaningful work and hardiness", *Journal of Occupational Health Psychology*, cilt 6, sayı 1, 2001, s. 53-63.

Eggers, D., *Ne Nedir?*, çev. Algan Sezgintüredi, Siren Yayınları, İstanbul, 2010.

Feder, A., Southwick, S.M., Goetz, R.R. vd., "Posttraumatic growth in former Vietnam prisoners of war", *Psychiatry*, cilt 71, sayı 4, 2008, s. 359-370.

Fleck, F., "Don't put a tag on us: Disability is not a side issue", Dünya Sağlık Örgütü Bülteni, sayı 94, 2016, s. 84-85. http://dx.doi.org/10.2471/BLT.16.030216. Şu adresten alınmıştır: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4750444/

Frankl, V.E., "The search for meaning", *Saturday Review*, sayı 41, 13 Eylül 1958, s. 20.

Frankl, V.E., *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Selçuk Budak, Okuyan Us, İstanbul, 2009.

Frankl, V., *Anlam İstenci: Logoterapinin Temelleri ve Logoterapi Uygulamaları*, çev. Mustafa Yalçınkaya, Totem Yayınları, İstanbul, 2021.

Frankl, V., *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy*, gözden geçirilmiş ve genişletilmiş basım, Vintage, New York, NY, 1986.

Graber, A., *The Journey Home: Preparing for Life's Ultimate Adventure*, LogoLife Press Birmingham, AL, 2009.

Herman, J., *Trauma and Recovery: The Aftermath of Violence - From Domestic Abuse to Political Terror*, 2. baskı, Perseus Books, New York, NY, 1997 (*Travma ve İyileşme: Şiddetin Sonuçları - Ev İçi İstismardan Siyasi Teröre*, çev. Tamer Tosun, Literatür Yayıncılık, İstanbul, 2016).

Janoff-Bulman, R., *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*, The Free Press, New York, NY, 1992.

Jung, C.G., von Franz, M-L., Henderson, J.L., Jacobi, J. ve Jaffe, A. (der.), *İnsan ve Sembolleri*, çev. Hatice Mukaddes İlgün, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2016.

King, L.A., Heintzelman, S.J. ve Ward, S.J., "Beyond the search for meaning: A contemporary science of the experience of meaning in life", *Current Directions in Psychological Science*, cilt 25, sayı 4, 2016, s. 211-216.

Lukas, E., *Logotheraphy Textbook*, Liberty Press, Toronto, 2000.

Maddi, S.R., "Hardiness training at Illinois Bell Telephone", Opatz, J.P. (der.), *Health Promotion Evaluation* içinde, 1987, s. 1001-1115. Stevens Point, WI: National Wellness Institute.

Mumford, N.W.D., *Hand to Hand: From Combat to Healing*, Church Publishing Inc., New York, NY, 2000.

Pietrzak, R.H., Goldstein, M.B., Malley, J.C. vd., "Posttraumatic growth in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom", *Journal of Affective Disorders*, cilt 126, sayı 1, 2010, s. 230-235.

Robison, D., "Alumni profile: Ambassador gives voice to the vulnerable", *Think*, cilt 30, sayı 2, Bahar/Yaz 2016, s. 52.

Ryff, C. ve Singer, B., "The contours of positive human health", *Psychological Inquiry*, cilt 9, sayı 1, 1998, s. 1-28.

Ryff, C.D., "The role of purpose in life and personal growth in positive human health. Wong", P.T. P. (der.), *The Human Quest for Meaning* içinde, 2. baskı, Routledge Publishers, New York, NY, 1998.

Sheehan, C., *Peace Mom: A Mother's Journey Through Heartache to Activism*, Atria Books New York, NY, 2006.

Smith, E.E., *The Power of Meaning: Crafting a Life That Matters*, Rider Books, Londra, 2017.

Southwick, S.M., Gilmartin, R., McDonough, P. ve Morrissey, P., "Logotherapy as an adjunctive treatment for chronic combat-related PTSD: A meaning-based intervention", *American Journal of Psychotheraphy*, cilt 60, sayı 2, 2006, s. 161-174.

Tedeschi, R.G. ve Calhoun, L.G., "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 9, sayı 3, 1996, s. 455-471.

Tsai, J., El-Gabalawy, R., Sledge, W.H., Southwick, S.M. ve Pietrzak, R.H., "Post-traumatic growth among veterans in the USA: results from the National Health and Resilience in Veterans Study", *Psychological Medicine*, cilt 45, sayı 1, 2015, s. 165-179. DOI:10.1017/S0033291714001202

Tsai, J., Mota, N.P., Southwick, S.M. ve Pietrzak, R.H., "What doesn't kill you makes you stronger: A national study of U.S. military veterans", *J Affect Disord*, sayı 189, 2016, s. 269-271. DOI:10.1016/j.jad.2015.08.076

Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P. ve Schwartz, B., "Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. Journal of Research in Personality", cilt 31, sayı 1, 1997, s. 21-33.

W. Aubrey Webson üzerine:

Aubrey Webson, W. / Yönetim Kurulu / [Kâr Amacı Gütmeyen Kuruluşlar Hukuku için Uluslararası Merkez, Yönetim Kurulu başlığı altındaki profil] Şu adresten alınmıştır: www.icnl.org/about/bios/webson.html

Messenger, B., "Perkins International director named ambassador to United Nations: Dr. W. Aubrey Webson to represent Antigua and Barbuda", *Perkins International News*, 2 Ekim 2014). Şu adresten alınmıştır: www.perkins.org/stories/news/perkins-international-director-named-ambassador-to-united-nations

Dr. Webson officially appointed A&B's permanent representative to the UN", *Antigua Observer*, 29 Eylül 2014. Şu adresten alınmıştır: http://antiguaobserver.com/dr-webson-officially-appointed-abs-permanent-representative-to-the-un/

ON İKİNCİ BÖLÜM

DAYANIKLILIK PRATİĞİ

Dayanıklılık bir kavramdan çok daha fazlasıdır. Mutlaka pratik gerektirir. Peki ama nereden başlamalı? Bu karmaşık soruya bilim henüz cevap verebilmiş değil. Ancak biz yıllardır stres, travma ve dayanıklılık alanındaki çalışmalarımıza dayanarak diyebiliriz ki, insanların birçoğu açısından en iyi çözüm, kendi kişisel değerleriyle uyumlu, onlara doğal gelen, yaşam tarzlarına uyan ve yapılabilir görünen bir veya iki dayanıklılık etkeni seçerek işe başlamak olacaktır. Sonrasında da istikrarlı ve sabırlı bir alıştırma dönemi tavsiye ediyoruz, zira dayanıklılık inşa etmek belirli bir süre ve kesintisiz bir çaba gerektiriyor.

Zamanla, alıştırmalarınıza başka dayanıklılık etkenleri de ekleyebilirsiniz. Eklenen yeni etkenler diğerleriyle etkileşime girip genel anlamda dayanıklılığınızı artırabilir. Örneğin, daha iyimser bir yapıya kavuşan insanlar genellikle daha sevimli hale gelir ve bu da sosyal desteğe daha açık olmalarını sağlayabilir. Artan sosyal destek sayesinde de, çeşitli zorluklarla başa çıkabilmeyi sağlayacak yeni, daha aktif, yaratıcı ve etkili stratejiler denemek için gereken kaynaklar ve güven duygusu kazanılabilir.

Dayanıklılık inşası, bir spor dalında başarılı olmak veya bir egzersiz programını başarıyla takip etmek için gereken türden bir bağlılık ve sebat gerektirir. Spor sayesinde edinilen nitelik ve alışkanlıklar –sebat, enerji, konsantrasyon, azimle bağlanmak ve bir miktar

acıya katlanma iradesi– dayanıklılığı artırmak için alıştırma yaparken de işe yarar. Kariyerini motivasyon konuşmacısı olarak sürdüren eski Olimpik jimnastikçi Dan Millman, bir sabah uyanıp kendini bambaşka biri olarak bulmanın mümkün olmadığını söylüyor. Aksine, "Şampiyonlar çoğu insanın sıkıcı veya rahatsız edici bulacağı bir şeyi alışkanlık haline getirmiş insanlardır. Başarının sırrı hiç de sır değil; sağlam bir hazırlık, adım adım yürütülen bir süreç ve inişler, çıkışlar ve engellerle dolu bir yolda ısrarlı bir gayret gerektiriyor" (1999, s. 27). Daha dayanıklı biri olmak *istemek*, kesintisiz bir çaba ve irade gerektiren uzun bir yolda atılacak ilk adımdır sadece.

Kelly McGonigal, *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It* (*İrade Yeteneği: Öz Denetim Nasıl İşler, Ne İşe Yarar ve Daha Fazlası İçin Ne Yapabilirsiniz?*) (2012) adlı kitabında, "Amerikalılar hedeflerine ulaşırken onlara engel yaratan bir numaralı sebep olarak irade eksikliğini gösteriyor," diyor (s. 1). Bir şeyi değiştirebilmek için önce o şeyi olduğu gibi görmeniz gerektiği ilkesine inanan McGonigal, iradeyi geliştirmek için en iyi yolun onu nasıl ve neden kaybettiğinize dikkat kesilmek olduğu düşüncesinde. Bunu yargılamadan gözlemleyerek yapın – tıpkı *mindfulness* meditasyon tekniğinde olduğu gibi. Kaçınma, erteleme ve nefsine yenik düşme eğilimleri evrenseldir; bazı durumlarda hepimiz bu tuzaklara bir nebze düşeriz. Bir yanda arzularımız ve içgüdülerimiz (eski beyin), bir yanda dürtü kontrolümüz (yeni beyin) var ve biz bu ikisi arasında gidip geliyoruz. Şimdiki benlik bir şey ister, fakat gelecekteki benlik başka bir şey yaparsa daha iyi bir sonuç elde edilir. McGonigal'a göre irade, ilkel dürtülerin zapt edilmesinden ziyade, bu dürtüleri muhakememiz ve amaca yönelik niyetlerimizle dengeleyerek kullanmaktan geçer. Eylemlerimizi bilinç seviyesine çıkartarak, bize uzun vadede fayda sağlayacak doğru seçimler yapmak için önce kendimizi eğitmemiz gerekir. Bir "yapacağım" enerjisi, bir "yapmayacağım" enerjisi ve bir de "istiyorum" enerjisi (yani kişinin hedefine odaklanmış halde olmayı sürdürmesi) vardır. Kendi hayatımız üzerinde kontrol sahibi olmamızı ve hedeflerimize ulaşmamızı sağlayan şey, bu üç enerjiyi kullanmak üzere kendimizi eğitmekten geçer.

Her eğitimde olduğu gibi bunda da başarılar ve başarısızlıklar

olacaktır. Herhangi bir yöntemde çuvallarsanız, size uygun olan başka bir yöntem bulana kadar denemeyi bırakmayın. Unutmayın ki, "çuvallamak" bile yarışın dışında kaldığınız anlamına gelmez; aksine, yeniden değerlendirip yeni bir düzenleme yapmak için fırsat oluşturabilir. Altı kez NBA Dünya Şampiyonu olan Michael Jordan da şu sözleri söylerken tam olarak bu noktaya işaret ediyor: "Kariyerim boyunca 9.000'den fazla atışım isabetsiz oldu. Neredeyse 300 maçı kaybettim. 26 kez maçı atışı yapıp kaçırdım. Hayatımda binlerce kez çuvalladım. İşte bu sayede başarabiliyorum" (Goldman ve Papson, 1999, s. 49).

Dövüş sanatları şampiyonu Forrest Griffin 2009 yılında yayımladığı *Got Fight? The 50 Zen Principles of Hand-to-Face Combat* (*Kavgaya mı Tutuştun? Yüz Yüze Dövüşte 50 Zen İlkesi*), başlıklı kitabında önemli bir noktaya değiniyor: "... Hiçbir şeyi ilk seferinde doğru yapman gerekmiyor. Yapabilseydin hiç eğlenceli olmazdı zaten... Hatalarım bana hızımı daha dengeli kullanmam gerektiğini öğretti... Ben de size yutamayacağınız lokmayı ısırmamayı tavsiye ediyorum" (Griffin ve Krauss, 2009, s. 28). Onun yerine, uzun vadede kötü alışkanlıklarınızı tespit edip bunları ortadan kaldırmak için kendinizi haftalarca değil, aylarca ve hatta yıllarca sürecek bir eğitimden geçirmenizi öneriyor.

Bu uzun vadeli strateji, stres sonrasında toparlanma veya öğrenme ihtiyacına itibar etmeyi gerektiriyor. Toparlanma sadece zahmetli bir sürecin ardından fiziksel olarak istirahat etmekle değil, stresli bir günün veya travmatik bir olayın ardından yoğun duyguları dindirmekle de ilgilidir. Robert Sapolsky, *Zebralar Neden Ülser Olmaz?* (2021) adlı kitabında, bir zebra aslan tarafından kovalanıp da ölümden kıl payı kurtulduğunda neler olduğunu anlatıyor. Zebralar, hızla aktive olabilen sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) aksı sayesinde strese karşı sağlam bir tepki geliştirebiliyor. Bu kaç-savaş tepkisi, zebranın böylesi tehlikeli bir durumda kaçabilmesini sağlıyor. Zebra tehlikeden kurtulup da kendisini yeniden güvende hissettiğinde ise strese karşı verdiği tepki hızla temel seviyesine dönüyor. Oysa insanlar söz konusu olduğunda durum pek böyle değil, zira bizim geçmişi hatırlayıp üzerinde uzun uzadıya düşünmemize ve gelecek tahayyülün-

de bulunup öngörüler yapmamıza elveren son derece gelişkin bir prefrontal korteksimiz var. "Ya kaçamasaydım?", "Neden aslanları hiç kontrol etmeden o su birikintisinde durdum ki?", "Ya tekrar olursa?", "Bir daha güvende olabilecek miyim?" gibi sorularla uykusuz geceler geçirebiliriz. Bir düşünceye saplanıp kalarak gelecek için öngörüler geliştirirken de kendimizi 7/24 strese sokma potansiyeline sahibiz ve nitekim çoğu zaman fiiliyatta da böyle davranıyoruz. Sapolsky'nin işaret ettiği gibi, "Stres tepkisi, hele ki tamamen psikolojik stres söz konusu ise, stresi yaratan şeyden daha zararlı hale gelebilir" (s. 13). Dayanıklı olabilmek için, stres tepkisini dindirme, acil tehlike ortadan kalktıktan sonra hızla temel seviyeye geri dönme yeteneği geliştirmek gerekir. Toparlanmanın yollarını bulmak, en başta stres etkenleriyle karşı karşıya kalındığında doğru bir tepki geliştirmek kadar önem taşıyabilir.

Bunun dışında, hiç kimsenin hayatının her anında ve her alanında dayanıklı olamayacağını kavramak da çok işe yarar. Çeşitli zekâ tiplerine ilişkin tespitleriyle tanınan ve başka birçok kitabın yanı sıra *Extraordinary Minds* (*Olağanüstü Zihinler*) adlı eserin de yazarı olan Psikolog Howard Gardner, hepimizin farklı alanlarda güçlü yönlerimiz olduğunu ve bunları temel alarak kendimizi inşa edebileceğimizi savunuyor. Başta Martin Seligman (2021) olmak üzere başka psikologlar da, insanın "kendine özgü üst düzey güçlerini" saptamaya yönelik benzer bir yaklaşımı savunuyor.

Mesela Vietnam'da esir düşen ve Hanoi Hilton'da kendisini ve başkalarını hayatta tutmak için fiziksel egzersizden yararlanan itfaiyeci Lew Meyer'i hatırlayalım. Meyer savaştan sonra memleketine döndüğünde itfaiyede görev yapmaya devam etti; kendisi yangın söndürme konusunda uzman biriydi. Ona hayatında hiç yangın karşısında korkup korkmadığını sorduğumuzda, "Hayır hiç korkmuyorum, yangınla savaşmayı seviyorum. Benim için alev alev bir yangınla mücadele etmek, beyzbolda mükemmel atış serisi yakalamak gibidir." Meyer bu konuda inanılmaz dayanıklıydı. Fakat kariyerinde başarılı olan insanların başına sık sık geldiği gibi, o da başarısından ötürü idari bir pozisyona terfi ettirildi. Bu pozisyon yepyeni birtakım beceriler gerektiriyordu; çalışma takvimleri hazırlaması, personeli değerlendirmesi, bütçe düzenlemesi ve güvenlik kural-

larını tatbik etmesi lazımdı. Meyer için bütün bu işler yangın söndürmekten çok daha zordu. Bu alanda kendisini artık dayanıklı biri olarak görmüyordu. Peki bu Meyer'in eksikliğini mi gösterir? Başarısız biri olduğu anlamına mı gelir? Hiç de değil. Mesele şu ki, hepimizin başkalarından daha güçlü olduğumuz alanlar var.

Güçlü yönlerimizi ortaya çıkarak bir işle uğraşırken "akış" diye adlandırılan şeyi yaşayabiliriz. Bu terim, psikolog Mihali Csikszentmihalyi (1996) tarafından icat edilmişti. Ona göre, insan akıştayken:

> her ne yapıyorsa tamamen kendisi için yapar. Ego ortadan kalkar. Zaman akıp gider. Her bir eylem, hareket ve düşünce, sanki caz yapıyormuş gibi birbirinin ardından adeta su gibi akar. Tüm varlığınızı yaptığınız işe verirsiniz ve becerilerinizi en üst seviyede kullanırsınız (Geirland, 1996).

Lew Meyer yangınla mücadele ederken çoğu zaman akışa benzer bir şey hissediyordu.

DAYANIKLILIK MODERN DÜNYAMIZDA NASIL YAŞANIYOR?

Her şeyin elimizin altında olduğu böyle bir çağda, dayanıklılık hakkında kafa yormak belki de dayanıklılığımızı geliştirmek için gerekeni yapmaktan daha kolay olabilir. Dayanıklılık ilkelerini çeşitli alanlarda günlük yaşama uygulamak için bazı pratik önerilerimiz var:

Birey olarak

Bu kitap genel olarak bireyle ilişkili 10 dayanıklılık etkeninden bahsediyor:

- İyimserliği artırmak,
- Korkularla yüzleşmek,
- Vicdanı sağlamlaştırmak,

- Dine ve maneviyata yaslanmak,
- Sosyal destek almak ve vermek,
- Dayanıklı rol modellerinden esinlenmek,
- Fiziksel egzersiz,
- Zihinsel ve duygusal eğitim,
- Bilişsel ve duygusal esnekliğin artırılması,
- Anlam ve amaç bularak büyümek.

Öte yandan dayanıklılık, aile ve ebeveynlik, iş ve kariyer ve hatta bir bütün olarak toplum gibi daha geniş bağlamlar açısından da geçerlidir.

Aile olarak

Hepimizin aileye ihtiyacı var. İdeal durumda aile, kendimizi güvende, sevilen ve kabul gören biri olarak hissetmenin ne anlama geldiğini öğrendiğimiz yer olan başlıca dayanıklılık kaynaklarımızdan biridir. Tehdit ve tehlikelerden korunup kollandığımızı hissettiğimiz ve elimizden gelenin en iyisi olmaya teşvik edildiğimiz yerdir. Aynı zamanda, genelleyerek konuşursak, değerlerimizin köküdür. Birçok insan için, erken yaşlarda ailelerinde yaşadıkları deneyimler, dayanıklı olmalarını ve hayatları boyunca da öyle kalmalarını sağlayan şeyin çekirdeğini oluşturur.

Bazıları içinse erken yaşlardaki aile deneyimi pek parlak olmayabilir. Bazılarımızın çocukluk anıları yıkıntılarla, kardeşlerle edilen canhıraş kavgalarla veya ebeveynlerimizle bağrışmalarla dolu olabilir. Ebeveynlerimizin bizleri yetiştirirken ne zahmetler çekmiş olabileceğini belki büyüdüğümüzde biraz daha iyi anlayabiliriz. Belki onlar da zor veya sorunlu ailelerden geliyorlardı; büyük olasılıkla o çetrefilli koşullar altında ellerinden gelenin en iyisini yapmışlardı. Ailemizdeki insanları anlamaya ve bazı durumlarda "affetmeye" çalışarak, tatmin edici ve destekleyici bir ilişkiye kapı aralamak mümkün olabilir.

Joan Baez, *Yürekten Kopup Gelen Ses* (1989) adlı otobiyografisinde, kendisi de müzisyen olan aktivist kız kardeşi Mimi Farina ile büyüdükten sonra yeni bir ilişki inşa edişini anlatır:

Uzun süre, birbirimize söyleyecek pek fazla şey bulamadık. Konuştuğumuz zaman sohbet durgun geçiyor, kontrollu oluyor ya da tümüyle sahte oluyordu. O hep kızgın gibiydi. Ben de, pek sık *eleştirildiğim* şeyi yapmaktan kendimi alıkoyamıyordum herhalde. Yani kendimi anlatmaktan. Derken yetmişli yılların sonlarına doğru bir gün, yıllar sürmüş o yakın ilişkiden geriye hiçbir şey kalmamış olduğunu farkettim. Öğle yemeğinde buluşup konuşmaya birlikte karar verdik. İkimiz de geç kaldık. Daha sonra, gelmeden önce Valium yuttuğumuzu, birbirimizin karşısına o sayede çıkabildiğimizi itiraf ettik.

O öğle yemeğinden en çok hatırladığım şey, Mimi'nin kendi gücünü ve ne kadar büyümüş olduğunu farketmediğiydi. Beni sık sık kırdığını söylediğim zaman, blöf yaptığımı ya da yalan söylediğimi sandı. Beni hâlâ çok güçlü ve dokunulmaz görüyordu. Kendini ise güçsüz ve önemsiz. Kimin haklı, kimin haksız olduğu konuşulurken bol gözyaşı anları yaşandı, pek bir şeye karar verilemedi... ama dürüst bir çabaydı. Yakın ve dürüst bir dostluğa giden uzun yolun da başlangıcını oluşturdu.

Bu hikâye, bahsedilen öğle yemeğinden yaklaşık 20 yıl sonra Mimi Farina'nın 56 yaşında kanserden öldüğü bilgisiyle çok daha dokunaklı hale geliyor.

