KEMAL SAYAR

Ruh Hali



Bireysel Mutluluk
Sosyal Mutluluk

21. BASKI
TİMAŞ

iyi ki kitaplar var...

TİMAŞ YAYINLARI

İstanbul 2022

timas.com.tr

RUH HALİ

Bireysel Mutluluk-Sosyal Mutluluk

Kemal Sayar

TİMAŞ

KEMAL SAYAR

1966 yılında Ordu'da dünyaya gelen Kemal Sayar, ilk ve ortaöğrenimini Zonguldak Hisarönü 27 Mayıs İlkokulu'nda ve Eskişehir Anadolu Lisesi'nde tamamladıktan sonra, 1989 yılında Hacettepe Üniversitesi (İngilizce) Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1989-1995 yılları arasında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda uzmanlık eğitimine devam etti. 2000 yılında psikiyatri doçenti, 2008 yılında psikiyatri profesörü oldu. Çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde danışmanlık ve hakemlik yaptı. Psikiyatri konulu çok sayıda kongre ve sempozyumda düzenleyici ve konuşmacı olarak yer aldı. 2002 yılında, Kanada McGill Üniversitesi Transkültürel Psikiyatri Bölümü'nde konuk öğretim üyesi olarak çalıştı. Bakırköy ve Erenköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanelerinde klinik şefliği görevlerini yürüttü. Halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı öğretim üyesidir. Mesleki çalışmalarının yanı sıra, Açık Radyo ve Star TV'de Ruhun Labirentleri, TRT'de İnsanlık Hali adlı programı hazırladı ve sundu.

Yayımlanmış Kitaplarından Bazıları:

Her Şeyin Bir Anlamı Var, Yavaşla, Merhamet, Ruh Hali, Sufi Psikolojisi, Kendine İyi Bak, Olmak Cesareti, Kalbin Direnişi, Hüzün Hastalığı, Özgürlüğün Baş Dönmesi, Otoyol Uykusu, Koruyucu Psikoloji, Terapi, Bütün Şiirleri, Biraz Yağmur Kimseyi İncitmez, Ruhun Labirentleri, Hayat Teselli Bulmaktır, Şimdi Şehir İçin Kalp Zamanı, Beni Sessiz de Sevebilir misin?, Merhamet Devrimi.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / 11

Birinci Bölüm
BİREYSEL MUTLULUK SOSYAL MUTLULUK / 13

Mutluluk / 15
Mutluğun Formülü Var mı? / 16
Mutsuzluk Tuzakları / 20

İyimserlik: Bardağın Yarısı Dolu! / 24

Hayatın Anlamı / 29
Hayatın Anlamını Oluşturan Üç Ana Eksen / 30
İnsan Ne Arar? / 31
Hatalardan Öğrenmek / 34
Özgürlük ve Sorumluluk / 36

Hayatta Denge Kurabilmek ve Empati / 39
Empati / 41
Nasıl Empati Yaparız? / 44
Neden Empati Yaparken Zorlanırız? / 46

Kıskançlık / 50
Kıskançlık ve Haset / 52
Aşkta ve Evlilikte Kıskançlık / 54
Kardeş Kıskançlığı / 57

Öfke / 61
Neden Öfkeleniriz? / 63
Öfke Kontrolü / 65

Şiddet / 68
Medya Yoluyla Yayılan Şiddet / 69

Kimler Şiddet Uygular? / 74
Şiddete Karşı Ne Yapılabilir? / 76

Televizyon / 78
Televizyon ve Gerçeklik Algısı / 78
Sır Programları / 80
Magazin Programları / 81

Tüketim Kültürü / 83
Reklamlar Hangi Duygularımıza Sesleniyor? / 84
Reklâm ve Çocuk / 86

Kadınlar ve Erkekler / 90
Kadın ve Erkek Doğaları / 90

Kadın ve Erkeği Bir Araya Getiren Büyü: Aşk / 97
Aşkın Halleri / 98
Modern Zamanlarda Aşk / 99

Evlilik ve Evlilikte Düşülen Tuzaklar / 101
Evlilikte Yapılan Hatalar / 103
Sadakatsizlik / 105
Başlıca Evlilik Sorunları / 107
Evlilikte Statik Risk Faktörleri / 109
Evlilikte Dinamik Risk Faktörleri / 109