Maalesef bazı aileler öyle toksiktir ki, onlarla yeniden bağlantı kurmak insana zarardan başka bir şey getirmez. Bu durumda en iyi seçenek, sağlıklı bir güç kaynağı oluşturabilecek yeni bir "aile" kurmaktır. Bunu bir evlilik veya romantik ilişki bağlamında, bir arkadaş grubuyla ya da dinî bir cemaat içerisinde yapabiliriz.

Aile hikâyemiz nasıl olursa olsun, etrafımızı müttefiklerle, yani bizi sevip kucaklayan, bize değer veren ve içimizdeki en iyi insanı ortaya çıkartan insanlarla kuşatmak daima akıllıca bir hareket olur. İyi zamanlarımızda bu insanlar iyiniyet duygusunu ve eldeki kaynakları paylaşmak için bir çerçeve sağlar; kötü zamanlarda ise "yanımızda" olacaklarından emin olabiliriz – tıpkı bizim onların yanında olduğumuz gibi.

Günümüz toplumunda aileden gelen çok temel bir manevi güç kaynağını yok sayıyoruz: Soy. Ebeveynleriniz, büyükanne ve büyükbabalarınız ve sülalenizin geri kalanı hakkında ne biliyorsu-

nuz? Bu insanlar nasıl bir hayat yaşamışlardı? Ne gibi zorluklarla karşılaşmışlar, bu zorluklarla nasıl başa çıkmışlardı? Onların yaşadıklarını kendi yaşadıklarınızla karşılaştırdığınızda ne sonuca varıyorsunuz? Budist yazar Thich Nhat Hanh, her birimizin içinde geçmişteki aile üyelerimizden bir parça olduğunu savunur. Yani genlerimizde ve yetiştirilme biçimimizde onlardan izler var. Bizim biz olmamıza yardımcı oldular. Ya geçmişimizi araştırarak ya da ailemizdeki büyüklerden dinlediklerimizle, atalarımızın ve ninelerimizin güçlü yanlarından dersler çıkartabiliriz. Kendimize örnek alacak dayanıklılık modelleri aranırken, Martin Luther King Jr. veya Helen Keller gibi ünlü şahsiyetlere ya da birtakım "devlet büyüklerine" dayanmamız gerekmiyor. Bu yolda kendi büyüklerimizi, büyükanne ve büyükbabalarımızı, teyze, hala, amca, dayı ve anne babalarımızı pusula edinebiliriz.

Aile dinamikleri uzmanı Froma Walsh (2002, 2003, 2011, 2016), dertlerle başa çıkmakta kullanılacak bir yaklaşım olarak "aile dayanıklılık mekanizmasını" ortaya koyuyor. Walsh'un Aile Dayanıklılık Mekanizması, psikolojik dayanıklılık gücü yüksek olan ailelerin travma ve stres yüklü olaylara yanıt verirken kullandığı gözlenen dokuz temel süreci içeriyor. Aile terapistleri, ailelerin krizden çıkmasına yardım ederken bu süreçlerden bir veya birden fazlasını önerebilir:

- Yaşanılan sıkıntıya anlam kazandırmak,
- Olumlu bakış açısını muhafaza etmek,
- Evrende bizi aşan bir gücün varlığına duyulan inancı ve maneviyat duygusunu teşvik etmek,
- Esnek davranmak,
- Bağlılık hissini güçlendirmek,
- Sosyal ve ekonomik kaynaklardan yararlanmak,
- Netlik kazandırmak,
- Duyguları açıkça ifade etmek,
- Sorunları dayanışarak çözmek.

Bu kitabı başından başlayarak okuduysanız, yukarıda açıklanan dayanıklı aile süreçlerinin bizim kendi araştırmamızda birey-

ler arasında gözlemlediğimiz dayanıklılık etkenleriyle benzerliğini fark etmişsinizdir. Bireyler açısından geçerli olan dayanıklılık ilkelerinin birçoğu, ailenin esenliği açısından da önem taşır.

ÇOCUK YETİŞTİRMEK

Çocuklarımız yetişkin olduklarında karşılaşacakları dünyaya hazır mı? Psikolojik dayanıklılığı yüksek bir çocuk yetiştirmek istiyorsak, çocuğu korumak ile onu potansiyellerini tam olarak gerçekleştireceği bir noktaya ulaşmak üzere teşvik etmek arasında doğru bir denge tutturmamız gerekir.

Birinci Bölüm'de belirtildiği gibi, bir dizi toplumsal eleştirmen günümüz toplumundaki narsisizm ve sinizme yönelik eğilimler hakkında yazmıştır. Psikolog Jean Twenge, orijinali 2007 yılında yayımlanan *Ben Nesli: Bugünün Gençleri Niçin Bu Kadar Özgüvenli ve İddialı Fakat Bir O Kadar da Depresif ve Kaygılı?* adlı kitabında, 18-25 yaş arası gençlerin davranışlarını ve duygularını inceliyor. İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana geçen on yıllar boyunca yapılan kişilik testlerinin arşivlerdeki sonuçlarını gözden geçirerek, "Ben özelim" inancındaki yükselişi, hayatının kendi kontrolünden çıktığı hissiyatındaki artışı ve toplum tarafından onaylanma ihtiyacındaki büyümeyi belgeliyor. Ayrıca genç yetişkinlerin eleştiriyi kabullenme, bir hedef uğrunda çalışma ve başkalarıyla empati kurma konusunda da daha düşük bir kapasite sergilediğini ortaya koyuyor. Twenge, meslektaşı Keith Campbell ile kaleme aldığı bir başka kitapta (2010) ise şöyle bir anekdot anlatıyor: "Televizyondaki bir realite şovuna katılan bir genç kız, 16. yaş doğumgününde anayolun kapatılmasını istedi, neymiş efendim o kırmızı halıda yürüyüp parti alanına girmeden önce yolda bandolu yürüyüş yapılacakmış!" (s. 1).

Son yıllarda, eğitimciler ve çocuk gelişimi uzmanları "helikopter ebeveynlik" diye bir kavramdan bahseder oldu. Ebeveynin adeta çocuğun etrafında pervane olup, ne zaman karşısına bir güçlük çıksa çocuğa yardım etmek için meseleye dahil olan aşırı müdahaleci bir ebeveynlik tarzı bu. *TIME* dergisi Kasım 2009'da manşetine şu haberi taşımıştı:

Bu çılgınlık sinsice içimize işledi; çocuklarımızın iyiliğini istiyorduk, hepsi bu... Ama 1990'larda tuhaf bir şey oldu ve kırmızı çizgi aşılıverdi. Barış ve refah her nasılsa korku ve endişe getirdi; suç oranları azalmasına rağmen anne babalar çocuklarını gözlerinin önünden ayırmaz oldu. Okula yürüyerek veya bisikletle giden çocukların yüzdesi 1969'da %41 iken, 2001'e gelindiğinde %13'e düştü. Ebeveynler tırmanma aletlerinin çocuk parklarından kaldırılması için kampanya başlattı; oysa ki bunlardan düşüp ölme oranı 1980'den beri %50'den de fazla azalmıştı. Bebek arabalarında birdenbire "Katlamadan Önce Çocuğu Kaldırın" yazan bir uyarı peyda oldu. 1981 yılından 1997'ye gelindiğinde 6-8 yaş arası serbest oyun saati %25 kısılmış, ödevler ise iki katından fazla artmıştı... Bu furya zirveye ulaştığında, özel okullar okuldayken çocuklarınızın ne yaptığını izleyebileceğiniz kameralarla donatılmış, Ernst & Young gibi şirketler işe alımlarda "ebeveyn paketleri" sunmaya başlamıştı, zira maaşlar ve primler müzakere edilirken ebeveyn olmak bir pazarlık konusu haline geldi (Gibbs, 2009).

2008 yılında CNN'de çıkan bir haberde, klinik psikolog Nancy Weisman bu ebeveynlik tarzının psikolojik dayanıklılık açısından ne gibi zararları olduğunu anlatıyor; topu ne zaman düşürse koşup alan ebeveynlere sahip çocukların bir tür "her şeye hakkım var" duygusuna kapıldığını söylüyor. Dolayısıyla çocuklar davranışlarının sonuçlarını, kendi sorunlarını nasıl çözeceklerini, kendi duygularını nasıl regüle edeceklerini, stresi nasıl yapıcı bir şekilde yöneteceklerini öğrenemiyor; kısacası, temel başa çıkma becerilerini öğrenememiş oluyor. Weisman, "Çocuğun her durumda birinin gelip onu kurtarmayacağını öğrenmesi lazım," diyor (Krache, 2008).

Middlebury College'dan psikolog Barbara Hofer, "Ergenliğin sonu, yetişkinliğin başlarında gelişmesi gereken başlıca psikososyal yetilerden biri, ebeveynleriyle sağlıklı bir ilişki kurarken kendi kendini yönetebilen ve regüle edebilen özerk bir birey olmaktır," diyor (Hofer ve Moore, 2011). Hofer 900'den fazla üniversite öğrencisi ve ebeveynleriyle yaptığı anket çalışmasında, ebeveynlerin neslinin üniversitedeyken kendi ebeveynleriyle haftada yak-

laşık bir kez haberleşirken, bugünkü öğrencilerin günde neredeyse iki kez (haftada 13,4 kez) haberleştiğini saptamış. Ayrıca, "yaklaşık beş öğrenciden biri (%19) ebeveynlerin, yazdıkları ödevleri okuyup düzelttiğini bildirmiş."

Aşırı fazla ebeveynliğin çıkış noktası olan endişe genellikle tabii ki iyi niyet içerir. Yelpazede helikopter ebeveynlerin diğer ucunda ise, çocuğa hiç vakit ayırmayan veya ilgisini çocuktan esirgeyen yahut çok çalıştıkları için çocuğu yeterli bir olgunluk seviyesine ulaşmadan kendi haline bırakan ihmalkâr ebeveynler vardır. Uzmanlar çocuğu tehdit ve ceza ile kontrol eden otoriter ebeveyn hakkında da endişelerini dile getiriyor. Eğitimci James Loehr (1993) bu yaklaşımın zararlarına şöyle dikkat çekiyor: "Korku duyan çocuklar korku duyan yetişkinler haline gelir. Korkuyla kontrol edilen bir çocuk –hata yapma korkusu, suçluluk, başarısızlık korkusu, reddedilme korkusu, sevme korkusu– ister istemez [dayanıklı olmayan] düşünme ve hareket etme biçimleri kazanacaktır" (s. 219).

İngiliz çocuk doktoru Donald Winnicott (1958), bebeğini koruyan ancak aşırı korumayan, bebeğin ihtiyaçlarını karşılayan ancak çocuk büyüdükçe ve zorluklarla daha iyi başa çıkmaya başladıkça çocuk için zevk almayı yavaş yavaş erteleyen anneler için bir terim icat etmişti. Bu tür annelere "yeterince iyi anne" (*good-enough mother*) diyordu. Bu annelik tarzı, çocuğun gitgide daha fazla güçlükle karşılaşarak bunlarla baş etme işinde ustalaşmasına imkân verir. Yeterince iyi anne çocuğunu başa çıkamayacağı sıkıntılara bile isteye maruz bırakmaz, fakat altından kalkabileceği zorlukları bolca yaşamasını da teşvik eder. Bu açıdan bakıldığında "yeterince iyi" anne aslında en iyi annedir. İyi babalar, öğretmenler, antrenörler, koçlar ve patronlar için de aynı şey geçerlidir.

Kendisi de anne olan gazeteci Lenore Skenazy, ebeveynlere yönelik pratik bir rehber niteliğinde kaleme aldığı *Free-Range Kids* (*Serbest Gezen Çocuklar*) (2010) adlı kitabında okul çağındaki çocukların her daim yetişkinlerin gözetimi altında olmadan hayatın iniş çıkışlarını deneyimlemelerine izin verilmesi gerektiğini savunuyor. Skenazy, kitapla aynı adlı blogunda şöyle diyor:

Çocuklarımızın bisikletten düşmesini istemeyiz. Kim ister ki? Ama bisiklet sürmeyi öğrenmelerini çok isteriz. O halde önümüzde iki seçenek var: Gidonları biz tutabiliriz ... sonsuza dek. Böylece hiçbir zaman düşmemiş olurlar. Ya da onlara şans dileyip kendi başlarına sürmelerine izin veririz.

İkinci seçeneği işletirsek, çok büyük ihtimalle, bir noktada, bisikletten düşecekler. Fakat yerden iki büyük hediye ile kalkacaklar:

- Düşebileceklerini ve sonrasında tekrar ayağa kalkabileceklerini öğrenebilecekler. Bu bir hayat dersi değilse, nedir?
- Bisiklete binmeyi gerçekten öğreniyor olacaklar (Skenazy, 2009).

Hayattaki çoğu arayış, bir şeyleri doğru düzgün kavrayana kadar önce birkaç takla atmayı gerektirir. James Loehr de *Toughness Training for Life* (*Yaşamda Dayanıklılık Eğitimi*) adlı kitabında aynı düşünceleri yansıtıyor:

> Çocuklara sorunları nasıl çözeceklerini, paniğe kapılmamayı ve harekete geçmeden önce netlik kazanarak düşünmeyi öğretmek, negatif uyarılmayı kontrol altına alma becerisinde büyük bir fark yaratabilir. Çocuklar düşünce ve davranışların hisleri ve duyguları nasıl etkilediğini öğrenmelidir. Zor zamanlara hazırlıklı olmak, esasen kişisel kontrolü sağlamlaştıran bir davranma ve davranış kuralları bütününe tekabül eder. Nitekim, zor zamanlarda sağlam [dayanıklı] düşünce ve davranışlara model oluşturan ebeveynler en etkili öğretmenlere dönüşür... Yaşam sevgisiyle dolu, etrafa yaşama tutkusu saçan ebeveynler çocuklarına çok güçlü bir mesaj verir. Hayat ne kadar zor olursa olsun, her zaman bir yerlerde neşe ve mutluluk kaynağı bulabilirsiniz (Loehr, 1993, s. 221).

Kişisel kontrolün geliştirilmesi erken yaşlarda başlar ve yaşamın genel seyri üzerinde muazzam bir etki yaratır. Çocukların kendilerini kontrol etmeyi ne ölçüde öğrendikleri onların psikolojik ve fiziksel sağlıklarını, ilişkilerini ve eğitim yaşamında, sporda ve kariyerlerindeki başarılarını büyük oranda etkiler. 1970'lerde Stanford Üniversitesi'nden Profesör Walter Mischel "Lokum Testi" diye bir şey geliştirdi. Dört yaşındaki çocuklara bir tabak dolusu lo-

kum uzatılıp iki seçenek sunuluyor: O anda tabaktan bir lokum alıp yemek ya da Doktor Mischel gelene kadar bekleyip iki lokum almaya hak kazanmak. Lokum Testi, bir çocuğun zevki ne kadar erteleyebildiğini ölçer. Zevki erteleme becerisi, hayatta başarılı olmak için gereken en temel becerilerden biridir. İleride daha büyük bir mükafat elde etmek adına şimdi edinebileceği küçük bir mükafattan vazgeçiyor olmanın yaratacağı kısa süreli rahatsızlık hissine tahammül etmeyi içerir. Zevki ertelemeyi öğrenmek, irade gücünün çekirdeğini oluşturur. Mesela biri bana baklava uzattığında zevki erteleyip bu teklifi reddedemezsem, sağlıklı bir kiloya ulaşmak için koyduğum uzun vadeli hedefime asla ulaşamam. Yahut ödevimi bitirmek için televizyonu kapatma yolunu seçersem, anlık bir zevki okulda başarılı olmak için koyduğum uzun vadeli ve değerli hedefi gerçekleştirmek için ertelemiş olurum.

Mischel'in bu ilk araştırmasından beri bu alanda yapılan ufuk açıcı çalışmalar, çocuklukta iyi geliştirilen öz denetim duygusu ile kişinin ileriki hayatında elde edeceği başarılar arasında yakın bir ilişki olduğunu saptadı. Örneğin, dört yaşında Lokum Testi'ne katılmış olan çocuklar aradan yıllar geçtikten sonra ergenliklerinde tekrar değerlendirildiğinde, çocukken en uzun süre bekleyen ve dolayısıyla zevki ertelemiş olanların, gençken de stres karşısında daha etkili bir tutum sergileyebildiği, çoğunun lise bitirme sınavlarında daha yüksek notlara sahip olduğu ve arkadaşları arasında popülerliğinin de daha yüksek olduğu bulundu.

Saygın bir araştırma olan Dunedin Multidisipliner Sağlık ve Gelişim Çalışması da benzer tespitlere ulaşıyor. Bu çalışmada, Yeni Zelanda'nın Dunedin şehrinde doğan 1.000'den fazla çocuk, doğduğu andan 32 yaşına kadar takip edilmişti (Moffitt vd., 2011). Araştırmada 3 ila 11 yaş arasında aralıklarla değerlendirmeye alınan kişisel becerilerden biri, çocukluk dönemindeki öz denetim düzeyi (yani konsantrasyon, hayal kırıklığı karşısında tolerans, sebat ve irade) idi. Araştırma ekibinin bulgularına göre, çocukluk çağında sahip olunan yüksek öz denetim seviyesi ile yetişkinlikte fiziksel açıdan daha sağlıklı olmak, madde bağımlılığı oranının daha düşük olması, daha yüksek sosyoekonomik durum, daha iyi finansal planlama ve daha düşük suç oranı arasında bir ilişki var-

dı. Uzun lafın kısası, çocuklukta öz denetim etkeni, yetişkinlikteki sağlık ve başarı açısından bakıldığında kişinin zekâ düzeyinden, geldiği ailenin servet durumundan veya mensup olunan sosyal sınıftan çok daha isabetli bir tahmin unsuru oluşturuyordu.

19. yüzyıl sonları ile 20. yüzyıl başına denk gelen dönemde gençler arasında psikolojik dayanıklılığı artırmayı amaçlayan birtakım programlar oluşturuldu. Bunlara örnek olarak YMCA ve YWCA, Woodcraft Indians, Sons of Daniel Boone ve Erkek İzciler ile Kız İzciler verilebilir (Macleod, 1983). Bu programlar ruhsal, fiziksel, sosyal ve dinî gelişim odaklıydı. Bugün bile Amerika Erkek İzciler teşkilatı kendi misyonunu "gençlere kişiliklerini geliştirmek, vatandaşlığa katılım sorumlulukları konusunda eğitim vermek ve kişisel zindelik kazandırmak", Amerika Kız İzciler teşkilatı ise "dünyayı daha iyi bir yer haline getirecek cesaretli, kendine güvenen ve kişilikli kızlar yaratmak" olarak ifade ediyor.

Çocukları belirli açılardan daha dayanıklı hale getirmeye yönelik başka programlar da var. İlk ve orta öğretim seviyesinde hizmet veren öğretmenlere yönelik Penn Dayanıklılık Projesi buna bir örnek (https://ppc.sas.upenn.edu/services/penn-resilience-training). Jane Gillham ile Karen Reivich tarafından yönetilen bu proje, öğrencilerin olumsuz inançlara karşı çıkmaları ve "girişgenlik, müzakere, karar verme, sosyal sorun çözme ve istirahat" yöntemlerini öğrenmelerine yardımcı olmak amacıyla tasarlanmış bir dizi ders içeriyor. Öğretmenlerin sınıfta bilişsel esnekliği teşvik etmek için kullanabileceği egzersizler içeren *Raising Resilient Children (Dayanıklı Çocuklar Yetiştirmek)* başlıklı kitap da (Robert Brooks ve Sam Goldstein, 2001) bu çerçevede örnek gösterilebilir. Öğretmen ilk gün sınıfa şunu soruyor, "Hangileriniz bu yıl sınıfta hata yapacağını veya ders sırasında bir şeyleri anlamayacağını düşünüyor?" (s. 279). Sonra, öğrencilerin ellerini kaldırmasına fırsat tanımadan, öğretmen kendi elini kaldırıyor ve böylece hata yapmanın ve hatalardan ders çıkarmanın değeri hakkında konuşmaya başlıyorlar. Çocuklarda dayanıklılığı artırabilecek programlara üçüncü bir örnek olarak da, vicdan konulu Dördüncü Bölüm'de anlattığımız Zürafa Projesi'ni hatırlayalım. Zürafa Projesi, her çocuktan doğru olanı yapmak için "başını yukarıda tutmasını" istiyordu.

Birçoğumuz işimizde birtakım zor durumlarla karşı karşıya kalmışızdır ya da muhakkak kalacağızdır. Bazen hakkımızda olumsuz bir performans değerlendirmesi gelir, bazen beklediğimiz terfiyi alamayız, hatta işten atılabiliriz. *Firing Back: How Great Leaders Rebound After Career Disasters* (*Karşı Ateş: Büyük Liderler İşleri Altüst Olduğunda Nasıl Toparlanır*) başlıklı kitapta Jeffrey Sonnenfeld ile Andrew Ward (2007), "kariyer alanında yaşanan sıkıntıların hayattaki en büyük stres kaynaklarından biri olabileceğini" söylüyor. "Mesela işten atılmak ... hayattaki en stresli olaylar arasında sayılıyor; sıralamada aile üyelerinin ölümü, kişinin kendi geçirdiği bir hastalık veya kazadan hemen sonra geliyor" (s. 6). Öte yandan, işini kaybetmek insanın canını ne kadar sıkarsa sıksın, olan olmuş deyip bunu yeniden ayağa kalkmak için bir fırsata çevirmek lazım diyorlar. "İyi bir lider başarılarının zevkini nasıl çıkardığıyla değerlendirilmemeli. Aksine, bu mutluluğun kaynağı, yani canını dişine takıp elde ettiği bu zafer söndüğünde, yeni duruma nasıl tepki verdiğiyle değerlendirilmeli. Kendilerini toparlayıp ringe nasıl dönüyorlar, ona bakmak lazım" (s. 3).

Artık ailemizden biri gibi olan Michael Bloomberg ve Steve Jobs gibi iş dünyasının önde gelen isimlerinin kendi şirketlerini kurmadan önce işlerinden kovulmuş olduğuna dikkat çeken Sonnenfeld ile Ward, Jimmy Carter'ın 1980 yılındaki başkanlık seçiminde yeniden seçilememiş olmasına rağmen, "... insanlığın iyiliği, halk sağlığı ve diplomasi alanında emek harcamaya ve tüm dünyada demokratik reform için çabalamaya devam etti[ğini] ve sonunda Nobel Barış Ödülü'ne hak kazandı[ğını]" hatırlatıyor (s. 3).

Hepimiz birer Steve Jobs ya da Jimmy Carter olamasak da, korkularımızla yüzleşmeyi, gerçekçi bir iyimserlik geliştirmeyi, rol modellerden feyz almayı ve sosyal destek alıp vermeyi öğrenerek kariyerimizi sağlamlaştırmak çoğumuz açısından pekâlâ mümkün olabilir. İş dünyası bazen "düzene ayak uydurmayı" gerektiren kıyasıya bir rekabet ortamı olarak algılanabilirse de, insan ancak birtakım değerlere ve vicdanına bağlı kalarak dayanıklılığını sağlayabilir. Bunun için bazen kariyer merdivenindeki bir basamaktan

vazgeçmek gerekse bile... Ve elbette bilişsel esneklik, mizah ve hayatta bir anlam ve amaç bulmak, kişisel yaşamda olduğu kadar iş yaşamında da değer taşır.

Nitekim pek çok araştırmacı ve iş uzmanı, niteliği ne olursa olsun, iş yaşamında yerine getirilen görevlerde anlam bulmanın önemini vurguluyor. Örneğin psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, William Damon ve Howard Gardner "nitelik olarak mükemmel, sosyal açıdan sorumlu ve uygulayıcıları açısından anlamlı olan işleri" savunup teşvik etmek üzere GoodWork Projesi'ni geliştirmiş (Harvard Project Zero, 2017). İşteki misyonlarının önemini kavrayan çalışanların, "elinden gelenin fazlasını yapmak" için tüm gayretlerini ortaya koyma ihtimali çok daha yüksek. Örgütsel davranış alanında araştırmalar yapan Michael Cole, Heike Bruch ve Bernd Vogel de (2006) bu sonuca varmıştı: Ortaya konulan çabanın öneminin anlaşılmasına yardımcı olan amirlere sahip işçiler, yaptıkları işi küçümsemiyor ve teşkilat içindeki krizlerin yarattığı strese karşı daha dayanıklı oluyor.

İş hayatında başarıyı, bizim bu kitap boyunca anlattığımız çeşitli dayanıklılık etkenlerini kapsayacak şekilde ele alan pek çok güzel kitap var. Bunlar arasında Steven Covey'in *Etkili İnsanların 7 Alışkanlığı* ve ünlü UCLA basketbol koçu John Wooden'ın *The Pyramid of Success: Building Blocks for a Better Life* (*Başarı Piramidi: Daha iyi bir Yaşam için Yapı Taşları*) adlı kitapları sayabiliriz. Wooden hem basketbolcu hem de antrenör olarak çok tanınan ve sevilen bir isim. Basketball Hall of Fame Müzesi'ne oyunculuğunun yanı sıra basketbol koçu olarak da ismini yazdırdı. UCLA erkek basketbol takımı Wooden'ın antrenörlük yaptığı 12 yıl boyunca art arda yedi NCAA ulusal şampiyonluğu ve 10 şampiyonluk kazandı. Wooden başarı formülünü Yedi İlkesi'nde ve Başarı Piramidi'nde anlattığı yapı taşlarına dayandırıyor. Ortaokuldan mezun olduğunda babası Joshua ona Yedi İlkesi'ni aktarmış:

- Kendine karşı dürüst ol.
- Her gününü hayatının en iyi günü gibi yaşa.
- Başkalarına yardım et.
- Başta *İncil* olmak üzere iyi kitaplardan beslen.

- Arkadaşlığı bir sanat gibi yaşa.
- Yağmurlu günler için tente kur.
- Yol göstersin diye dua et ve sana verilen nimetler için her gün şükret (Wooden ve Tobin, 2004, s. 25).

Bu Başarı Piramidi'ni kurmak Wooden'ın 10 yılını almış. Gerçekten güçlü olmak için sağlam bir temelle işe başlamak gerektiğine inanıyordu. Onun deyişiyle, "Piramidi inşa ederken yerleştirmeniz gereken ilk iki taş, en köşedeki iki taştır, çünkü güçlü olabilmek için sağlam bir temele sahip olmanız gerekir. Benim için başarının köşe taşları, konu ne olursa olsun, sıkı çalışmak ve yaptığınız şeyden zevk almaktır. Öyleyse bir köşe taşı çalışkanlık, diğeri ise tutkudur. Piramidin diğer unsurları ise şunlar: Dostluk, Sadakat, İşbirliği, Öz Denetim, Uyanıklık, İnisiyatif, Niyet, Kondisyon, Beceri, Takım Ruhu, Denge, Güven, Sıkı Rekabet" (Wooden, 2011).

GENİŞ ÖLÇEKTE TOPLUM: TOPLUMSAL DAYANIKLILIK

Çoğumuz, çeşitli kaynakları ve hizmetleri başkalarıyla paylaştığımız topluluklar halinde yaşıyoruz. Dartmouth College'dan Profesör Fran Norris'in dediği gibi, topluluk üyeleri hem iyi hem kötü zamanlarda birbirlerine muhtaçtır. Mesela doğal afet veya savaş gibi bazı travmatik olaylar aynı anda çok sayıda insan tarafından yaşanır. Norris bunu şöyle anlatıyor:

> ... Travmadan sonra hayatta kalan insanlar arasında oluşan bağı ve birbirlerinin başa çıkma stratejilerine muhtaç olduklarını kabul etmeliyiz ... hem birbirlerine yardım ediyorlar, hem de kıt kaynaklar için rekabet halindeler. Hane halkının bir duruma hazırlıklı olması gerek, fakat bir hanenin tek başına yapabileceği şeyler sınırlı; yani kendisini suç veya hastalıklardan korumak, çocuklarını eğitmek veya yolları açık tutmak dışında felaketlere nasıl hazırlanabilir ki... İşte bu yüzden bireyin dayanıklılığı, topluluğun olumsuz koşullara hazırlanma, bunlara yanıt verme ve uyum sağlama becerisiyle yakın-

dan bağlantılıdır. Uzun sözün kısası, sorunlar ortaklaştığında, çözümler de ortaklaşmak durumundadır (Norris, Sherrieb ve Pfefferbaum, 2010, s. 1).

Norris'e göre toplumsal dayanıklılık, kaynakların verimli bir şekilde paylaşımına dayanıyor. Çizdiği modelde toplumsal dayanıklılık başlıca dört kaynağa bağlanıyor: ekonomik kalkınma, sosyal sermaye, bilgi ve iletişim, toplumun yetileri. İlk kaynak olan ekonomik kalkınma, kaynak hacminin yanı sıra kaynakların çeşitliliği ve dağılımından etkilenir. Şayet bir topluluk sınırlı bir kaynak bütününe dayanıyor (örneğin büyük bir otomobil fabrikasına bağımlı bir şehir) veya topluluk kaynakları açıkça eşitsiz dağıtılmış (örneğin doğal afetlerden en çok etkilenen kesimin fakir mahalleler olması) durumdaysa, daha az dayanıklı ve dolayısıyla daha kırılgan olacaktır.

Sosyal sermaye, bir yanıyla birey ile mahallesi, topluluğu çevreleyen kuruluşlar ve geniş anlamda toplum arasındaki ilişkileri ifade eder. Topluluğun dayanıklılığını besleyen sosyal sermaye unsurları arasında yurttaş katılımı, toplulukla kurulan duygusal bağ, ortak değer ve endişeler ve sosyal destek alınıp verilmesi yer alır.

Toplumsal dayanıklılık ayrıca iletişime ve bilginin etkin paylaşımına da bağlıdır. Örneğin acil durumlarda topluluk üyeleriyle isabetli bir şekilde paylaşılan bilgiler hayat kurtarabilir. Norris son olarak da, anlamlı kasti eylemlere duyulan ihtiyaca işaret ediyor. Dayanıklı toplumlar, sorunları çözmek için yaratıcılık ve esneklik içerisinde birlikte çalışır.

DAYANIKLILIK ETKENLERİNİ HAYATA GEÇİRMEK: FRED SOUTHWİCK ÖRNEĞİ

Yazarlardan birinin (SS) erkek kardeşi, tıpkı Jerry White gibi (Yedi, On ve On Birinci Bölümlerde bahsi geçen), bacağından amputasyon ameliyatı geçirdi. Fred Southwick, 4 Temmuz 2012 günü Florida'nın Ponte Vedra sahilinde sörf tahtasının üzerindeyken sol bacağı birdenbire ani bir krampla geriye doğru bükülüverdi. Aynı acı, o ayın sonlarına doğru, Fred bir kürek yarışına hazırlanır-

ken –ki o gün üç ayrı yarışa katılacaktı– nüksetti. Kendini bildi bileli sporcu olan Fred bu tür acıların üzerine gitmeye alışkındı, o yüzden kendisini neredeyse sakat bırakacak kadar korkunç bir ağrı hissetmesine rağmen üç yarışı da bitirdi. Fakat bir hafta sonra sol ayağının beyaza döndüğünü fark etti. Aynı zamanda Florida Üniversitesi'nde hekimlik yapan Fred bunun ciddi bir şey olduğunu anlamıştı. Durum basit bir spor yaralanması değildi; iskemik damar hastalığı ile karşı karşıyaydı. Baldır ve ayak acı içinde çığlık atıyordu, çünkü ihtiyaçları olan kanı ve oksijeni alamıyorlardı.

Damar cerrahının ilk muayenesinde, muhtemelen basit bir atardamar baypasıyla sorunun çözüleceğini duyunca çok rahatlamıştı. Ne var ki cerrah, Fred'in anjiyo tetkiklerini incelediğinde sol alt ekstremitede çalışır durumda tek bir atardamar bile görememeyi hiç beklemiyordu.

"Fred, çok üzgünüm ama bacağında baypas için kullanabileceğimiz bir tane bile sağlıklı damar yok. Böyle bir şey nasıl olabilir hiç bilmiyorum. Şimdi seni hemen hastaneye yatıralım, ben bacağı bir açıp temizlenebilecek bir pıhtı filan var mı diye bakayım." Kimse *amputasyon* kelimesini kullanmasa da, Fred elindeki anjiyonun ne anlama geldiğini gayet iyi biliyordu. Deneme niteliğindeki bu ameliyatı kabul etti, fakat ihtimalin ne denli düşük olduğunun farkındaydı.

Tam da Fred'in öngördüğü gibi, bu işlemle kan akışı düzeltilememiş, fakat sol alt bacaktaki bütün ana damarların tümüyle tıkanmış olduğu, adeta kireç tutmuş taştan şeritlere döndüğü teyit edilmiş oldu. Fred'in hissettiği şiddetli ağrı, kalp kası oksijensiz kaldığında anjina hastalarının yaşadığına benzer, mengene benzeri bir sıkışma hissiydi.

Kendisine düşünmek için biraz zaman tanıyan Fred, enine boyuna her şeyi tartıp biçtikten sonra cerrahına gidip sol bacağını kesmesini istedi. Sürekli çok şiddetli bir acı içinde yaşayacağı ve soluklanmak için duraklamadan bir sokak öteye bile yürüyemeyeceği kısıtlı bir hayat yaşamak istemeyen Fred başka bir çıkış yolu olduğunu düşünmüyordu. Evet, hayatı epey değişecekti, fakat diz altı amputasyonu işleminin hayatını çok aşırı yavaşlatmayacağına dair de bir inanç besliyordu. Yine şafak vakti evden çıkıp Santa

Fe Gölü'nde kürek çekmeye ya da Gainesville Kulübü'nde bisiklet binmeye gidebilecekti.

Cerrah diz altı amputasyonunu birkaç gün içinde gerçekleştirdi. Fred ameliyattan sonra kafasını eğip baktığında bacağının yarısının ve ayağının olmadığını gördüğü ânı çok net hatırlıyor. "İnanması çok zor, çok garip bir şeydi, sanki rüyadaymışsınız da her an kâbustan uyanacakmışsınız gibi."

Fred yine de mizah gücünü kaybetmemeye çalışıyordu. "Çok etkili bir diyet yöntemiymiş bu. Bir günde 10 kilo verdim."

Eve döndüğünde damardan çok kuvvetli ağrı kesiciler almaya devam etmesine rağmen ağrı sürüyordu. Ameliyattan birkaç gün sonra, Fred pansumanı değiştirirken yaradan koyu kahverengi jölemsi bir sıvı çıktığını fark etti. Dizinin de öldüğünü ve oradaki nekrotik dokuyu çıkarmak için başka bir ameliyat gerekeceğini anladı. Bir "revizyon" gerekecekti: diz üstü amputasyonu. Kendisi de hekim olduğu için, diz üstü amputelerin diz altı amputelerden daha büyük zorluklar yaşadığını gayet iyi biliyordu. Diz olmadan uyluğun önündeki ve arkasındaki büyük kasların bağlanabileceği bir yer olamayacağı için, yapay bir uzvu hareket ettirmek çok zorlaşır. Ne var ki Fred'in durumunda, nekrotik doku hayati tehlike arz eden bir enfeksiyon riski taşıyordu. Yani ikinci bir ameliyat yapılması şarttı.

Fred hastaneye yatırıldı ve revizyon yapıldı. Birkaç gün sonra eve döndüğünde artık dizi de yoktu. Günlerce başka hiçbir şeye mecali veya isteği olmadan televizyona bakıp durdu. HBO dizisi *Prison Break*'in 40. bölümünü bitirdiğinde, hayatının geri kalanını o kanepede oturarak geçirip geçiremeyeceğini sorgulamaya başlamıştı. "Kimim ben? Bir daha çalışabilecek miyim? Tekrar kürek çekebilecek miyim? İnsanlar benim hakkımda ne düşünecek?" Etrafındaki insanların tüm iyi niyetleriyle söylediği şu sözleri duymaktan bıkmıştı: "Fred, eğer şu hayatta bunu başarabilecek biri varsa, o da sensin. Başkalarına ilham kaynağı olacaksın."

Fred bu dönemin geçeceğini, bir gün gelip yaşanan her şeyin atlatılacağını duymaktan hoşlanmasa da, insanlar bu sözlerinde haklı çıktılar. Bir yıl geçmeden Fred işine tam zamanlı olarak geri dönmüş ve kürek yarışlarına katılmaya başlamıştı. Bunu, kitap boyunca anlattığımız dayanıklılık artıran stratejilerin birçoğunu kendi

hayatında bilfiil kullanarak başardı: gerçekçi iyimserlik, korkularla yüzleşmek, değiştiremeyeceği şeyleri kabullenmek, olumsuz olayları bilişsel olarak yeniden değerlendirmek ve terslikleri fırsata çevirmek, etrafından sosyal destek almak, dayanıklı rol modellerinden esinlenmek, fiziksel zindelik ve sağlıklı bir yaşam tarzı, bilişsel esneklik ve sıkıntılar ortasında anlam ve amaç arayıp bulmak.

Fred hayata daima iyimser ama gerçekçi bakan biri olmuştu. Kendi deyişiyle "Mümkünse her şeye iyi tarafından bakmak gerek. Sürekli olumsuz düşünmek insanı dibe çeker. Ters giden veya gidebilecek olan şeylere odaklanmanın insana ne faydası olur ki? İçimde bir sürü kuşku tohumu ve bir dolu negatif duygu yokmuş gibi davranmayacağım, ama hiçbir zaman bunların beni ele geçirmesine izin vermedim. İlkokuldan beri böyleydim."

Fred korkularıyla da yüzleşti. Teşhis sürecinde, doktorlar durumun boyutlarını saptarken Fred de endişeye kapılmıştı. Fakat bir amputasyon işlemi gerektiğini öğrendiğinde, bu endişesi korkuya ve inançsızlığa dönüştü. "Böyle bir şey nasıl olur da benim başıma gelir?" diye isyan ediyordu. O sırada daha başka korkuların onu beklediğinin henüz farkında değildi.

Peki korkularını nasıl yendi? İyileşmenin her adımında, amacına ulaşmak için bilmesi ve yapması gerekenleri öğrenerek. Fred o günleri şöyle anlatıyor:

> Çok korkuyordum, ameliyattan sonra ilk kez havaalanına gidip uçağa binmekten, işe gitmekten, viziteye çıkmaktan. Çok endişeleniyordum; bacağım çok acır mıydı, yapmam gerekenkleri yerine getirebilecek miydim? Kızım Ashley'le düğününde yan yana yürüyüp sonrasında baba kız dansını yapabilecek miydik? Sonunda, her yeni adımda sadece hedefime, başarmak istediğim şeye odaklandım. Ters gidebilecek şeylere odaklanmadım, çünkü ters gidebilecek şeylere odaklanırsan adım atmaktan korkarsın. Sadece hedefe kilitlendim ve şöyle düşündüm: "Bunu yapabilirsem iyi olmaz mı?" "Bunu yapabilirim," demedim, "Umarım bunu yapabilirim," dedim.

Fred, amputasyon ameliyatından 18 ay sonra Ashley'nin düğününde ona eşlik etti. Sonrasında beraber dans da ettiler.

Fred'in tüm hayatı boyunca benimsediği bir düstur vardı. İtidalini kaybetmemenin her şeyin üstünde tutulduğu bir evde büyümüştü. "Olan oldu." Son pişmanlık hiçbir şeye yaramaz. "Olanla ölmüşe çare yok." Onun yerine, değiştirmeye kudretimiz olmayan şeyleri bırakmak ve kabul etmek gerekir. Fakat Fred'in durumunda değiştirmeye kudreti olmayan şeyi bırakıp kabullenmek çok zordu, çünkü bacağını kaybetmesi daha önce yapılmış cerrahi bir hatadan kaynaklanıyor olabilirdi. Fred, doğal olarak büyük bir hüsran duygusuna kapılmıştı. Ama bu hüsranın yanı sıra, her ne olduysa başına gelenlerin iyi niyetli bir hatadan kaynaklandığını ve kendisini emanet ettiği doktorların alanlarında oldukça uzman ve yetkin olduğunu da biliyordu. Yapması gerekenin, hayatına elinden geldiğince devam etmek olduğunu düşünüyordu; kontrol edebileceği şeyleri kontrol etmek, kontrolünün ötesindeki şeyler içinse sızlanmamak. Elbette hiç kolay bir şey değildi bu. Ne zaman kendisine acımaya veya olan bitene öfkelenmeye başlasa, sakinleşip hayatına üretken bir şekilde devam etme cesaretini toplamayı başardı.

Birçok insan böylesi sıkıntılarla başa çıkarken dine ve maneviyata yönelirken, Fred bu yolu tercih etmedi.

> İyileşirken yüklerimi hafifletmek konusunda Tanrı'nın bana yoldaşlık edebileceğinin farkındayım. Fakat ben bu yolda dine başvurmadım, bu benim tercihim. Kendi *mindfulness* tekniğimi uyguladım ve başıma gelen olaya gerçek anlamda her açıdan bakmaya çalıştım. Kaçmadım, bunun ne anlama geldiğini anlamaya çalıştım. Başıma bir talihsizlik gelmişti ve olanı olduğu gibi kabul ettim. Bunun benim başıma gelmesinin bir nedeni olması gerektiğini fark ettim ve bu kaybın beni nereye götüreceği sorusuna tüm kapıları açık bıraktım.

Fred için en önemli dayanıklılık etkeni ise, çevresinden aldığı destek oldu.

> Karım Kathie bütün randevulara beni götürmek zorunda kaldı, pansumanları değiştirmek zorunda kaldı, inanılmaz zor bir yıl boyunca her şeyi o yapmak zorunda kaldı. İşler kötüye gittiğinde partneri-

ni gerçekten sınamış oluyorsun ve Kathie bu sınavdan yıldızlı pekiyilerle geçti. Kızım Ashley pratisyen hemşire. Her ameliyatıma girdi ve eve gelip hastabakıcılık yaptı. Kardeşim en zor zamanlarda yanımda olmak için kalkıp buralara kadar geldi. Yani inanılmaz bir kurtarma ekibim vardı. Her açıdan mükemmellerdi. Onlar ve bir sürü arkadaşım çok anlayışlı, ilgili ve samimi davrandılar. Ellerinden gelen her şekilde yardım etmeye çalıştılar. Dayanıklılık bir takım sporudur. Tek başınıza yapamazsınız; yardım istemek çok önemli.

Birkaç ay sonra bastonsuz yürümeye başladım ve işe geri döndüm, fakat tabii bir sürü şey sınırlıydı. İki hafta boyunca serviste viziteye çıkmam gerekiyordu, yani saatlerce ayakta kalmam gerekecekti. Vizitelere çıkabildim ve aslında hiçbir sorun da yaşamadım, fakat şefimiz Michael Lauzardo ilk üç gün hep yanımda durdu ve "Yapamayacak gibi hissedersen ben hallederim," diyerek beni çok rahatlattı.

Fred ayrıca güçlü rol modellerden de feyz almıştı.

Babam ortopedi cerrahıydı. Kendisi şu anda 92 yaşında. Çocukken ne zaman bir yerimizi acıtsak, "Merak etme iyileşecek. Bir şey yok, endişelenme," diye bizi teskin ederdi. Lisede bir keresinde ayak bileğimi burktum ve futbol takımının antrenörü ne yapabiliriz diye gidip babama sormamı istedi. Babamın cevabı şöyle oldu: "Üzerine basma." Annemse dünyanın en metanetli insanıdır. Ciddi bir sağlık sorunu yaşarken bile tepkisi şuydu: "Bu da hayatın bir parçası, hepsi bu. Yaşlanıyorum." Metaneti ve itidali elden bırakmamayı annemle babamdan öğrendim.

Hayatı boyunca spor müsabakalarında yarışmış biri olan Fred, ameliyatlardan sonra mümkün olan en kısa sürede fiziksel egzersizlere başlamak istiyordu. Bu konuda çok hevesliydi. İlk başta, bacağının iyileşmesi ve işlevini yerine getirebilmesi için fizik tedavi görmesi gerekti. "Daha önce yaptığım şeylerle kıyaslayınca umudum çok kırılıyordu. Çünkü artık bacağım yoktu ve yürüteç kullanıyordum." Oysa bu fizik tedavi süreci, Fred'in önünde uzanan yolun daha başıydı.

Kaslarımı geri kazanmam gerektiğini anladım. Bunun için Gainesville Sağlık ve Spor Merkezi'ne gittim ama yürütecimle egzersiz yapamıyordum. Göğüs presi yapmaya çalıştım, neredeyse yere düşüyordum. "Vay canına," dedim kendi kendime, "demek ki iyi bir antrenöre ihtiyacım var!" Antrenör seçimini yapan görevli "Tam senin aradığın biri var elimde," dedi. Yeni antrenörüm Bryon, Florida Üniversitesi futbol takımının savunmasında oynamıştı. Birlikte çalıştığımız günün sonunda bacağımdaki ağrı o kadar artmıştı ki, ufak bir baygınlık geçirdim. Herkes delirdiğimizi düşünüyordu. [Fakat Bryon zamanla] beni yeniden yarattı, verdiğim 20 kiloyu geri kazandım. Şimdi ameliyat öncesine göre çok daha kuvvetliyim.

Mikroişlemcili ve jiroskoplu yüksek teknoloji ürünü bir protez olan Genium'u ilk taktığımda çok heyecanlıydım. Ne zaman zorlandığımı hissediyor, ilerleme hızımı takip edebiliyor. Bu çok büyük bir fark yaratıyor. Ultrabiyonik bacak gibi bir şey. Bir gün Gainesville Spor Merkezi'ne girerken bir kadın beni durdurup "Muhteşem görünüyor," dedi. Ona katılmam mümkün müydü bilmiyorum ama yine de kibarlığı hoşuma gitmişti. Eve geldiğimde keyfim o kadar yerindeydi ki, göl kenarına gidip çimenler arasında yürümeye karar verdim. Meğer ayarı yanlış yapmışım ve diz kısmını çok hızlı salmışım. Ayak parmağım çimlere sürtündü, yüzüstü düşüp arka kasımı incittim. Cesaretim kırılmıştı. Göle kadar bile yürüyememiştim. Gerçekten çok moralim bozulmuştu.

Atletizmde vücudun çok net yanıtlar verdiğinin farkındayım; hedefinize ulaşıp ulaşmadığınızı objektif olarak ölçebilmek mümkündür. Mesela ben küreğe geri dönmeyi çok istiyordum, ama bu tahmin edebileceğinizden çok daha zor oldu. Sıra gerçekten suda kürek çekmeye gelince, başlangıçta köpük kullanmak zorunda kaldım. Bu sayede, tekne ters dönerse boğulmaktan kurtulacaktım, zira bu teknelerin genişliği sadece bir buçuk metre. Küreği yanlış kullandın mı tepetaklak oluyor. Sonra protez uzmanım kürek çekerken kullanmam için özel bir protez yaptı, bu protezin diz kısmı serbest duruyordu. Böylece kalça kaslarımı geriye doğru itip güç almak için dizimi düz duruma getirebilir hale geldim. Bu protezle Chattahoochee yarışına katıldım, hem de hamlacı olarak. Üç mili 17 dakika 30 saniyede katettik ve sıralamada ortalarda yer aldık. Takımımızla gurur duydum.

Yarış sırasında o kadar konsantre oldum ki, bacağımla ilgili bir sorun olduğunu unutuverdim.

Aynı ekip, Melbourne'de düzenlenen Southern Sprints ergometre yarışına da katılmamı istedi. Diz üstü amputasyonla 1.000 metrede dünya rekoru 3 dakika 45 saniye ve onlar benim bu rekoru kırabileceğimi düşünüyorlardı. Antrenörüm Bryon muhteşem bir antrenman sistemi kurdu ve bu yarış için iki ay antrenman yaptım. Yarışa girdim, dizimin açısı bayağı iyiydi, çok iyi gidiyordum. Fakat son 200'e girdiğimizde kendimi birden kötü hissettim, canım gerçekten yanmaya başlamıştı. Öyle bir laktik asit salgılanıyor ki, hayal bile edemezsiniz. Rekor kıracağım umuduyla herkes tezahürat yapıyordu, ama ben rekoru kıramayacağımın farkındaydım. Yine de elimden geleni yapmak istedim. 3 dakika 53 saniyede bitirdim. Eh, 70 yaşında bu yarışa katılmış ve her yaştan diz üstü ampute dünya rekorunu yakalamama sekiz saniye kalmıştı. Fakat bunu tekrar yapmak ister miyim? Doğrusu hiç emin değilim.

Fred ayrıca esnekliğin faydasını da şu sözlerle vurguluyor:

Hayat eşittir değişim. Benim başıma büyük bir değişiklik geldi ve bunu kabul ettim. Hayatımın tamamen farklılaşacağını biliyordum; bunu gerçekten bir meydan okuma olarak düşündüm, ki kesinlikle öyleydi. Tuhaf bir rastlantı biliyorum ama, ben doktor olarak kalite iyileştirme alanında çalışıyorum. Kalite iyileştirme, tüm hekimlerin, hastabakıcıların ve diğer personelin işlerini yapma biçimlerinde değişiklik gerektiriyor. İşte ben bu şiarı işimde olduğu kadar hayatımda da kullanıyorum. Yaşadığım kaybı, sportif açıdan karşıma çıkmış yeni bir meydan okuma olarak değerlendiriyorum. Nasıl ki insanlar gidip kır kayağı yapmayı öğreniyor, ben de protezle yürümeyi öğrenmeyi bir spor olarak görüyorum. Bu sporda başarılı olup olmadığımı anlamak için yanımdan geçen insanların bana bakışlarını gözlemem yeterli. Gözlerini dikip bakmıyorlarsa, bugün bayağı başarılıyım diyorum. Yok eğer üzerimde bakışlar hissediyorsam, o zaman kahretsin, o kadar iyi yürüyememişim demek ki.

Nihayetinde, Fred yaşadığı talihsiz olayda yavaş yavaş bir anlam ve amaç bulmayı başardı.

Ve zamanla kendisine bir misyon da edindi.

> Etrafta bir sürü ampute olmasına rağmen, en azından Gainesville'de bu insanları birbirine bağlayacak iyi bir ağ yok. İnternette birtakım siteler var, ama ben bu insanlarla neler yaşadıklarını yüz yüze konuşmak istediğimde çok az kişiye ulaşabildim. Bu türden bir sakatlanma geçirmiş, fakat hiç sesi çıkmayan çok sayıda hasta olduğunu fark ettim. Bu hastaların seslerini duyurabilmesi ve böylelikle sağlık sistemimizde onlara daha eşit ve adil davranılması için bir örgütlenme başlattım. Kendi tecrübelerimi ve diğer hastaların tecrübelerini yazıp paylaştığım bir internet sitesi kurdum. Ne mi oldu dersiniz? İnsanlardan öyle sıcak mesajlar, öyle yoğun bir empati ve şefkat yağdı ki, gördüklerim ve yaşadıklarım beni bir hekim olarak hastalarla ilgilenirken çok daha empati kurabilen biri haline getirdi. Hastalarımın da bunu hissettiği kesin. Neyi nasıl yaptığımı ben bile bilmiyorum, ama onları anladığımı görüyorlar ya, gerisi boş.

ÇOKLU DAYANIKLILIK ETKENLERİ İÇEREN FAALİYETLER: BİRKAÇ ÖRNEK

Daha önce de belirttiğimiz gibi, psikolojik dayanıklılık etkenleri genellikle birbiri üzerine inşa edilir ve çoğu zaman sinerjik biçimde işler. Birkaç örnek vermek gerekirse:

Gönüllülük faaliyetleri

Kıymetli bir amaç peşinde başkalarıyla birlikte gönüllülük faaliyetlerinde bulunmak insana pek çok şey katabilir. Tabii öncelikle, bir kuruluşa, uğruna emek verilecek bir gayeye veya muhtaç durumdaki kişilere yardım ve destek sağlayabilir. Öte yandan, bir veya birden fazla dayanıklılık etkenini geliştirerek gönüllünün bizzat kendisine de güç kazandırabilir.

Bu kitabın yazarlarından birinin (SS) psikolojik dayanıklılık

hakkında Yale Tıp Fakültesi Mezunlar Topluluğu'na hitaben yaptığı bir konuşmanın ardından, yanına Hole in the Wall Gang Kampı yönetim kurulundan biri yanaştı. Bu kamp kansere ve benzeri hastalıklara yakalanmış çocuklar için aktör ve hayırsever Paul Newman tarafından kurulmuş ücretsiz bir tatil köyüydü. Yönetim kurulu üyesi, konuşma sırasında anlatılan psikolojik dayanıklılık ilkelerinin kampın amacıyla yakından ilişkili olduğunu düşünüyordu. Bir sonraki yaz, Connecticut, Ashford'daki Hole in the Wall Gang Kampı'nda bir hafta danışmanlık yapmak için gönüllü oldum. Ashford kampının başarısının ardından, ABD'de ve başka ülkelerde ağır hastalıklar geçiren çocuklara hizmet veren başka kardeş kamplar da açıldı.

Arabamı Ashford'a doğru sürerken beni tam olarak neyin beklediğini bilmiyordum. 20 yaşındayken kamp danışmanlığı yapmıştım, ama hem aradan çok zaman geçmişti ve hem de eskiden danışmanlık yaptığım çocuklar hasta değildi. Tek bildiğim şey 12 yaşındaki erkek çocuklarla aynı kulübede kalıp ranzada uyuyacak olduğumdu.

Kampa girdiğimde gördüğüm güzellikten büyülenmiştim. El değmemiş bir New England gölünün yanına kurulmuş rustik görünümlü fakat incelikle tasarlanıp sağlam bir şekilde inşa edilmiş binalardan oluşan bir kamp duruyordu karşımda. Alanında uzman sağlık çalışanlarının görev yaptığı bir revir, çocukların sahneye çıkma fırsatı yakaladığı bir tiyatro, güzel sanatlara ve el işçiliğine ayrılmış ayrı bir bina, bir kayıkhane, bir binicilik ahırı, bir spor salonu ve tonozlu tavanında rengarenk flamalar asılı, Kızılderili çadırına benzeyen, altıgen şeklinde devasa bir yemekhane vardı.

Yeni gelen gönüllüler için hazırlanmış haftalık oryantasyon sırasında ikisi de yıllardır bu kampta çalışan üniversite çağındaki danışmanlarımla tanıştırıldım. Bana o kadar sıcak davrandılar ki, ortama anında ısınıverdim.

Kalacağım kulübeye girdiğimde altı-yedi çocuk oyun oynuyordu ve danışmanlardan biri başka bir çocuğun bavulunu boşaltmasına yardım ediyordu. Beni hemen üst ranzalardan birine yönlendirdiler, üzerinde ismim yazılıydı. Eşyalarımı çıkardım ve banyoya girdim. Aynada beyaz saçlı yaşlı bir adamın bana baktığını görün-

ce irkildim. "Bu ben olamam," diye düşündüm. Çocukların gözünde sıska bir dede olsam gerek. Her nedense, kampa gelmeden önce kendimi 20 yaşında, kampçıları koşmak veya basket oynamak için gaza getiren, son dönemki en popüler şarkıları filan ezberden söyleyip dans eden "havalı" bir danışman olduğuma ikna etmişim herhalde. Hole in the Wall Gang Kampı'ndaki bu çocukların içinden The Byrds, Three Dog Night ve Peter, Paul and Mary'nin kasetlerini dinlemekle ilgilenen tek bir kişi bile çıkar mı acaba diye düşünmeye başladım. İçimi bir huzursuzluk kapladı, kaygı seviyem artmaya, kendimi manasız hissetmeye başladım.

Benim burada ne işim vardı? Bu çocuklar neden benim gibi yaşlı bir adamla takılmak istesindi ki? Burada gönüllü danışmanlık yapmak o kadar iyi bir fikir değildi belki de.

Tam o sırada çocuklardan biri bana doğru gelip "Steve, benim takımımda olmak ister misin?" diye sordu.

"Tabii isterim," diye yanıtladım. "Ama oyunun kurallarını bilmiyorum ve başarılı olabilir miyim onu da bilmiyorum."

"Merak etme," dedi. "Biz sana öğretiriz. Hiç zor değil zaten."

Bu davet ile hemen kendimi iyi hissetmeye başlamıştım. Artık ben de takımın bir üyesiydim. Hole in the Wall Gang Kampı'nın misyonu, ağır hastalıklara yakalanmış çocuklara, doğa içinde eğlenerek vakit geçirebilecekleri bir ortam sunmaktı. Paul Newman, ne kadar hasta olursa olsun tüm çocukların bunu yaşamasını istiyordu. Nispeten kaygısız bir hafta geçirmeleriydi amaç.

Çocukların hepsi, ciddi bir hastalığı ve hatta bazen büyük bir fiziksel engeli olmasına rağmen eğlenmeyi biliyordu. Birkaç dakika içinde oyunlar icat ediyor, şakalar yapıp birbirleriyle kaynaşıveriyorlardı. Her şeye hakkı olduğunu düşünen, narsist, "ben nesli" tipleri değillerdi. Aksine, eğlenmeyi seven, gönlü zengin ve nazik tiplerdi. Bir hafta boyunca çocukların bir tanesinden bile hastalığıyla ilgili tek bir yakınma duyduğumu hatırlamıyorum.

O haftaya dönüp de psikolojik dayanıklılık hakkında düşündüğümde, birtakım etkenler daha öne çıkıyor. Gönüllü danışmanlık yapmak konfor alanımdan çıkmama, esnekliğimi artırmama, değerli bir amaca katkıda bulunmama, sosyal destek alıp vermeme ve yaşamdaki kendi amacımı ve misyonumu daha yakından ince-

lememe yardımcı oldu – bazen de bunu yapmaya mecbur kaldım. Ama şunu söyleyebilirim ki, dayanıklılığımı en çok sağlamlaştıran etken kamptaki rol modellerdi: dur durak bilmeden özveriyle çalışan personel ve en önemlisi de aynı kulübede kaldığım oğlan çocukları. Bu genç beyefendilerde tanık olduğum dayanıklılık, cesaret ve zarafetin bugün hâlâ etkisi altındayım ve onlar gibi davranabilmek için elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Zamanınızı ve enerjinizi bir gönüllülük faaliyetine adamanın sınırsız yolu var. Bir aşevinde yemek koyabilir, bir koroya katılabilir, bir çocuğa ders verebilir, bir yetişkine okuma yazma öğretebilir, evsizlere barınak inşa etmeye yardım edebilir, mahalledeki bir parkı temizleyebilir veya dünya barışı için çalışabilirsiniz.

Bizim Martha adında bir arkadaşımız var. Kendisi Kızılhaç gönüllüsü emekli bir hemşire. Ayda bir hafta sonu nöbet sırası geliyor. Mahallesinde yangın, sel, büyük bir su borusu patlaması veya gaz kaçağı gibi bir olay meydana gelirse ve insanların tahliye edilmesi gerekirse, tahliye alanında görevli Kızılhaç hemşiresi Martha oluyor. Bir başka arkadaşımız Paul, Emekli Yöneticiler Hizmet Birliğinde (SCORE) gönüllü olarak çalışan tecrübeli bir işadamı. Burada insanların vergi iadesi alabilmek için beyanname hazırlamasına yardımcı oluyor. Resim yapmayı ve dikiş dikmeyi oldum olası çok seven Gladys, mahallesindeki yaşlılar merkezinde kumaş boyama dersleri veriyor. Birkaç yıl önce eşini kaybeden Dorothy, mahalledeki bir bakımevinde yas destek grubunda haftada bir gönüllü kolaylaştırıcılık yapıyor. Henüz üniversite üçüncü sınıfta olan George ise, derslerinde yardıma ihtiyacı olan başka öğrencilere açık kapı özel ders hizmeti sunuyor.

Gönüllülük, nasıl bir çatı altında yaptığınıza bağlı olarak, bazen dinî veya spritürel pratiğinizi derinleştirme (örneğin dinî amaç taşıyan bir misyon edinmek), ahlâki cesaretinizi sergileme (örneğin bir adaletsizliğe karşı mücadele eden bir gruba katılmak), fiziksel sağlığınızı artırma (örneğin kanser araştırmaları için para toplamak amacıyla bir bisiklet turuna katılmak) ve/veya beyninizi zinde tutma (örneğin gönüllü danışmanlık yapmak) fırsatları sağlayabilir. Böyle bir deneyim, gönüllülük yapan herkesin bilişsel ve duygusal esnekliğini güçlendirebilir. Bunun bir nedeni, gönüllülü-

gün insanı genellikle olağan rutininden ve bazen de sosyal, coğrafi veya kültürel konfor alanından çıkarmasıdır. Ayrıca gönüllü kuruluşlar genellikle farklı iş ve aile geçmişlerine sahip heterojen bir topluluğu bir araya getirdiği için gönüllüler çoğu zaman işte veya evde alışık olduğundan farklı bir yapı veya hiyerarşi içinde çalışır.

Atletik yarışlar

Sekizinci Bölüm'de anlattığımız gibi, fiziksel egzersiz hem fiziksel hem de duygusal dayanıklılıkla yakından ilişkilidir. Kendi başımıza egzersiz yaparak da dayanıklılık inşa edebiliriz elbette, fakat bir arkadaşımızla birlikte egzersiz yaparak buna sosyal bir destek boyutu katabileceğimiz gibi, bir yarışmaya katılarak da kendimizi fiilen meydan okuyup sınayabiliriz. İkisini birleştirerek rekabet içeren takım sporları sayesinde hem dostluklar hem de yeni rol modelleri edinme fırsatımız olur. Son olarak, mesela kanser araştırmaları için düzenlenen 10 kilometrelik bir koşuya katılmak gibi bir amaç uğruna yarışmak diğerkâmlık boyutunu da işe katar. Böyle bir yarış etkinliğine katılarak, farkında olarak veya olmayarak, en az beş dayanıklılık etkenini harekete geçirebiliriz. Bunun için sayısız fırsat var. Mesela ABD'de Team in Training (TNT) programı, Lösemi ve Lenfoma Derneği yararına para toplamak amacıyla maratonlar, yarı maratonlar, bisiklet turları, kayak maratonları ve başka çeşitli atletik etkinlikler düzenliyor.

Günümüzde ABD'de bazı öğretmenler ve ebeveynler, rekabetin çocukların duygusal esenliğine zarar verebileceği düşüncesiyle, neticede herkesin kazandığı, herkese birer madalya takılan alternatif bir dünya yaratmaya çalışıyorlar. Oysa ki rekabet kaçınılmaz bir şeydir. Modern hayatın her alanına nüfuz eder: Sporda, üniversiteye girerken, işe girerken, hatta sevgili edinirken bile rekabet içindeyiz. Bazen kazanır, bazen kaybederiz.

Kitapta daha önce hikâyesini anlattığımız olağanüstü bir genç kadın olan Deborah'nın babasını Jeff Gruen, rekabetin değerini kızlarından öğrendiğini söylüyor. Hatırlayacağınız üzere Deborah doğuştan engel yaratabilecek bir rahatsızlıkla doğmuştu. Jeff Gruen, kızları okuldaki yüzme kulübüne katılana dek, rekabetin kötü

bir şey olduğunu, güveni, dostluğu ve öğrenmeye dair saf sevinci baltaladığını düşünüyordu. Hatta çocuklarını korumak için onları "daha kibar" ve "yumuşak" eğitim sunan alternatif bir özel okula kaydettirmişti.

Rekabet kötü bir şeydir. Hayattaki temel kaidem buydu. Çocuklarımızı rekabetin olmadığı küçük bir hippi okuluna gönderdik. Beden dersi vardı ama hiçbir yarışta skor tutmuyorlardı filan falan. Ben de bu tufaya düşmüştüm. "Evet ya, çocuklar böyle yaşamalı," diye düşünüyordum.

Ama Jeff'in büyük kızı Michele öyle düşünmüyordu.

Michele 7-8 yaşındayken daha rekabetçi bir şekilde yüzmeye başladı. Bir gün bir yarıştan eve dönüyorduk, daha birinci ya da ikinci sınıfta olsa gerek, bana dönüp "Nasıldım baba?" diye sordu.

Dürüst konuşmam gerekirse, çok kötü yüzmüştü. Sonuncu olmuştu. Ama ben yine de "İyiydin," dedim.

"Hayır baba, gerçekten nasıldım?"

"Gayet iyiydin. Süren çok iyiydi."

"Hayır baba onu demiyorum, diğer kızı geçtim mi? Üçüncü mü oldum?"

Bunun üzerine şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: "Hiç anlamıyorum. Ben seni sporda rekabet olmayan bir hippi okuluna gönderiyorum, ama sen dönüp bana 'Nasıldım baba? Bilmek istiyorum. Bunu bilmeye hakkım var,' diyorsun. Bunu hiç ama hiç anlayamıyordum.

Bir yandan Michele bir yandan kız kardeşi Deborah, yavaş yavaş babalarına rekabet hakkında yeniden düşünmeyi öğrettiler. Buradan çıkardığı dersler sayesinde Jeff Gruen tıp fakültesinde rekabete izin vermenin, hatta kucak açmanın önemini kavrayabildi.

Kızlarımın spor hayatından öğrendiğim şeyler, [pediatri alanında çalışan bir uzman olarak] meslek hayatımı ve akademik kariyerimi nasıl sürdüreceğim konusunda bana inanılmaz bir pusula sağladı. Belki ben gençliğimde spor yapmadığım için onları başta anlayamıyor-

dum. Kazanamayacağım oyunu oynamak istemem, sahiden yıllar boyunca bunu düstur edinmişim. Oysa kızlarım [sürekli birinci gelen tipler değillerdi ama] yarışmayı seviyorlardı. Mutlu olmak için yarışı kazanmak zorunda olmadıklarını anlamak benim için çok zaman aldı... Onlar için kendi rekorları önemliydi ve ben bunu bir türlü anlayamıyordum. En iyi makaleyi yazamamak, en müthiş deneyi yapamamak, en büyük fonu alamamak, bunlar beni çok kızdırıp üzecek şeylerdi. Bu şekilde bir kariyer çizgisi götürmek oldukça zor bir iş, hele ki kendinizi sürekli olarak Yale'deki insanlarla karşılaştırıyorsanız. Ki hepimiz içgüdüsel olarak yapıyoruz bunu. Dolayısıyla kızlarımı anlamam epey zaman aldı.

Görüşme yaptığımız dayanıklı insanlara baktığımızda, çoğunun şu ya da bu şekilde rekabeti sevdiğini görüyoruz. Bir bütün olarak ele alındığında, rekabetin kendi kendine yetme duygusunu geliştirdiğini ve elimizden gelenin en iyisini ortaya koymamıza yardımcı olduğunu biliyorlar. Böylece performansımız artabilir ve başka türlü ulaşamayacağımız yerlere yükselebiliriz.

Mentorluk yapmak

Mentorluk, bir başka deyişle koçluk, rol model kavramını alıp tersine çevirir. Mentor, beceri geliştirme ve cesaretlendirilme ihtiyacı duyan kişilere örnek oluşturarak hizmet eder. Bu süreçte mentorun kendisi de becerilerini geliştirmiş olur, zira insan öğretirken öğrenir. Ayrıca mentorlar genellikle iyimser bir bakış açısı benimseyen (mentorluk yaptıkları insanların hayatının daha iyiye gideceğine inanırlar), diğerkâmlığı pratiğe geçiren (zaman ve becerilerini hizmete sunarlar), sosyal destek verip alan (program koordinatörlerinden, başka mentorlardan ve kendi danışanlarından) insanlardır.

En tanınmış mentorluk programlarından biri olarak, 6 ila 18 yaş arası çocukları yetişkin mentorlarla bir araya getiren Big Brothers Big Sisters of America'yı sayabiliriz (BBBS; www.bigsnyc.org). BBBS bünyesinde ayrıca, ebeveynleri orduda veya cezaevinde olan çocuklar gibi özel kesimlere özgü programlar da var. Bu program-

larda mentor ile danışan en az haftada bir saat görüşür. Gönüllü mentorlar "erkek kardeşleri" veya "kız kardeşleri" ile mahallede veya okulda bir araya gelip arkadaşlık çatısı altında vakit geçirir. 2000 yılında yayımlanan bir etki çalışmasında, Joseph P. Tierney ve ekibi, en az 18 aydır BBBS kapsamında mentorluk hizmeti alan çocukların, kontrol grubuna kıyasla uyuşturucu ve alkol kullanmaya başlama ve akranlarıyla fiziksel olarak kavga etme oranının daha düşük olduğunu tespit etmiş. Ayrıca okuldaki devamlılık ve performans açısından, hal ve tavırlar bakımından ve akranlarıyla ve diğer aile üyeleriyle ilişkilerde düzelme ve iyileşme gözlenmiş.

Big Brothers Big Sisters mentorluk programı uzun vadeli bir ilişki olarak öngörülüyor –BBBS çatısında eşleştirilen mentorlar ile danışmanlar en az beş yıl süreyle görüşür– ancak başka programlar kapsamında bir kerelik görüşme seçeneği bulunan mentorluk hizmetleri bile verilebiliyor. Örneğin yine ABD'de kurulan Ulusal Girişimcilik Eğitimi Vakfı (National Foundation for Teaching Entrepreneurship - NFTE), düşük gelirli lise öğrencilerine kendi işlerini kurmaları konusunda danışmanlık sunuyor. İş tecrübesine sahip yetişkinler kendi uzmanlık alanlarında bir eğitim veriyor, öğrencileri saha gezisine çıkarıyor ya da öğrencilerin tasarladıkları iş planlarını heyet halinde oturup değerlendiriyorlar.

HAYATTA KALANIN MİSYONU: BİR BOB WOODRUFF VEYA JERRY WHİTE OLMAK

Zihinsel ve duygusal zindelik konusunda Dokuzuncu Bölüm'de, Irak'ta yola döşenmiş bir bombanın patlaması sonucu beyin sarsıntısı geçiren ABC muhabiri Bob Woodruff'un hikâyesini anlatmıştık. Bob, eşi Lee ile birlikte yazdığı kitapta (*In an Instant: A Family's Journey of Love and Healing* (*Göz Açıp Kapayıncaya Kadar: Bir Ailenin Sevgi ve İyileşme Yolculuğu*)) (2007) yaşadığı travmatik olayı ve iyileşme sürecini anlatıyor.

Woodruff ailesi bunun yanı sıra, savaşta yaralanan gazilere yardım etmek için Bob Woodruff Vakfı'nı kurdu. İnternet sitesi Re-Mind.org'da vakfın amacı şöyle anlatılıyor: "Ordu mensuplarına,

gazilere ve ailelerine, fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan desteklenip topluma yeniden başarıyla entegre olmaları amacıyla kaynak ve yardım sağlıyor." Uluslararası Kara Mayını Patlamasından Kurtulanlar Ağı'nın kurucusu Jerry White gibi, Bob ve Lee Woodruff da yaşadıkları travmatik deneyimi başkalarına yardım etmek amacıyla bir platform olarak kullanmayı seçmişler.

İnsanın travmatik bir olay sonrasında hayatta kalan olarak bir misyon edinmesi için zengin veya ünlü olmak gerekmez. Mesela Valentino Achak Deng ve Kayıp Çocuklar Vakfı'nı düşünelim ya da Alkollü Araç Kullanmaya Karşı Anneler Örgütü'nü kuran kadınları hatırlayalım. Finansman elbette ki bir şeylere yardımcı oluyor, fakat esas olan insanın yüreğinde hissettiği net misyon ve kararlılıktır.

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK: İNSANIN KENDİ SORUMLULUĞU

Nihayetinde dayanıklılık, kader ile irade arasındaki ayrımı anlamak ve kişinin kendi hayatı için sorumluluk almayı öğrenmekle ilgili bir şey. İnsan özgür iradeye sahip, ama bu özgürlük yanında birtakım sorumluluklar da getiriyor. Dayanıklılığı yüksek rol modelleri edinip onlardan esinlenme sorumluluğu; içimizde pozitif duygular ve iyimserlik yeşertme sorumluluğu; korkularımızla yüzleşme sorumluluğu; sorunlardan kaçmak yerine onlarla yüzleşme sorumluluğu; başarısızlıklardan ders çıkarma sorumluluğu; tatsız, sıkıntılı ve travmatik olayları yapıcı bir açıyla yeniden değerlendirme sorumluluğu; sosyal destek arayıp bulma sorumluluğu; bedenimizi sağlıklı egzersiz, iyi beslenme ve uyku yoluyla fiziksel açıdan mümkün olduğunca en iyi biçimde tutma sorumluluğu; sahip olduğumuz güçlü yanları kullanma ve geliştirme sorumluluğu; maneviyata ve varsa dinî/spiritüel yönlerimize zaman ve enerji ayırma sorumluluğu; ihtiyacı olana yardım etme sorumluluğu; hayatta anlam arama, bulma ve yaratma sorumluluğu; hedeflerimize ulaşmak için eğitim yoluyla bilgi ve beceri edinme sorumluluğu; başarının çoğu zaman muazzam bir emek ve çalışma gerektirdiği-

ni kabul etme sorumluluğu; karakterimizi ahlâki ve etik bir öze sadık kalarak inşa etme sorumluluğu; uygun durumlarda, travmatik bir olayı atlatmış biri olarak bir misyon benimseyip sergileme sorumluluğu; vazgeçmek daha kolay bir seçenekken sebat etme sorumluluğu; şerrin içindeki hayrı görmeye çalışma sorumluluğu; değiştiremeyeceğimiz şeyleri kabullenme sorumluluğu; kaçınamayacağımız fiziksel ve psikolojik acıları erdemli ve onurlu bir şekilde üstlenme sorumluluğu; ne kadar karanlık olursa olsun kaderin cilvelerinden ders çıkartıp büyüme sorumluluğu ve elimizdekiyle en iyisini yapma sorumluluğu. Bunlar hepimizin ömür boyunca tekrar tekrar karşımıza çıkacak olan seçimler. Bazıları için, elbette diğerlerine nazaran daha fazla emek etmek veya daha fazla çile çekmek gerekiyor.

Mesela "Ne zaman spora başlamalıyım?" diye düşünüyorsanız, cevap "Hemen şimdi". Ünlü ABD'li senatör John McCain'in *Why Courage Matters* (*Cesaret Neden Önemlidir*) adlı kitabında dediği gibi:

> Yapamayacağını düşündüğün şeyleri yaptığında, direnişini, umudunu, onurunu, cesaretini her kanıtladığında daha da güçlendiğini hissedersin. Bir gün daha fazla cesaret gerektiren daha zor seçimlerle karşılaşabilirsin. İşte şimdi onlara hazırlanıyorsun (McCain ve Salter, 2008, s. 205).

Veya şu soru dönüyorsa aklında: "İyi bir eğitim alıp almadığımı nereden bileceğim? Kendimi kiminle kıyaslamalıyım?" Forrest Griffin, *Got Fight?* kitabında buna çok iyi bir cevap veriyor:

> Asla en iyisi olamayacağınızı kendinize itiraf etmek bir yanıyla iç karartıcı olsa da, bir yanıyla özgürleştirici bir şeydir. Herkesten daha iyi olmaya çalışmak yerine (ki bu varoluşsal açıdan kibirli bir düşünce), *olabileceğinizin* en iyisi olmaya odaklanabilirsiniz... Böylece elinizdeki imkânlarla elinizden gelenin en iyisini yaptığınız için gurur duyabilirsiniz. Her bir başarınızla gururlanabilirsiniz. İnsan başka ne ister ki? (Griffin ve Krauss, 2009, s. 84).

Arkadaşımız Willie, 16 yıldır zihinsel engellilere yönelik bir atletizm yarışmasında gönüllü olarak çalışıyor. Çünkü "tüm o gülümseyen suratları görmeyi seviyorum," diyor. "Herkes öyle gayretli ki! Asla pes etmiyorlar."

Willie bize onu çok etkileyen bir yarışçının hikâyesini anlattı. Sağ bacağında metal bir protez desteği takılı bir gençten bahsediyordu. Willie onu ilk kez üzerindeki mavi ve altın renkli üniformadan ötürü fark etmişti, çünkü Willie de yıllar önce lise grubunda saksafon çalarken tıpkı böyle bir üniforma giyiyordu. Willie bu gencin diğer altı yarışçıyla birlikte başlangıç çizgisine doğru topallayarak gidişini izlerken, bu Özel Olimpiyatlar'a katılanların neden yarışmaya bu kadar istekli olduğunu anlamaya çalıştı. Onları son noktaya kadar sınırları zorlamaya iten şey neydi? Willie ayrıca bacağında metal destekle koşacak genç için endişelenmeye de başlamıştı. Diğerleriyle nasıl yarışabilirdi? 100 metre yarışını tamamlayacak gücü ve koordinasyonu var mıydı ki?

Start verildiği anda herkes bağırıp tezahürat yapmaya başladı: İzleyiciler, anne babalar, antrenörler, diğer yarışmacılar. Bu canlı atmosfer Willie'yi gene, devre arasında çalmak için bando takımıyla futbol sahasının ortasına doğru yürürlerken taraftarların tezahüratlarıyla içine dolan heyecanı hatırladığı lise günlerine götürmüştü. Şimdi bu yarışçıların içi de aynı hislerle dolup taşıyor olmalıydı. Uzun boylu, zayıf, kızıl saçlı bir kız birinci oldu, onu Down sendromu olan kısa boylu, kaslı bir çocuk izledi. Yarışçıların hepsi tek tek finiş çizgisine varırken, Willie protezli delikanlının grubun çok gerisinde kaldığını fark etti. Nörolojik rahatsızlığı yüzünden spastik ve intizamsız vücut hareketleri sergiliyordu. Pistte ilerlerken bir sağa bir sola yalpalıyordu.

Nihayet bu delikanlı da finiş çizgisine varıp diğer yarışçıların yanında yerini aldı. Koçu hemen onun elini sıkıp sırtını sıvazladı. Bu işi başarmıştı, aferin ona. Sonra diğer yarışçılardan biri, ufak tefek bir genç kız onun yanına yaklaşıp oldukça yüksek bir sesle "Sonuncu oldun," dedi.

"Sı, sı, sıkıntı değil," diye kekeledi bizimki, kızın ta gözlerinin içine bakarak. "Vardım sonuçta."

Belki de bu kitabın özü budur: En hızlı veya en güçlü olmamız

gerekmez. Önemli olan, "varmaktır" – becerilerimizi geliştirmek, elimizden geleni yapmak ve kendimizi bir amaca, büyümeye ve dayanıklı kılmaya adamaktır.

KAYNAKÇA

Baez, J., *Yürekten Kopup Gelen Ses*, çev. İpek Ongun ve Belkıs Çorakçı, Altın Kitaplar, İstanbul, 1989.

Batista, E., "The Marshmallow Test for grownups", *Harvard Business Review*, 15 Eylül 2014. Şu adresten alınmıştır: https://hbr.org/2014/09/the-marshmallow-test-for-grownups

Boy Scouts of America (Amerika Erkek İzciler Teşkilatı) (2010). www.scouting.org/ (erişim 15 Aralık 2022).

Brooks, R. ve Goldstein, S., *Raising Resilient Children: Fostering Strength, Hope, and Optimism in Your Child*, McGraw-Hill, New York, NY, 2001.

Casey, B.J., Somerville, L.H., Gotlib, I.H. vd., "Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, cilt 108, sayı 36, 2011, s. 14998.

Cole, M.S., Bruch, H. ve Vogel, B., "Emotion as mediators of the relations between perceived supervisor support and psychological hardiness on employee cynicism", *Journal of Organizational Behavior*, cilt 27, sayı 4, 2006, s. 463-484.

Csikszentmihalyi, M., *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Barış Satılmış, Buzdağı Yayınları, Ankara, 2022.

Geirland, J., "Go with the flow", *Wired*, Eylül 1996, sayı 4.09. Şu adresten erişilmiştir: www.wired.com/wired/archive/4.09/czik_pr.html

Gibbs, N., "The growing backlash against overparenting", *TIME*, 20 Kasım 2009. https://content.time.com/time/subscriber/article/0,33009,1940697-7,00.html (erişim 15 Aralık 2022).

Griffin, F. ve Krauss, E., *Got fight? The 50 Zen Principles of Hand-to-Face Combat*, William Morrow, New York, NY, 2009.

Goldman, R. ve Papson, S., *Nike Culture: The Sign of the Swoosh*, Sage, Thousand Oaks, CA, 1999.

Harvard Project Zero, Goodwork Project, Harvard Eğitim Enstitüsü, 2017. http://thegoodproject.org/projects/the-good-work-project/

Hofer, B.K. ve Moore, A.S., *The iConnected Parent: Staying Close to Your Kids in College (and Beyond) While Letting Them Grow Up*, Atria Books, New York, NY, 2011.

Krache, D., "How to ground a 'helicopter parent'", CNN online haber makalesi, 19 Ağustos 2008. www.cnn.com/2008/LIVING/personal/08/13/helicopter.parents/index.html (erişim 15 Aralık 2022).

Lehrer, J., "Don't! The secret of self-control", *New Yorker*, 1 Ocak 2009, s. 26-32.

Loehr, J., *Toughness Training for Life: A Revolutionary Program for Maximizing Health, Happiness and Productivity*, Dutton, New York, NY, 1993.

Macleod, D.L., *Building Character in the American Boy: The Boy Scouts, YMCA and Their Forerunners, 1870-1920*, University of Wisconsin Press, Madison, WI, 1983.

McCain, J. ve Salter, M., *Why Courage Matters: The Way to a Braver Life*, Ballantine Books, New York, NY, 2008.

McGonigal, K., *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do to Get More of It*, Penguin Group, New York, NY, 2012.

Millman, D., *Body Mind Mastery: Training for Sport and Life*, 3. baskı, New World Library, Novato, CA, 1999.

Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M.G. vd., "'Willpower' over the life span: Decomposing self-regulation". *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, cilt 6, sayı 2, 2011, s. 252-256.

Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D. vd., "A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety", *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, cilt 108, sayı 7, 2011, s. 2693.

National Foundation for Teaching Entrepreneurship (NFTE). Şu adresten erişilebilir: www.nfte.com/Volunteer/

Norris, F.H., Sherrieb, K. ve Pfefferbaum, B., "Community resilience: Concepts, assessment, and implications for intervention", Southwick, S., Charney, D., Friedman, M. ve Litz, B. (der.), *Resilience: Responding to Challenges Across the Lifespan* içinde, Cambridge University Press, Cambridge, 2010.

Sapolsky, R.M., *Zebralar Neden Ülser Olmaz? Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stresle Baş Etme Üzerine Güvenilir Bir Rehber*, çev. Nesrin Hisli Şahin, 2. baskı, İmge Kitabevi, İstanbul, 2021.

Sasse, B.E., *The Vanishing American Adult: Our Coming-of-Age Crisis - And How to Rebuild a Culture of Self-Reliance*, St. Martin's Press, New York, NY, 2017.

Schlam, T.R., Wilson, N.L., Shoda, Y., Mischel, W. ve Ayduk, O., "Preschoolers' delay of gratification predicts their body mass 30 years later", *Journal of Pediatrics*, cilt 162, sayı 1, 2013, s. 90-93.

Seligman, M.E.P., *Gerçek Mutluluk: Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*, çev. Semra Kunt-Akbaş, 4. baskı, Eksi Kitaplar, Ankara, 2021.

Silvers, J.A., Insel, C., Powers, A. vd., "vlPFC-vmPFC-amygdala interactions underlie age-related differences in cognitive regulation of emotion", *Cerebral Cortex*, cilt 27, sayı 7, 2016, s. 3502-3514.

Silvers, J.A., Insel, C., Powers, A. vd., "The transition from childhood to adolescence is marked by a general decrease in amygdala reactivity and an affect-specific ventral-to-dorsal shift in medial prefrontal recruitment", *Developmental Cognitive Neuroscience*, sayı 25, 2017, s. 128-137.

Skenazy, L., "Free-Range Kids", blog yazısı, 2009. http://freerangekids.wordpress.com/faq/#7 (erişim 15 Aralık 2022).

Skenazy, L., *Free-Range Kids: How to Raise Safe, Self-Reliant Children (Without Going Nuts with Worry)*, Jossey-Bass, Hoboken, NJ, 2010.

Sonnenfeld, J. ve Ward, A., *Firing Back: How Great Leaders Rebound After Career Disasters*, Harvard Business Press, Cambridge, MA, 2007.

The GoodWork Project: Excellence, ethics, and engagement in the professions. www.goodworkproject.org/

Tierney, J.P. ve Grossman, J.B., Resch, N.L. ile birlikte, *Making a Difference: An Impact Study of Big Brothers Big Sisters*, Public/Private Ventures, Philadelphia, PA, 2000.

Twenge, J.M., *Ben Nesli: Bugünün Gençleri Niçin Bu Kadar Özgüvenli ve İddialı Fakat Bir O Kadar da Depresif ve Kaygılı?*, çev. Esra Öztürk, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2009.

Twenge, J.M. ve Campbell, W.K., *Asrın Vebası: Narsisizm İlleti*, çev. Özlem Yüksel, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2010.

Walsh, F., "A family resilience framework: Innovative practice applications", *Family Relations*, cilt 51, sayı 2, 2002, s. 130-137.

Walsh, F. (der.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity*, 3. baskı, Guilford Press, New York, NY, 2003.

Walsh, F., "Family resilience: A collaborative approach in response to stressful life challenges", Southwick, S.M., Litz, B.T., Charney, D. vd. (der.), *Resilience and Mental Health: Challenges Across the Lifespan* içinde, s. 149-161, Cambridge University Press, New York, NY, 2011.

Walsh, F., *Strengthening Family Resilience*, 2. baskı, Guilford Press, . New York, NY, 2016.

Winnicott, D.W., "Mind and its relation to the psyche-soma", *Collected Papers, Through Paediatrics to Psychoanalysis* içinde, Tavistock Publications, Londra, 1958, s. 243-254 . (Şu kaynaktan yeniden basım: *British Journal of Medical Psychology*, sayı 27, 1954, s. 201-209.)

Wooden, J., "The pyramid of success". https://coachwooden.com/pyramid-of-success. Ayrıca bkz. http://sports.espn.go.com/espn/eticket/story?page=wooden (erişim 15 Aralık 2022).

Wooden, J. ve Tobin, J., *They Call Me Coach*, McGraw-Hill, New York, NY, 2004.

Woodruff, L. ve Woodruff, B., *In an Instant: A Family's Journey of Love and Healing*, Random House, New York, NY, 2007.

EK 1

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU HAKKINDA EK BİLGİ

Bu konuda daha fazla bilgi edinmek isteyenler travma sonrası stres bozukluğuna (TSSB) dair aşağıdaki bölümden yararlanabilir.

TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU NEDİR?

TSSB insanlık tarihi kadar eski olmasına ve dünyadaki tüm kültürlerde rastlanmasına rağmen, ancak 1980'li yıllardan itibaren tıp ve psikoloji alanlarınca resmî olarak tanınmaya başlandı. Başlangıçta öncelikle Vietnam savaş gazileriyle ilişkilendirildi, fakat çok geçmeden başka birçok travma kategorisi de potansiyel TSSB sebepleri olarak tanındı. Başlıca sebepler arasında tecavüz, cinsel taciz, soygun ve şiddet içeren diğer suçlar, kazalar, terör ve işkence, doğal afetler ile tüm bunlara tanık olmayı sayabiliriz.

TSSB yaşayan kişiler başlarına gelen travmatik olayı üzücü ve bunaltıcı anılar, kâbuslar ve geçmişe dönüş (yani travmatik olay şu anda tekrar yaşanıyormuş gibi davranmak veya hissetmek) şeklinde tekrar tekrar deneyimler. Ve birçoğu, olayı hatırladıklarında psikolojik açıdan gerilir ve/veya fizyolojik olarak tetiklenir. TSSB'de kişi tipik olarak, yaşadığı travmayı hatırlatan insanlardan,

yerlerden, davranışlardan, konuşmalardan, duygu ve düşüncelerden kaçınmaya meyleder. Diğer insanlardan uzaklaşma ve duyguları kısıtlama yaygın olarak görülür. Son olarak, TSSB hastaları genellikle hipervijilans olarak tabir edilebilecek aşırı uyarılmışlık halinden, uyku bozukluğundan, asabiyet, aşırı tedirginlik ve bazı durumlarda öfke patlamalarından yakınır (Amerikan Psikoloji Derneği, 2010).

Suçluluk, utanç ve başkalarına güvensizlik tıbbi olarak TSSB tanısının bir parçası olmamakla birlikte, travma hastalarında yaygın olarak görülen semptomlardır. Travma geçirmiş kişiler çoğu zaman, başkalarının hayatını kaybettiği travmatik olaylar sonrasında kendileri hayatta kaldıkları için suçluluk hissederler ve/veya söz konusu olayı önlemek veya o esnada başkalarına yardım etmek için –müdahale etmenin imkânsız olduğu hallerde bile– daha fazlasını yapabilecekleri veya yapmaları gerektiği düşüncesine saplanıp kalırlar. Mesela Jimmy Dunne'nin Sandler O'Neill şirketinde çalışan ve 11 Eylül saldırısından sağ kurtulan birçok arkadaşı, sonrasında kendilerini "lanetli" hissettiklerini, "kendisini başka kimleri sağ kurtarabilirdim diye düşünmekten alıkoyamadığını" söylüyordu. "Oradan çıktığım için kendimi suçlu hissediyorum... Neden onlara da çıkmalarını söylemedim ki? Onlara çıkmaları gerektiğini söylemeliydim" (Brooker, 2002, s. 60). Kendini suçlama bazen öyle bir raddeye varır ki, kişi intihar düşüncesine kapılabilir. Nitekim gaziler arasında TSSB vakalarının artmasıyla, Irak ve Afganistan'da konuşlandırılan aktif görevli personel arasında intihar vakalarının artacağı yönündeki endişeler de artmıştır (Dao, 2010).

Yetersizlik duygusu ve yaşanan travmayla birlikte hiçbir şeyin eskisi gibi olmayacağına ilişkin düşünceler de oldukça yaygındır. İşkenceye uğramış biri, bu travmaya ilişkin anılarının gündelik yaşamına nasıl sızdığını insan hakları savunucusu Rahibe Dianna Ortiz'e şu sözlerle anlatmış:

> Güvenli bir yere ulaşınca işkencecilerimden kurtuldum sandım. Onları bir daha hiç görmeyeceğimi, kokularını veya seslerini bir daha hiç duymak zorunda kalmayacağımı düşündüm. Oysa çok geçmeden fark ettim ki, benim içimde yaşamaya devam ediyorlar; kelime-

nin tam anlamıyla ruhumu ele geçirmişler... Kendimi çok kirlenmiş hissettim, kötülükle kirlenmiş (Ortiz, 2001, s. 18-19).

TSSB hastaları semptomlarla başa çıkabilmek için çoğu zaman hiperaktif sinir sistemini sakinleştirme, uyku sorunlarını giderme ve travmatik anıları bastırma umuduyla kendi kendilerine birtakım ilaçlara ve uyuşturucu maddelere yönelirler. Uykusuz geçen geceler ve kâbuslar yüzünden bitap düşen bu kişiler ellerine geçen her şeyden medet umabilir. Alkol, benzodiazapin (Diazem, Xanax, Ativan) ve afyon (kodein, eroin) gibi maddelerin her biri merkezî sinir sistemini baskılar ve TSSB'de sıkça görülen hipervijilansı dindirir. Bu maddeler öyle etkilidir ki, TSSB hastalarında madde bağımlılığı ortaya çıkabilir (Jacobsen, Southwick ve Costen, 2001). Nitekim TSSB hastalarının neredeyse %50'sinde yaşamları boyunca bir noktada alkol bağımlılığı gözlenir (Jacobsen, Southwick ve Costen, 2001). Ayrıca, travma sonrasında majör depresyon veya panik bozukluk gibi bir veya birden fazla psikolojik rahatsızlık da gelişebilir. Söz konusu rahatsızlıklara ilişkin ayrıntılı açıklamalar bu kitabın kapsamı dışında kalmakla birlikte, travmaya verilen psikolojik tepkilerin karmaşıklığının altını çizmek amacıyla bu noktaya işaret etmek istedik.

TSSB semptomlarının insanı nasıl bitkin düşürüp, gündelik yaşamları nasıl etkilediği ortada. Bu semptomlar kariyerleri, evlilikleri, aile ilişkilerini ve arkadaşlıkları altüst edebiliyor. 1999 tarihli bir çalışmada Mary L. Malik ve ekibi, TSSB'nin yaşam kalitesini majör depresyon veya obsesif kompulsif bozukluktan daha ciddi şekilde bozduğunu saptadı (Malik vd., 1999).

TSSB NASIL SAPTANIR?

TSSB'yi değerlendirip saptamak amacıyla bir dizi araç geliştirildi. Başlıca araçlar arasında Klinisyen Tarafından Uygulanan TSSB Ölçeği (CAPS), Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği (PDS) ve TSSB Kontrol Listesi (PCL) sayılabilir (bkz. Blake vd., 1995; Foa, 1995, 1997; Friedman vd., 2007; Weathers vd., 1993). CAPS bu iş için

özel eğitim almış ruh sağlığı uzmanlarınca uygulanır ve şu iki etkene odaklanır: semptomların sıklığı ve yoğunluğu. CAPS sorularına örnek vermek gerekirse: "[Travmatik olay] hakkında istenmeyen anılar canlanıyor mu hiç? Nasıl anılar bunlar? Neler hatırlıyorsunuz?" ve "Bu anılar sizde ne kadar sıkıntı veya rahatsızlık uyandırıyor? Onları zihninizden atıp başka şeyler düşünebiliyor musunuz? Bunun için ne kadar uğraşmanız gerekiyor? Bu anılar hayatınıza ne kadar müdahale ediyor?" PDS ve PCL de Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından belirlenen semptomları benzer şekilde değerlendirir, ancak bu yöntemler kullanılırken hastalar kendi semptom ve stres düzeylerini kendileri derecelendirerek bildirir. PCL'nin birçok versiyonu vardır; örneğin askerî personel için ayrı, siviller için ayrı versiyonlar kullanılır. Tıpkı CAPS gibi PCL de hastalardan, son bir ay içinde "Aniden yine stresli bir olay yaşıyormuş gibi davranmak veya hissetmek (sanki aynı şeyi yeniden yaşıyormuşsunuz gibi)"; "Stresli bir olayı hatırlatan bir şey yaşandığında fiziksel tepkiler vermek (örneğin kalp çarpıntısı, nefes darlığı, terleme)" ve "Duygusal olarak uyuşmuş hissetmek veya yakınlarınıza karşı sevgi dolu duygular hissedememek" gibi olguların derecelendirilerek değerlendirilmesini ister.

TSSB NE KADAR YAYGIN?

TSSB'nin yaygınlığına ilişkin tahminler değişiklik gösteriyor (Friedman, Keane ve Resick, 2007). 2013 tarihli detaylandırılmış bir araştırma, Amerika genelinde nüfusun yaklaşık %8'inin hayatının bir noktasında TSSB semptomları gösterdiğini saptadı. TSSB kriterlerine uyan erkeklerin oranı %5,7 iken, kadınlarda bu oran %12,8'e çıkıyor. Bazı travma biçimleri diğerlerine oranla daha fazla TSSB ihtimali barındırıyor. Örneğin bir kazadan kurtulanların yaklaşık %12'si travma sonrası stres bozukluğu yaşarken, savaş gazileri arasında bu oran %10 ila 30 arasında (Ulusal TSSB Merkezi, 2009) (Kilpatrick vd., 2013). Irak ve Afganistan'dan dönen ABD gazileri arasında TSSB oranına ilişkin tahminler çeşitlilik arz ediyor. Dünya Sağlık Örgütü (2006), bu bölgelerde asker konuşlan-

dırılmasından önce geçerli olan %5'lik referans değerine kıyasla, sonrasında bu değerin %11,2 ila 17,1'e çıktığını bildiriyor. 2008 yılında yapılan bir Rand Corporation araştırması, söz konusu gazilerin %19'unda TSSB veya majör depresyon semptomlarına rastlandığını tespit etti (Alvarez, 2008).

Bu kitabın önceki kısımlarında dile getirmiş olduğumuz üzere, travma yaşayan insanların çoğunda TSSB semptomları gelişmiyor; elbette travma ne kadar yoğun, ne kadar ağır ve şiddetli olursa, TSSB semptomlarının ortaya çıkma olasılığı da o kadar yükseliyor. Neyse ki artık insanların TSSB ve anksiyete ile ilgili başkaca sorunlardan kurtulmasına yardımcı olmak bakımından etkili tedavi teknikleri yaygın olarak kullanılıyor. Bu tekniklerden bazıları kitabın çeşitli yerlerinde kısaca ele alınmıştır.

KAYNAKÇA

Alvarez, L., "Nearly a fifth of war veterans report mental disorders, a private study finds", *New York Times,* 18 Nisan 2008. www.nytimes.com/2008/04/18/us/18vets.html (erişim 20 Aralık 2022).

Amerikan Psikiyatri Derneği, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5. baskı, American Psychiatric Association, Arlington, VA, 2013.

Amerikan Psikoloji Derneği, *The Road to Resilience*, Amerika Psikoloji Derneği, Washington, DC, 2010. www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx (erişim 20 Aralık 2022).

Blake, D.D., Weathers, F.W., Nagy, L.M. vd., "The development of a clinician-administered PTSD scale", *Journal of Traumatic Stress*, sayı 8, 1995, s. 75-90.

Brooker, K., "Starting over", *Fortune,* 21 Ocak 2002, s. 50-68.

Dao, J., "At War: Notes from the front lines: Presidential condolences and troop suicides", *New York Times,* 1 Şubat 2010. http://atwar.blogs.nytimes.com/2010/02/01/presidential-condolences-and-troop-suicides/ (erişim 20 Aralık 2022).

Dünya Sağlık Örgütü, "Report of a workshop on tracking health performance and humanitarian outcomes", 2006. https://www.alnap.org/system/files/content/resource/files/main/trackingworkshop-december05-report.pdf (erişim 20 Aralık 2022).

Foa, E.B. *The Posttraumatic Diagnostic Scale (PDS) Manual*, Foa, E.B., Minneapolis, MN: National Computer Systems, 1995.

Foa, E.B., "Psychological processes related to recovery from a trauma and an effective treatment for PTSD", Yehuda, R. ve McFarlane, A. (der.), *Psychobiology of Post-Traumatic Stress Disorder* içinde, New York Academy of Science, New York, NY, 1997, s. 410-424.

Friedman, M.J., Keane, T.M., Resick, P.R. (der.), *Handbook of PTSD: Science and Practice*, The Guilford Press, New York, NY, 2007.

Jacobsen, L.K., Southwick, S.M. ve Kosten, T.R., "Substance use disorders in patients with posttraumatic stress disorder: A review of the literature", *American Journal of Psychiatry*, sayı 158, Ağustos 2001, s. 1184-1190.

Kilpatrick, D.G., Resnick, H.S., Milanak, M.E. vd., "National estimates of exposure to traumatic events and PTSD prevalence using DSM-IV and DSM-5 criteria", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 26, sayı 5, 2013, s. 537-547.

Litz, B.T., "Has resilience to severe trauma been underestimated?", *American Psychologist*, sayı 60, 2005, s. 262.

Luthar, S.S., "Resilience in development: A synthesis of research across five decades", Cicchetti, D. ve Cohen, D.J. (der.), *Developmental Psychopathology: Risk Disorder, and Adaptation* içinde, 2. baskı, Wiley, New York, NY, 2006, s. 740-795.

Maguen, S., Lucenko, B.A., Reger, M.A. vd., "The impact of reported direct and indirect killing on mental health symptoms in Iraq War veterans", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 23, sayı 1, 2010, s. 86-90.

Malik, M.L., Connor, K.M., Sutherland, S.M. vd., "Quality of life and posttraumatic stress disorder: A pilot study assessing changes in sf-36 scores before and after treatment in a placebo-controlled trial of Fluoxetine", *Journal of Traumatic Stress*, cilt 12, sayı 2, Nisan 1999, s. 387-393.

McEwen, B.S., "Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain", *Physiological Reviews*, sayı 87, 2007, s. 873-904.

National Center for PTSD (Ulusal TSSB Merkezi), Askerî İşler Bakanlığı, "How common is PTSD?", 2009. www.ptsd.va.gov/ (erişim 20 Aralık 2022).

Norris, F.H., ve Slone, L.B., "The epidemiology of trauma and PTSD", Friedman, M.J., Keane, T.M., ve Resick, P.A., (der.), *Handbook of PTSD*, Guilford Press, New York, NY, 2007, s. 78-98.

Ortiz, D. "The survivor's perspective: Voices from the center", Gerrity, E., Keane, T.M., ve Turna, F., (der.), *The Mental Health Consequences of Torture* içinde, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York, NY, 2001.

Weathers, F.W., Litz, B.T., Herman, D.S., Huska, J.A. ve Keane, T.M., "The PTSD Checklist (PCL): Reliability, validity, and diagnostic utility", Travmatik Stres Araştırmaları Uluslararası Derneği yıllık toplantısında sunulan araştırma makalesi, San Antonio, TX, Ekim 1993.

EK 2

TOPLUMSAL DAYANIKLILIK

Bu kitap boyunca öncelikle bireyin dayanıklılığına odaklandık. Ancak her birimizin kişisel dayanıklılığının etrafımızdaki insanların dayanıklılığından ve elimizdeki kaynaklardan etkilendiğini vurgulamak şart. Yani kendi psikolojik dayanıklılığımız ailemizin, dostlarımızın ve iş arkadaşlarımızın, kendimizi ait hissettiğimiz kurum ve kuruluşlar ile toplulukların dayanıklılığından büyük oranda etkileniyor.

TOPLUMSAL DAYANIKLILIK NEDİR?

Oak Ridge Ulusal Laboratuvarı bilim heyeti, toplumsal dayanıklılığı "çok katmanlı ve büyük tehdit ve tehlikelere karşı halk sağlığı, ekonomi ve kamu güvenliği açısından en az zararı yaratacak şekilde hazırlıklı olma, yanıt verme ve toparlanma becerisi" olarak tanımlıyor (Wilbanks, 2007, s. 2). Fran Norris ve ekibi de "Bir metafor, teori, beceriler bütünü ve afetlere hazır olma stratejisi olarak toplumsal dayanıklılık" başlıklı disiplinlerarası çalışmalarında, ekonomik kalkınma, sosyal sermaye, adaptasyon ve esenlik gibi özelliklerin topluluklar açısından güvenlik ağı işlevi gördüğünü söylüyor (Norris vd., 2008).

Rockefeller Vakfı Başkanı Judith Rodin, *The Resilience Dividend Being Strong in a World Where Things Go Wrong* (*Dayanıklılık Payı İşlerin Ters Gittiği Bir Dünyada Güçlü Olmak*) adlı kitabında (Rodin, 2014), dünyamızın ezelden beri büyük karmaşalarla iç içe olduğunu, fakat modern zamanlarda bu karmaşaların kentleşme, iklim değişikliği ve küreselleşme gibi sebeplerle daha sarsıcı etkiler doğurduğunu söylüyor. Dünya nüfusu kentlerde yoğunlaştıkça, sert hava şartları, kuraklık, hava kalitesinin düşmesi, hastalıkların yayılması ve altyapı arızaları (elektrik kesintileri gibi) gibi aksaklıklar daha çok sayıda insan üzerinde hızlı ve yıkıcı etkiler yaratabiliyor. Keza, küreselleşme ve modern teknoloji sayesinde dünyanın hemen yer yerinde neredeyse anlık olarak sağlanan iletişim ağı da ekonomik ve siyasi açıdan istikrarsızlığı tetikliyor. Rodin'e göre, "her şey birbirine bağlı olduğu için –devasa bir sistemler sistemi– bir aksaklık çoğu zaman bir başka aksaklığı tetikler, bu da ilkinin etkisini artırır, böylece ilk şok bir kriz dizisi oluşturuverir" (s. 5).

Örneğin 2008 yılında yaşanan mali krizi düşünürsek, düşük gelirli tüketicilere yüksek faizlerle verilen krediler, Wall Street düzeyinde yürütülen türev ticaret ve hükümet düzeyinde düzenlemelerin gitgide gevşetilmesiyle simgelenen yüksek riskli model aslında on yıldır sürdürülüyordu. Birkaç koruma fonu işleme devam etmek için gereken likiditeyi kaybedince küresel piyasalar buna satışlarla tepki göstererek küçük yatırımcılara kapının yolunu gösterdiler. Ardından, dünyanın en büyük yatırım bankalarından biri olan Lehman Brothers iflasını ilan edip tasfiyeye gitmek zorunda kaldı. Bu olay tüm dünyada manşetlere oturdu ve hisse senedi fiyatlarında aniden inanılmaz bir düşüş yaşandı. Orta sınıf diyebileceğimiz milyonlarca işçi, tüm hayatları boyunca yaptıkları birikimin birdenbire yarıya indiğine şahit oldu. Konut kredisi veren kurumlar kemer sıktıkça, krediye girerek ev almayı planlayan insanların çoğu için bu planlar suya düşüverdi. Binlerce şirket küçülmeye gidince milyonlarca kişi işsiz kaldı. Durgunluğun daha da kötüye gitmesinden korkan tüketiciler, araba gibi pahalı ürünleri satın almayı kesince bu sektörler krize sürüklendi. Çığ gibi büyüyen bu sorunlar, ancak özel teşebbüslerin, birden fazla düzeyde hükümetin ve topluluk temelli daha küçük kuruluşların çok yönlü çabalarıyla durdurulabilirdi.

Toplumun psikolojik dayanıklılığını incelerken ne yapılsaydı böyle bir krizin önlenebileceği veya şiddetinin azaltılabileceği ya da nasıl süratle iyileşme sağlanabileceğini sorgulamak lazım. Rodin bu bağlamda toplumsal dayanıklılığın beş özelliğini öne çıkartıyor. Buna göre, dayanıklı toplumlarda farkındalık yüksek; çeşitlilik fazla; entegrasyon, uyumlanma ve kendi kendini regüle etme seviyesi gelişmiştir. Peki bu özellikler tek tek ele alındığında ne anlama geliyor?

Farkındalığı yüksek toplumlar olası tehditleri sürekli olarak izleyip, hem aksaklık yaşanan zamanlarda hem de göreceli sakinlik dönemlerinde kendi kaynaklarını, güçlü ve zayıf yanlarını ve güvenlik açıklarını isabetli bir şekilde değerlendirir. İnsanın doğası sorunlarla ancak ortaya çıktıktan sonra ilgilenir. İşte bu noktada toplumsal dayanıklılık devreye girer: Nasıl ki bireylerin dayanıklı hale gelmek için çeşitli yollarla eğitimden geçip, birtakım sorunlarla karşı karşıya kalması gerekiyor, toplumların da plan yapıp, tatbikatlar düzenlemesi ve ters gidebilecek şeyleri öngörebilmesi gerekir. Mesela kriz yönetimini planlarken veya bir kriz karşısında çözüm ararken mevcut kaynakların doğru bir şekilde hesaplanması kritik öneme sahiptir.

Çeşitlilik içeren toplumlar, farklı kapasitelere ve çok çeşitli fikir, görüş, tutum, bilgi kaynağı ve teknik öğelere kucak açar. Ana unsurlarından biri veya birkaçı tökezlediğinde, oyuna yedek olarak girebilecek alternatif veya yedek kaynak ve kapasiteleri bünyesinde barındırmayı başarır.

Entegre toplumlarda insanlar, gruplar, kuruluşlar, kaynaklar ve faaliyetler düzgün bir şekilde koordine edilir; bu sayede bilgileri etkili bir şekilde paylaşmak, olası aksaklıklara hazırlanmak, sorunlara etkin şekilde yanıt vermek, süreçlerden ders çıkartmak ve tercihen güçlenmek mümkün olur. Entegrasyon, gerekli bilgileri düzenli olarak toplayıp analiz ederek toplumu bilgilendiren ve böylece uygun düzenlemelerin yapılmasını sağlayan geri bildirim süreçleriyle daha da geliştirilebilir.

Kendi kendini regüle edebilen toplum büyük bir aksaklık yaşayıp sarsıldığında, bu sarsıntıyı –güvenli bir şekilde sarsılmayı– kontrol altına alma ve böylece zararı sınırlandırıp bir dizi başka sar-

sıntıyı önleme kapasitesine sahiptir. Bu sayede eski hale dönüş daha hızlı sağlanır.

Uyumlanabilir toplum ise değişen koşullara uyum sağlar. Felaketi önlemek, yeni planlar geliştirmek, davranışları değiştirmek ve mevcut kaynakları yeni amaçlara uygulamak için gereken değişiklikleri proaktif şekilde gerçekleştirebilir. Toplumların günümüzün hızla değişen dünyasında güçlü kalabilmesi için, çevresel, ekonomik ve politik açıdan hızla değişen çeşitli koşullara uyum sağlama esnekliğine sahip olması şarttır.

Rodin'in çizdiği bu çerçeve kitabımızın içerdiği temel mesajlardan birini yansıtıyor aslında, o da şu: Dayanıklılık durduğun yerde sabit kalabilmekle değil, değişimlere nasıl tepki vereceğini bilmekle, hatta bir adım öteye geçerek, değişimi kucaklamakla ilgili bir şey. Sürdürülebilirlik, olduğun yerde aynı kalmak değil, uyum sağlayıp büyüyebilmek, çeşitli değişikliklerden geçip zorlukları göğüslerken ayakları üzerinde sağlamca durup dönüşebilmek demektir. Sistemler haliyle değişime direnir, fakat çok katı bir tutum sergilerlerse aşınmaya, bozulmaya ve işlevlerini yitirmeye başlarlar. Yapı ve hiyerarşi önemli olmakla birlikte –zira onlarsız kaosa sürükleniriz– hayatta kalmanın anahtarı esnekliktir.

Aksaklıklara hazır olmak için farklı unsurlar arasında düzgün bir koordinasyon şarttır. Ülkeyi yönetenler ve lider pozisyonundaki insanlar birbirlerini iyi tanıyıp karşılıklı olarak saygı içeren yapıcı ilişkiler kurarsa, felaketler yaşandığında bu ilişkileri fayda sağlayacak şekilde kullanabilirler. Kitap boyunca ele aldığımız diğer dayanıklılık biçimleri açısından olduğu gibi, toplumsal dayanıklılık da zaman ve pratik gerektirir. Toplum önderleri ters gidebilecek şeyleri önceden tahmin ederek zorluklara hazırlıklı olmalıdır. Hiçbir topluluk tüm olasılıkları öngöremez, ancak çeşitli potansiyel aksaklıklarla başa çıkmak konusunda ne kadar pratiğe sahipse, o kadar hazırlıklı olacaktır. Bir kriz durumunda elbette birtakım sarsıntılar yaşanacaktır, fakat yeterli hazırlık sayesinde toplumların daha güvenli sarsıntılar yaşaması olasıdır.

Dayanıklı bir toplumu, birbirini önemseyen ve birlikte çalışmaya istekli, yeterli bilgi ve motivasyona sahip olan güçlü bir insan topluluğu olarak tanımlayabiliriz. İdeal bir dünyada liderler topluma yön verip öncelikleri belirler, ancak böyle bir liderlik bulunmadığında da –şanslı isek– birileri öne çıkıp kararlar alabilir. Nitekim Massachusetts eyaletinin küçük bir kasabası olan Monson'da 2011 yazında yaşanan kasırgada tam da böyle bir şey yaşandı. New England'da nadir görülen ve kasabanın tümüyle hazırlıksız olduğu bir hava olayından bahsediyoruz. İkisi de üniversite öğrencisi olan Caitria ve Morgan O'Neill kız kardeşler kendilerini bir kurtarma faaliyetinin ortasında buldular, zira kasırga kasabadaki polis ve itfaiye binalarını yerle bir ettiği için halk O'Neillların evinin karşısındaki kilisede toplanmıştı. Herkesin yardımda bulunmak istediğini, fakat kimsenin bunu tam olarak nasıl yapacağını bilemediğini fark eden kız kardeşler düzenli bir yardım kampanyası başlattılar. Google Voice üzerinden kasaba halkının bilgi ve yardım isteyebileceği bir acil yardım hattı kurdular, bir Facebook sayfası açtılar, bilgi veren broşürler bastılar ve bütün bunları duyurmak için muhabirlerle konuştular. "Sorulara en süratli şekilde cevap vermeyi ve sorunları bir dakikada veya daha kısa sürede çözmeyi öğrenmemiz gerekiyordu, aksi takdirde araya daha acil bir şey giriyor ve ilk baştaki mesele kaynıyordu," diyor Caitria. "Kasaba Yürütme Kurulu'ndan veya United Way (ABD'deki yardım kurumlarını tek bir çatı altında toplayan yardım ağı) acil durum yönetiminden yetki filan almadık. Derhal karar alıp uygulamaya başladık, çünkü birilerinin, her kim olursa olsun birilerinin, bunu yapması lazımdı" (O'Neill ve O'Neill, 2012, dakika 3:30). El yordamıyla kurdukları kumanda merkezinde günler boyunca 17 saat çalışıp yorgunluktan bitap düşen kardeşler "bu işin bu kadar zor olmaması gerektiğini" fark ettiler. Yaşanan bir felaket sonrasında yaraların sarılması için altyapı oluşturmaya çalışırken iletişim teknolojilerinden yararlanmışlardı. Oysa bir topluluk felakete uğradığında her şeye sıfırdan başlamamak için bu altyapıyı önceden hazır etmek daha iyi olmaz mıydı?

Bu düşünceyle yola çıkarak recovers.org adlı yazılımı kurdular.

Bu yazılım sayesinde yardım kuruluşlarının yerel kaynakları daha etkili şekilde yönetmesi ve toplumsal yardım çalışmalarını koordine etmesi kolaylaşacak, bilgi ve malzemeler için merkezî bir koordinasyon noktası oluşturulacak ve bölge halkına yardım ulaştırılması ve halkın da yardım talep etmesi mümkün olacaktı (https://recovers.org/about 2016; O'Neill, 2012). Bir afet yaşandığında şehirler, kasabalar ve topluluklar bu yazılıma kaydolup erişebilecekti.

Bazı kültürlerde, bir terslik yaşandığında toplumun elbirliğiyle bunun üstesinden gelmesi daha doğal bir davranış olarak gözlenebiliyor. 25 Aralık 2004'te Güneydoğu Asya'yı vuran dev tsunami, Endonezya'dan Afrika'ya binlerce kilometrelik bir alanda yıkım yarattı. Peki tek tek bireyler, aileler ve topluluklar bununla nasıl başa çıkıp yaraları sarmayı nasıl başardılar? Northwestern Üniversitesi'nden sağlık psikoloğu Greg Miller (2005), tsunamiden etkilenen bölgelerde yürüttüğü olay sonrası ruh sağlığı araştırmasında "Bireyin kendi kaynaklarına dayanması yerine grubun refahına vurgu yapan Asya kültürünün olumlu yönde güçlü bir etki yarattığı" sonucuna vardı (s. 1031). Miller'in bilgi kaynaklarından biri, tsunami mağdurlarıyla çalışan Sri Lankalı psikiyatrist Athula Sumathipala'ydı. Sumathipala şöyle bir gözlemde bulunmuştu: "İnsanlar birbirlerine yardım etmek, ihtiyaçları gidermek için bir araya geldiler... Mesela kendi oğlunu kaybetmiş bir adam bir başkasının oğluna bakıyordu" (alıntı: Miller, 2005, s. 1031). Bu gibi durumlarda kendi menfaatlerini ikinci plana atarak toplumun yararı için çalışan şefkatli ve tutkulu bireyler toplumsal dayanıklılığı artırıyor.

Bir zamanlar güçlü olan endüstriyel üretim sektörünün otomasyon ve robotik sistemler, taşeronlaşma ve küreselleşme sebebiyle gitgide gözden düşmesiyle ABD'nin eskiden gözbebeği olan fakat şimdilerde ekonomik ve sosyal açıdan düşüşe geçen bazı bölgeleri siyasetçiler ve medya tarafından "*Rust Belt*" (pas kuşağı) olarak anılır oldu. Detroit, Youngstown, Peoria ve Pittsburgh gibi şehirler 20. yüzyılda büyük ölçüde tek endüstri üzerinden yükselmişti. Bunlar sırasıyla otomobil üretimi, kömür madenciliği ve işletmeciliği, iş makinesi üretimi ve çelik fabrikalarıydı. Ekonomik çeşitliliğin olmaması topluluğun becerilerinin, bakış açısı ve fikirlerinin dar bir çerçeveye sıkışması anlamına geldiğinden, bunun so-

nucunda söz konusu topluluk varlığını sürdürmek için zamanla değişmesi gereken kaynaklardan yoksun kalabiliyor.

Örneğin Pittsburgh, yıllar içinde tek sektörlü bir ekonomiden, ileri teknoloji, robotik, sağlık, biyomedikal bilimler, mühendislik ve finans da dahil olmak üzere çeşitli endüstriler tarafından desteklenen bir ekonomiye başarıyla geçiş yapan bir pas kuşağı şehri oldu. Bu ekonomik canlanmaya bir de yepyeni kültürel ve sosyal faaliyetler, aktif hayır kurumları ağı, düşük suç oranı, genç işgücü, yüksek okuryazarlık ve ülke ortalamasının üzerinde zekâ puanları eşlik ediyor. Pittsburgh 2000 ile 2015 yılları arasında *Economist*, *Forbes* ve *Kentsel Yaşam Kalitesi Yıllığı* tarafından en yaşanılası ABD şehirleri sıralamasında ilk altıya sokuldu. Grosvenor emlak grubu, bu şehri dünyanın en dayanıklı beşinci şehri olarak açıkladı (Vennare, 2016).

Mahalleler, şehirler ve hatta daha geniş coğrafi bölgeler, yavaş bir şekilde yaşanan ekonomik ve sosyal gerilemelerin yanı sıra, aniden meydana gelen yıkıcı felaketlerden de etkilenebiliyor. New Orleans ve çevresi tam da böyle bir şey yaşadı. 2005 yılında Katrina Kasırgası, şehre su basmasını önleyen barajları, taşkın koruma duvarlarını ve drenaj kanallarını yerle bir edince, şehrin neredeyse %80'i sular altında kaldı ve altyapı –elektrik, su ve kanalizasyon hizmetleri (ulaşımdan bahsetmiyoruz bile)– tümüyle dağıldı. 1.800'den fazla insanın ölümüne sebep olan kasırganın yarattığı maddi zararın 153 milyar dolar olduğu tahmin ediliyor (Ross, 2015). Sahil Güvenlik böyle bir şeye hazırlıklı olmakla birlikte (Rodin 2014), diğer devlet kurumlarının ve özel kuruluşların bu felaketle imtihanı çokça eleştirildi.

Katrina Kasırgası zaten yoksullukla, yüksek suç oranlarıyla, düşük eğitim seviyesine sahip okullarla ve ırksal eşitsizlikle boğuşmakta olan bir şehri vurmuştu. Orleans Kilisesi mensuplarının neredeyse 1/4'ü yoksulluk sınırının altında yaşıyordu, %30'unun arabası yoktu. Ki şehirdeki Afroamerikalı nüfus göz önüne alındığında bu oranlar çok daha yüksekti (Katz, 2006; Ross, 2015). Tahmin edeceğiniz üzere, kaynakları bu kadar sınırlı ailelerin şehir dışına çıkıp bir motelde oda kiralayarak ortam güvenli hale gelene beklemesi mümkün değildi. Binlerce insan günlerce gıdaya veya içme suyuna erişimleri olmaksızın çatılarda, otoyoldaki geçitlerde ve te-

pelik yerlerde mahsur kaldı. En az 45.000 kişi, yani şehir nüfusunun neredeyse 1/10'u, gidecek başka yeri olmayanlar için barınak ilan edilen Louisiana Stadyumu ve New Orleans Kongre Merkezi'ne sığınmıştı ("Desperate SOS", 2005; Katrina Kasırgası, 2005).

Maalesef binlerce kişi evsiz kaldı. Bu insanların çok büyük bir kısmı Afroamerikalıydı. Bu insanların birçoğu Michigan, Oregon ve Georgia gibi başka uzak yerlere taşınmak üzere teşviklerden yararlandı. Bir kısmı ise Federal Acil Durum Yönetimi Ajansı (FEMA) tarafından sağlanan geçici konutlara yerleştirildiler. Bu konutların adı her ne kadar geçici olsa da, insanların çoğu yıllarca orada barınmak ve nihayetinde kendi mahallelerine dönmek yerine Güney Louisiana'dan uzaklara taşınmak zorunda kaldı. Bunun sonucunda toplumun sosyal dokusu paramparça oldu; nüfus azaldı, nesillerdir New Orleans'ta yaşayan aileler yok oldu, arkadaş ve komşularla temas neredeyse imkânsız hale geldi. (Seidenberg, 2005; Robertson, 2015).

Şubat 2006'da, yani kasırganın üzerinden altı ay bile geçmeden, İç Güvenlik ve Terörle Mücadele Başkan Yardımcısı, federal düzeyde bu felakete verilen yanıtları değerlendiren bir Beyaz Saray raporu yayımladı (Townsend, 2006). Bu rapor, Judith Rodin'in toplumsal dayanıklılık etkenleri açısından incelendiğinde, entegrasyon unsuruna dair ciddi bir eksiklikten başlayarak hemen hemen her alanda sorun yaşandığına işaret ediyor:

> İç Güvenlik Bakanlığı (DHS) ile Federal yönetimin başka birimlerinde oluşturulan komuta merkezlerinin görev ve sorumlulukları net değildi ve bazı açılardan birbiriyle iç içe geçmiş durumdaydı; yaşanan felaket sırasında ortaya çıkan aksaklıklardan bir kısmı bundan kaynaklandı ... Eyalet yetkilileri ve yerel makamlar yıkımın ciddiyetini fark etmekle birlikte, altyapı ve müdahale araçlarında meydana gelen tahribat nedeniyle birbirleriyle iletişim kurmakta ve koordineli bir şekilde hareket etmekte yetersiz kaldılar ... Sürecin işleyişi için her adımdan önce çok fazla onay alınması ve veri işlenmesi gerektiğinden müdahalelerde gecikmeler yaşandı. Sonuç olarak, kurumların çoğu bir yandan kendi bağımsız yetkileriyle harekete geçip bir yandan da Federal Acil Durum Yönetimi Ajansı'nın (FEMA) yaptığı gö-

revlendirmelere yanıt vermek zorunda kaldığından, işleyiş daha da karıştı ve çalışmalar gereksiz şekilde ikiye katlandı (s. 2).

Fırtınadan sekiz ay sonra, ABD Senatosu yukarıda anılan Beyaz Saray raporundaki değerlendirmeleri tekrarlayıp detaylandıran ve aşağıdaki konularda çarpıcı sorunlar saptayan bir rapor yayımladı (2006, Mayıs).

- Farkında ve hazırlıklı olmamak: "İlgili devlet kurumlarının hiçbirinin taşkın koruma duvarlarının yıkılması durumunda bir müdahale planı bulunmuyordu" (s. 17); "inanılmaz ama, New Orleans Belediyesi İtfaiye Müdürlüğü'ne ait tek bir tekne bile bulunmuyordu, New Orleans Emniyet Müdürlüğü'nün ise beş teknesi vardı" (s. 9).
- Entegrasyon eksikliği ve kendi kendini regüle edememek: Raporda "FEMA'nın mali denetim eksikliği ile ... kötü müteahhitlik uygulamaları"ndan (s. 18); "FEMA ve DHS'in yapısındaki onarılamayacak kadar büyük kusurlar"dan (s. 18) bahsediliyordu.
- Uyum ve esneklikten yoksunluk: Kilit konumdaki yetkililer, "gözlemlere dayanarak araştırılıp yerinde tam bir doğrulama" değerlendirmesi yapılana dek karar alma aşamasının ertelenmesi için yerleşik protokollerden yararlanmışlardı; "bir felaket ortamında beklenilecek olduğu üzere birtakım eksikler içeren bilgilere dayanarak hareket etmek gerektiğini kavrayamamışlardı" (s. 9).

Senato raporu, "kasırga öncesinde birtakım dayanıklılık unsurları mevcut bulunmasına ve dayanıklı bir sosyal ve fiziksel altyapıyı değilse de dayanıklı bir ruhu yansıtan tam teşekküllü bir yardım sağlanması için kararlılıkla çaba gösterilmesine rağmen, bölgenin tepkisini dayanıklı olarak nitelendirmenin pek mümkün olmadığı" sonucuna vardı (s. 2).

Katrina Kasırgası'ndan üç yıl sonra, Toplumsal ve Bölgesel Dayanıklılık Girişimi (CARRI) adı verilen ve federal olarak finanse edilen bir program bünyesinde çalışmalar yürüten Oak Ridge Ulusal

Laboratuvarı'ndan bir bilim heyetinin hazırladığı rapor doğrultusunda, New Orleans'ta yaşananlardan çıkartılan derslerin toplumsal dayanıklılık çerçevesine uygulanması amaçlandı (Colten, Kates ve Laska, 2008). Bahsi geçen CARRI yaklaşımı, öncelikle topluluğun birden çok tehlike içeren tehditleri öngörme becerisi geliştirmesini, ardından da bu olaylara yanıt verme, sonrasında tamir etme ve en son olarak da gelecekteki tehditlere karşı hassasiyetleri azaltma becerilerini edinmesini içeriyor. CARRI bu dört adımlı süreçte, "tamiratın beklenenden daha uzun sürdüğünü" ve "sürprizler yaşanabileceğini" belirtiyor (s. ix). Raporda şu sonuca varılıyor: "Katrina öncesi, Katrina esnası, Katrina sonrası ve gelecek odaklı bu dayanıklılık değerlendirmesinin, kasırgalarla ve diğer tehlikeli olaylarla başa çıkmak bakımından daha kapsamlı, etkili ve adil bir yaklaşımın uygulanması için kılavuzluk etmesini ve Katrina'dan çıkartılan derslerin kentteki yurttaşların toplumsal hafızasında derinlere kök salarak unutulmamasını umuyoruz" (s. 25).

New York Times muhabiri Gary Rivlin ise (2015), Katrina'nın ilk günlerinden başlayarak 10 yıla kadar yayılan dönemde yapılanları takip etti. New Orleans şehrine ve halkına sosyal açılardan odaklanan Rivlin, gözlediği siyasi ve ticari manevraları, şehrin ve nüfusun Katrina'dan sonra ayakta kalıp yeniden canlanmak için mücadele eden farklı kesimlerinde ortaya çıkan kültürel, ırksal ve sınıfsal meseleleri mercek altına aldı. O dönem New Orleans'a bir dolu bağış sağlanmakla birlikte, kent halkının ve dışarıdan bu bağışları yapan iyi niyetli yabancıların çoğu birtakım kazanan ve kaybedenler seçip, beğendikleri bir projeyi bir başka proje pahasına hayata geçirmeyi sorun etmemişlerdi. Bir sürü mahalle yeniden inşa edilirken, yoksul ve ağırlıklı olarak siyah nüfusun yaşadığı Lower Ninth Ward Mahallesi Katrina'dan 10 yıl sonra bile hayalet kasaba görünümünü büyük oranda koruyordu ve 2015'e gelindiğinde Orleans Kilisesi mensupları arasında yoksulluk sınırının altında yaşayanların oranı 2005'e göre oldukça artmıştı (Robertson, 2015; Ross, 2015). 2015'te taşkın koruma duvarları artık onarılıp güçlendirilmiş olmasına karşın, şehirdeki hizmetler gerekli şekilde koordine edilmediği ve insanlar birbiriyle uyum içinde yaşamadığı için ileride meydana gelebilecek başka bir sel durumunda şehir halen savunmasız haldeydi.

TOPLUMSAL DAYANIKLILIĞI SAĞLAYACAK BİR ÇERÇEVE

Peki New Orleans gibi bir şehirde varlığını sürdüren ve kökleri çok derinlere uzanan bu zorlukları tersine çevirmek için ne yapmak lazım? Açıkçası bu sorunun kesin bir cevabı yok. Böyle çok yönlü sorunların üstesinden gelebilecek bir yöntemi ana hatlarıyla çizdiğinizde, gerçek hayatta bu çerçeve yetersiz kalabilir. Fakat yine de, teorik düzeyde de olsa, en azından toplumsal dayanıklılık seviyesini artırmak için birtakım somut adımlar belirleyebiliriz. Bu noktada Judith Rodin'in dayanıklı toplumlar kavramını hatırlarsak, bize dayanıklılık inşası için hazır olmak, yanıt vermek ve yeniden canlanmak şeklinde üç unsurlu bir çerçeve sunuyordu.

Hazır olmak

Rodin, hazır olmak kavramını öncelikle siyasi düzeyde tanımlıyor. Toplumdaki yönetim organlarının inisiyatifi üstlenmek üzere liderlik sergilemesi ve destek sunması gerekir. Polis, itfaiye ve bayındırlık hizmetlerinde görevli ilk müdahale ekiplerini harekete geçirmek ve hazırlıklı olunan adımların koordinasyonu öncelikle devlete düşmekle birlikte, özel sağlık kuruluşları gibi kamusal hizmet sunan bazı kurumların da bu sürece katılması gerekir. Hazırlıklı olmanın anahtarı, olası afetleri saptayarak acil bir durumda müdahale kapasitesini genişletmektir. Ayrıca uygulamalı tatbikatlar yapılması da gerekir; bu tatbikatlarda topluluk üyeleri çeşitli senaryolara dayanarak yolunda gitmeyecek durumlara nasıl yanıt vereceklerini öğrenirler. (Bu noktada esasen, FEMA'nın 2004 yılında New Orleans'ta bir kasırga tatbikatı düzenlediğine dikkat çekmek gerekiyor. Fakat tatbikatta ortaya konulan öneriler uygulamada fiiliyata geçirilmedi. Ayrıca yönetim daha öncesinde halkın olası felaketlere hazırlanmasına yardımcı olmak üzere başlatılan Project Impact adlı bir FEMA programını durdurma kararı almıştı [Rivlin, 2015].)

Yanıt vermek

Çerçevenin bu aşamasında ilgili topluluğun tepkileri otomatik hale gelinceye kadar tatbikatlara devam edilir. İstenilen yanıt verme noktasına ulaşıldığında, liderler artık rasyonel karar verebilecek ve duyguları tarafından yönetilmeyecek bir aşamaya gelirler. Topluluk dayanıklılığına ilişkin ortaya koyduğumuz beş temel özellik –farkındalık, çeşitlilik, entegrasyon, kendi kendini regüle etmek ve uyumlanma– devreye girer ve bunlar dayanak olarak kullanılır. Topluluğun olaya verdiği yanıt, parçaların toplamından daha fazlasını oluşturmaya başladığında ortaya bir sinerji çıkar.

Yeniden canlanmak

Bu üçüncü aşamaya felaketin ardından ulaşılır ve sosyal uyumun niteliğini yansıtır. Topluluk üyeleri arasında güçlü bir aidiyet duygusu mevcuttur: Bu yere, bu topluluğa ait olmaktan gurur duyarlar ve karşılaştıkları sıkıntıları, ne kadar acı verirse versin, topluca hatırlayıp anarlar. Birbirlerine hikâyelerini anlatıp dinleme olanağı, tamirat yolunda atılacak anlamlı bir adımdır. Yeniden canlandırma son olarak, yaşanan tecrübeden dersler çıkartılmasını içerir, böylece topluluk gelecekte meydana gelebilecek bir felaketin zorluklarını göğüslemeye daha hazır ve güçlü hale gelir.

Gönüllüler Ian Breckenridge-Jackson ve Caroline Heldman New Orleans'ın Lower Ninth Ward Mahallesi'nde yardıma gittiklerinde, "insanların gidip bu hikâyeleri dinleyebilecekleri hiçbir yer olmadığını" fark etmişler (Chang, 2016, s. 15). Bunun üzerine, bu ihtiyacı karşılamak için bir sözlü tarih projesi geliştirilmesine ve 2011 yılında kapılarını açan Lower Ninth Ward Canlı Müzesi'nin kurulmasına ön ayak olmuşlar. Bölge tarihini hikâye ve sergilerle kutlayan bu müze, sanatsal ve kültürel etkinlikler, özel dersler, spor ve başkaca topluluk etkinlikleri için bir merkez işlevi görüyor.

İletişim alanında çalışan Michael S. Bowman ve Ruth Laurion Bowman da (2010) Katrina Kasırgası'nı yaşayanların hikâyelerini başkalarına anlatma ihtiyacını doğrulayarak bu korkunç felaketin yarattığı dramdan etkilenen ve bunları görüp öğrenmek isteyen bir

izleyici kitlesinin varlığına işaret etmişti (Katrina sonrasında New Orleans'a gezmeye gidenler arasında popülerleşen "felaket turları" da bu isteği kanıtlıyor). Ancak Bowmanlar bu hikâye anlatımının doğasında var olan birkaç sorundan bahsetmişlerdi. Bunlardan ilki, Amerika'nın güney Louisiana travmasını hızla unutmuş olmasıydı, zira zorlu tamirat süreci uzun yıllar almıştı. Oysa, kasırganın ve efsanelerde yaşanana benzer bir selin yarattığı heyecan anlaşılır olmakla birlikte; bir şehri ve koca bir şehir halkını yeniden bir araya getirmenin zorluğunu asla unutmamak gerekir. İkincisi, bölge sakinlerinden oluşan bir kitlenin yaşanan olaylar ve koşullar hakkında dışarıdan gelen ziyaretçilere kıyasla çok farklı bir anlayışa sahip olacağı düşünülürse, "bizim 'hikâyemizin' ne olması gerektiği konusunda fikir birliğine" nasıl varılabileceğiydi (s. 457). Hikâyeyi kim anlatıyordu, kim dinliyordu ve aradaki fark neydi? Üçüncü mesele, hikâyelerin kaçınılmaz olarak yer alacağı bir ortam olarak "günümüz medya kültürünün banalliği, her şeyi metalaştırması ve gülünçlüğü" idi (s. 458). Bu sorunların her birini görüp kabul ederek, hikâye anlatımının değişim için bir katalizör işlevi görecek, "bir şeyler olması için koşullar" yaratacak bir araç olarak kullanımını savundular (s. 460). Hikâye anlatımı ancak bu şekilde olursa canlanma sürecine değerli bir katkı sağlayabilir.

Toplumsal dayanıklılık aktif şefkatten beslenir

Şefkat hislerini fiiliyata geçirmek –bir başkasına yardım etmek için yolunu değiştirmek– toplumsal dayanıklılığın temel taşıdır. Zira topluluk üyelerinin yalnızca birbirleriyle ilgilenmesi değil, yardım etmek için fiilen harekete geçmesi gerekir. İngiliz yoga eğitmeni ve üç çocuk annesi Amy Peake bu konuda ilginç bir örnek oluşturuyor. Amy'nin başından şahsen bir travma tecrübesi geçmemişti, fakat 2014'te yaşadığı rastlantısal bir olay içindeki şefkat duygularını uyandırınca Suriyeli mültecilere yardım etmek için bir proje başlatmaya karar verdi. Amy gazetede bir fotoğraf görmüştü. Fotoğrafta gıda ve tuvalet kâğıdı gibi temel ihtiyaçların bile zorlukla sağlandığı Suriye sınırlarına yakın bir kampta yemek kuyruğunda bekleyen kalabalık bir grup mülteci vardı. "Ya oradakilerden biri

ben olsaydım? Yiyecek yok, su yok, barınak yok, ilaç yok, ne yapardım? ... Bütün bunlarla nasıl başa çıkardım – regl olacağım ve ped olmayacak mesela?" (Loving Humanity, 2016). Kendini bir başkasının yerine koyunca, üzerinde pek de konuşulmayan ama çok gerekli olan bir ürünle ilgili olarak harekete geçti.

Amy Peake biraz araştırınca, mültecilere yardım kuruluşlarından arada sırada hijyenik ped sağlandığını, fakat bunun kimseye yetmediğini anladı. Mülteciler kadınlar ve kızları genellikle paçavra bez veya sıhhi olmayan başka malzemeler kullanmak ya da zaten hiç yeterli olmayan gıda paralarını kamptaki bakkaldan hijyenik ped almak için harcamak zorunda kalıyorlardı. Ayrıca, birçok ailede hasta, yaşlı veya engelli bireyler vardı ve bu insanlar kampın ortak tuvaletlerine kadar yürüyemedikleri için hasta bezine ihtiyaç duyuyordu.

Bunun üzerine araştırmalarına devam eden Amy, Hindistan'da odun hamurunu hijyenik ped malzemesine dönüştüren elle çalışır bir makine icat edildiğini gördü. "Bu makineden mülteci kamplarına konulmalı, olmuyorsa bizzat ben götürmeliyim," diye düşündü (Matharu, 2015). Yaşadığı yerdeki Rotary Kulübü'nden bağış istedi, Loving Humanity adlı bir hayır kurumu kurdu ve bahsi geçen makineyi icat eden kişiyle ve yakınlardaki bir köyde benzer bir makineyi kullanan insanlarla görüşmek üzere Hindistan'a gitti. Projesinde birkaç düzenleme yaptıktan sonra Birleşmiş Milletler Mülteciler Yüksek Komiserliği'nin de katılımıyla Ürdün-Suriye sınırına yakın, 80.000 ila 100.000 Suriyelinin yaşadığı Zaatari mülteci kampında bir pilot program başlattı (Venema, 2015).

Bu makineleri kadınlar çalıştıracak ve böylece onlara gelir de sağlanmış olacaktı. Hammadde, makine, işlem ve nihai mamulün hedeflenen ihtiyaçları karşıladığından emin olmak için geri bildirimlere göre üretim sürecinde değişiklik yapılabilecekti. Programı daha fazla sayıda kampı ve mülteci kadını kapsayacak şekilde genişletmek için daha büyük planlar da geliştiriliyordu. Gelişmekte olan ülkelerde kadın haklarıyla ilgilenen kesimler, ergen kızların hijyenik pedlere ne kadar çok erişimi sağlanabilirse, okulda o kadar uzun süre kalabildiğini ve böylece ailelerin ve toplulukların eğitim düzeyinin yükseldiğini zaten çok uzun zamandır savunuyordu.

Amy Peake dünyayı kurtaramayacağının farkındaydı. Ama belirli bir toplulukta belirli bir fark yaratmak için şefkat hissini kullandı. Evlerini terk etmek zorunda kalmış insanlar için hep göz ardı edilen spesifik bir yaşamsal ihtiyaca odaklandı. Bu ihtiyacı gidermek için neler yapılabileceğini araştırdı. Ardından da araştırdıklarını hayata geçirdi ve bunu mültecilere sadece ihtiyaçları olan eşyaları vererek değil, onlara eğitim vererek ve topluluklarının üretim yapması için ekipman ve malzeme sağlayarak yaptı.

SONUÇLAR VE GİDİŞAT

Dayanıklılık konusunu bir toplumsal özellik olarak incelemek, bizlerin birey ve toplumsal bir birimin mensubu olarak, şu veya bu zamanda karşımıza çıkabilecek sıkıntı ve travmalarla nasıl daha kolay başa çıkabileceğimizi anlamak için ekstra yollar sağlıyor. Kendimizi nasıl daha dayanıklı kılabileceğimizi düşünürken veya daha fazla dayanıklılık için kendimizi biraz zorlayan planlar yaparken, bu niyetleri etrafımızdaki insanları da kapsayacak şekilde genişletebiliriz. Bu sayede hepimiz güç zamanlarda birbirimize yardım edip destek olabiliriz. Fran Norris ve ekibi (2007) iki yönlü bir zincirleme reaksiyon olarak tanımlıyor bunu. Öyle ki, birey olarak dayanıklı olursam topluluğuma yardım edebilirim ve şayet topluluğum dayanıklı ise, o da bana yardım edebilir. Karşılıklı dayanışma bir aşağı bir yukarı ilerleyerek iyi işleyen bir ekosistem hizmeti görebilir.

Fakat bir topluluk açısından dayanıklı olmanın, çoğu zaman bireye kıyasla daha zor olduğunu kabul etmek lazım. Topluluklar, tabiatları gereği, geniş ve karmaşık insan ağlarını, altyapıları, ekonomik ve kültürel menfaatleri, siyasi çekişmeleri vs. bünyesinde barındırır. Yukarıda bahsedilen pas kuşağı şehirleri ve New Orleans örneğinden yola çıkarsak, toplulukların dayanıklılıklarını artırmak için ne gibi zorluklar ve engellerle karşılaşacağını daha iyi anlayabiliriz.

Ayrıca, toplulukların yakın, mevcut veya daha yeni yaşanmış bir tehdit durumunda dayanıklılık konusuna var güçleriyle odaklanıp, tehdit geçtikten sonra bu konuyu "gözden ırak, gönülden ırak" bir rafa kaldırıverdiklerine dair Judith Rodin'in (2014) göz-

lemlerine de birebir katılıyoruz. Yaşanan bir felaketin hemen ardından büyük dayanıklılık planları geliştirildiğine şahit oluyoruz, ne var ki daha sonra finansman veya siyasi irade eksikliği nedeniyle bunlar bir kenara atılıveriyor. Liderler veya sıradan vatandaşlar, savunmasız yakalanabilecekleri bazı durumlara karşı hazırlıklı olma ihtiyacına işaret ettiğinde ise, ya duymazdan geliniyor ya da gereksiz panik yapmakla suçlanıyor. İşte bu yüzden kamuoyunda farkındalık uyandırma kısmı toplumsal dayanıklılık açısından kilit bir önem taşıyor, zira dayanıklılık inşasının zaman içerisinde ekonomik ve sosyal açıdan karşılık getirecek değerli bir yatırım olarak görülebilmesi ancak bilinçlenmeyle mümkün olabilir.

Biz burada toplumsal dayanıklılık konusunu olsa olsa genel hatlarıyla ele alabildik. Gelecekte bu konudaki araştırmalar farklı kapılar açabilir ve toplumsal dayanıklılığı etkileyen ve her biri üzerinde daha fazla çalışmayı hak edebilecek başka etkenler ortaya çıkabilir.

Bu konuda daha fazla bilgilenmek için kullanabileceğiniz birtakım yayınları, ek açıklamalarımızla birlikte alfabetik şekilde aşağıda sıralıyoruz:

Chandra, A. ve Acosta, J.D., *Building Resilient Communities: An Online Training. User's Guide and Audio Transcript*, RAND Corporation, Santa Monica, CA, 2013. RAND Corporation İnsana ve Fikirlere Yatırım programı tarafından hazırlanan bu eğitim kaynağı, dayanıklılık ilkelerini tanımlıyor, dayanıklılık ile acil durumlara hazırlık arasındaki farkları ortaya koyuyor ve kuruluşlar ile tüm topluluklar için eylem adımları saptıyor.

"Dealing with disasters", *Science*, sayı 309, s. 5737, 2005, s. 973-1136. *Science* dergisinin bu özel sayısında Aralık 2004'te Hint Okyanusu'nda meydana gelen tsunamiye, bundan etkilenen toplulukların bu afete toplumsal, psikolojik ve ekonomik açıdan nasıl tepkiler verdiğine ve tüm dünyada tsunamiden sonra yürütülen onarım çalışmalarına odaklanılıyor.

Hall, J.S. ve Zautra, A.J., "Indicators of community resilience: What are they, why bother?", J.W. Reich, A.J. Zautra ve J.S. Hall, *Handbook of Adult Resilience*, 17. Bölüm içinde, Guilford Press, New York, NY, 2010, s. 350-371. Yazarlar bir Toplumsal Dayanıklılık Endeksi oluşturulmasını öneriyor. "Esas itibariyle, bir topluluk ortak bir zemini paylaşan insanlar arasında devam ettirilen ve esaslı bir temele dayanan pozitif sosyal etkileşimin varlığıyla tanımlanır" (s. 351).

"Resilient personality of cities could help in a recession", basın açıklaması, Society for Personality and Social Psychology, 29 Eylül 2015. Şu adresten alınmıştır: www.spsp.org/press_release/city-personality-resiliency. Bu basın açıklamasında Obschonka, Stuetzer, Audretsch, Rentfrow, Potter ve Gosling tarafından yapılan ve bölgesel ekonomik dayanıklılıkla ilişkili makro-psikolojik etkenleri değerlendiren bir çalışmadaki (2015) bulgular özetleniyor.

Wulff, K., Donato, D. ve Lurie, N., "What is health resilience and how can we build it?", *Annual Review of Public Health*, sayı 36, 2015, s. 361-374. Yazarlar "topluluklara ve bireylere sadece zararı hafifletip iyileşmeye imkân sağlamak bakımından değil, atılım yapıp gelişmek bakımından" da yardımcı olacak bir araç olarak bir toplumsal dayanıklılık örneklemi sunuyorlar. Toplumsal dayanıklılığı "günlük yaşamda kamu sağlığını ve zindeliğini artıracak sistemleri sağlamlaştıracak çabalarla ileride yaşanacak bir felakete karşı koyma becerisi" olarak tanımlıyorlar (s. 362).

KAYNAKÇA

ABD Senatosu, "Hurricane Katrina: A nation still unprepared", Senato İç Güvenlik ve Devlet İşleri Komitesi Raporu: Yönetici Özeti. Senato Raporu 2006, s. 109-322, 109. Kongre (2005-2006), ABD Devleti Yayın Bürosu, Washington, DC, 2006. Şu adresten erişilebilir: www.congress.gov/congressional-report/109th-congress/senate-report/322/1

Bowman, M.S. ve Bowman, R.L., "Telling Katrina stories: Problems and opportunities in engaging disaster", *Quarterly Journal of Speech*, cilt 96, sayı 4, 2010, s. 455-461.

Colten, C.E., Kates, R.W. ve Laska, S.B., "Community Resilience: Lessons from New Orleans and Hurricane Katrina. CARRI Research Report 3", Oak Ridge National Laboratory: Community & Regional Resilience Initiative, 2008. www.resilientUS.org

"Desperate SOS" for New Orleans, BBC News, 2 Eylül (2005). Şu adresten erişilebilir: http://news.bbc.co.uk/2/hi/americas/4206620.stm

Gates, C., "Council designer regrets Share an Idea didn't go further", *Stuff*, 30 Ağustos 2015. Şu adresten erişilebilir: www.stuff.co.nz/the-press/71573351/Council-designer-regrets-Share-an-Idea-didn-t-go-further

"Girl, 10, used geography lesson to save lives", *The Telegraph*, 1 Ocak 2005. Şu adresten erişilebilir: https://www.telegraph.co.uk/news/1480192/Girl-10-used-geography-lesson-to-save-lives.html

"Hurricane Katrina: Photos and video from Day Four interactive feature", *New York Times*, 2 Eylül 2005. Şu adresten erişilebilir: www.nytimes.com/packages/khtml/2005/09/02/national/20050902_STORM_FEATURE.html

Kaiser Family Foundation, "New Orleans ten years after the storm: African Americans and whites live differing realities", 2015 [infografik]. Şu adresten erişilebilir: https://www.kff.org/infographic/new-orleans-ten-years-after-the-storm-african-americans-and-whites-live-differing-realities/

Katz, B., "Op-Ed: Concentrated poverty in New Orleans and other American cities", blog yazısı, Brookings Enstitüsü, 4 Ağustos 2006. Şu adresten erişilebilir: www.brookings.edu/opinions/concentrated-poverty-in-new-orleans-and-other-american-cities/

Loving Humanity, 2016. Şu adresten erişilebilir: https://www.lovinghumanity.org.uk/

Matharu, H. "The 'sanitary pad missionary' bringing dignity and jobs to Syria's female refugees", *The Independent*, 4 Aralık 2015. Şu adresten erişilebilir: https://www.independent.co.uk/news/uk/the-sanitary-pad-missionary-bringing-dignity-and-employment-to-syria-s-female-refugees-a6760741.html

Miller, G., "The tsunami's psychological aftermath", *Science*, sayı 308, 2005, s. 1030-1033.

Norris, F.H., Stevens, S.P., Pfefferbaum, B., Wyche, K.F. ve Pfefferbaum, R.L., "Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness", *American Journal of Community Psychology*, sayı 41, 2008, s. 127-150.

O'Neill, C. ve O'Neill, M., "How to step up in the face of disaster", TEDxBoston 2012. Kayıt tarihi: Haziran 2012. Şu adresten erişilebilir: https://www.ted.com/talks/caitria_morgan_o_neill_how_to_step_up_in_the_face_of_disaster

O'Neill, C., "How communities bounce back from disaster", *CNN*, 2 Eylül 2012. Şu adresten erişilebilir: http://edition.cnn.com/2012/09/02/opinion/oneill-disaster-recovery/index.html

Recovers.org. Şu adresten erişilebilir: https://recovers.org/about-us

Rivlin, G. *Katrina: After the Flood,* Simon & Schuster, New York, NY, 2015.

Robertson, C., "Racially disparate views of New Orleans's recovery after Hurricane Katrina", *New York Times*, 24 Ağustos 2015. Şu adresten erişilebilir: https://www.nytimes.com/2015/08/25/us/hurricane-katrina-new-orleans-recovery-ten-years-opinion.html

Rodin, J., *The Resilience Dividend: Being Strong in a World Where Things Go Wrong*, 1. baskı, PublicAffairs, New York, NY, 2014.

Roig-Franzia, M., "A 'resilience lab': An inşux of capital and newcomers has triggered changes in New Orleans", *The Washington Post*, 22 Ağustos 2015. Şu adresten erişilebilir: www.washingtonpost.com/sf/national/2015/08/22/a-resilience-lab/? tid=HP_more

Ross, J., "Katrina may be a metaphor to some, but it's still a reality to New Orleans: 10 years after Katrina", *The Washington Post*, 27 Ağustos 2015. Şu adresten erişilebilir: https://www.washingtonpost.com/national/katrina-may-be-a-metaphor-to-some-but-its-still-a-reality-to-new-orleans/2015/08/27/f53bfaa6-4b69-11e5-902f-39e9219e574b_story.html

Seidenberg, J., "Cultural competency in disaster recovery: Lessons learned from the Hurricane Katrina: Experience for better serving marginalized communities", basılmamış rapor, UC Berkeley Hukuk Fakültesi, 2005. Şu adresten erişilebilir: www.law.berkeley.edu/library/resources/disasters/Seidenberg.pdf

Townsend, F.F., "Chapter Five: Lessons Learned. F.F. Townsend, *The Federal Response to Hurricane Katrina: Lessons Learned* içinde, 2006. Şu adresten erişilebilir: http://georgewbush-whitehouse.archives.gov/reports/katrina-lessons-learned/chapter5.html

Venema, V., "The unlikely sanitary pad missionary", *BBC World Service*, 3 Aralık 2015. Şu adresten erişilebilir: www.bbc.com/news/magazine-34925238

Vennare, J., "26 rankings that prove Pittsburgh is better than every other city", 2016. Şu adresten erişilebilir: https://madeinpgh.com/pittsburgh-arts-culture/26-rankings-that-prove-pittsburgh-is-better-than-every-other-city/

Wilbanks, T.J., Leiby, P., Perlack, R. Ensminger, J.T. ve Wright, S.B., "Toward an integrated analysis of mitigation and adaptation: Some preliminary findings", Environmental Sciences Division, Oak Ridge National Laboratory, Oak Ridge, TN, USA, 2007. Şu adresten erişilebilir: https://www.researchgate.net/publication/225572581_Toward_an_integrated_analysis_of_mitigation_and_adaptation_Some_preliminary_findings

Wilson, K., "Stamford teen wins Girl Scout Gold Award for creating Stepping Stone exhibit", *The Hour*, 24 Temmuz 2015. Şu adresten erişilebilir: www.thehour.com/norwalk/ article/Stamford-teen-earns-Girl-Scout-Gold-Award-for-8102478.php

Hemen herkes hayatının bir noktasında büyük bir travma yaşar. Sevdiğimiz birinin ölümü, aile içi şiddet, ağır bir trafik kazası, elden ayaktan düşüren bir hastalık, bir doğal afet ya da savaş. Bu olaylar hayatımızı hiç beklenmedik şekillerde tersyüz eder. Kimileri yaşanan güçlüğe bağlı olarak yıllarca kronik stres yaşarken diğerleri içlerine kapanıp huysuz, öfkeli, depresif bir hale bürünür. Öte yandan psikolojik olarak dayanıklı kabul edilen birçok kişi de, karşılaştıkları güçlüğün üstesinden gelmeyi başarır ve anlamlı bir hayat sürer. Bu kişileri diğerlerinden ayıran nedir? Psikolojik dayanıklılık doğuştan mı gelir, sonradan mı öğrenilir? Zor bir olay karşısında gösterilen tepkiyi daha çok kişisel özellikler mi, yoksa çevresel etkenler mi belirler? Sağlam sosyal bağlar, psikolojik dayanıklılık düzeyini nasıl ve ne kadar etkiler? Travmayı atlatmak ve toparlanmak bir seçim midir? Zorluklar, büyümenin ve bilgelik kazanmanın aracı olarak görülebilir mi? Kendi sorumluluğunu üstlenmek ne demektir ve büyük sıkıntıları aşmakta kişiye nasıl yardımcı olur? İyimserliğin ve esnekliğin psikolojik dayanıklılığa katkısı nedir? Fiziksel zindeliğin güçlüklerle mücadelede nasıl bir rolü vardır? Duyguları eğiterek psikolojik dayanıklılığı artırmak mümkün müdür?

Travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik dayanıklılık çalışmalarının önde gelen uzmanlardan Steven M. Southwick ile Dennis S. Charney *Psikolojik Dayanıklılık Hayattaki Büyük Zorluklarla Başa Çıkma Sanatı*'nda konuyu genetik, psikolojik, biyolojik, sosyal ve spiritüel açılardan ele alarak ortaya derinlemesine bir analiz çıkarıyorlar. Sarsıntılar karşısında sağlam durmanın ve duygusal, zihinsel, fiziksel dayanıklılık kapasitesini artırmanın inceliklerini öğrenmek isteyen herkes için eşsiz bir bilgi kaynağı.

iletişim

ISBN-13: 978-975-05-3459-1

KDV'DEN MUAFTIR