Çocuk Ruh Sağlığı / 111
Çocuklarda Ruhsal Sorunlar / 113
Davranışları Tanıma / 114
Davranış Kontrolü ve Hiperaktivite / 115
Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunu Nasıl Tanıyabiliriz? / 116
Okul Korkusu / 118
Ekran Teknolojileri: Bilgisayar ve Televizyon / 119

Ergenlik Dönemi / 122
Ergenlik Döneminin Özellikleri / 122
Ergenlik Döneminde Aile Tutumları / 125
Ergenlikte Arkadaş Grupları / 130

İyi Anne Baba Olmanın On Altın Kuralı / 132

İkinci Bölüm
RUHUN YARALARI / 139

Depresyon / 141
Depresyon Nedir? / 143
Bütün Depresyonlar Aynı mıdır? / 146
Antidepresanlarla Tedavi / 149
Antidepresan Kullanımıyla İlgili Birkaç Soru / 153

Panik Bozukluğu / 158
Panik Atağı Nasıl Ortaya Çıkar? / 159
Panik Atağının Sebepleri / 160
Panik Atağı Anında Yapılması Gerekenler / 161
Panik Bozukluğunun Tedavisi / 163
Panik Atağının Bilişsel Modeli / 166

Bağımlılık / 167
İnsanlar Neden Bağımlı Olur? / 168
Alkol Bağımlılığı / 169
Alkol Bağımlılığından Nasıl Kurtulmalı? / 171
Uyuşturucu Madde Bağımlılığı / 173
İnternet Bağımlılığı / 176

Fobiler / 181
Sosyal Fobi / 182
Sosyal Fobinin Nedenleri ve Tedavisi / 183

Takıntılar / 185
Takıntı Türleri / 188
Takıntının Nedenleri / 189
Takıntıların Tedavisi / 190

Endişe Bozukluğu / 193
Endişenin Nedenleri / 194
Endişe ve Felaket Tellallığı / 195
Kaygının Tıbbi Sebepleri / 197
Endişeyle Mücadele / 198

Endişe Bozukluğundaki Kısır Döngüler / 199

Şizofreni / 202
Şizofreninin Belirtileri / 203
Tedavi ve Tavsiyeler / 205

İki Uçlu Duygudurum Bozukluğu / 207
Bipolar Bozukluğun Belirtileri / 208
Bipolar Bozukluğun Sebepleri ve Tedavisi / 210

Kişilik ve Kişilik Bozuklukları / 212
Kişiliğin Dört Bileşeni / 212
Kişilik Bozuklukları / 214

Narsisizm / 222
Narsisistik Kişilik Yapılanması / 223
Narsisizm ve Çocukluk Yaşantıları / 225
Kendini Sevmek ve Narsisizm / 226

Psikosomatik Hastalıklar / 229
Hastalık Hastalığı / 232
Sıkıntının Bedensel Belirtilerle İfadesi / 233

Unutkanlık ve Alzheimer / 235
Alzheimer / 236
Belleğimizin Bize Oynadığı Oyunlar / 238

Uyku ve Uyku Bozuklukları / 240
Uykusuzluk / 241
Gündüz Uykusu-Şekerleme / 244
Uyku Bozuklukları / 244

Yeme Bozuklukları / 247
Anoreksiya Nervoza / 248
Bulimiya Nervoza / 249
Obezite / 250

Sonsöz / 252

SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA / 254

"Hoşça bak zatına kim zübde-i âlemsin sen
Merdüm-i dide-i ekvan olan âdemsin sen"

Şeyh Galip

ÖNSÖZ

Giderek soğuyan gezegenimizde, ruh sağlığıyla ilgili sorunlar her zamankinden fazla ilgi çekiyor. Mahallenin kayıplara karıştığı, insani yakınlığın azaldığı ve maddeciliğin öne çıktığı bir zamanda, ruhsal sorunların artması kaçınılmaz. Elinizde tuttuğunuz kitap ruh sağlığı ve hastalıkları alanında bir kılavuz işlevi görmek, konuyla ilgili merak edebileceklerinizi derli toplu ve anlaşılır bir biçimde size ulaştırmak amacıyla hazırlandı. Bu kitap, yazarının öznel deneyim ve düşüncelerini, ruh sağlığı alanındaki bilinen kimi gerçeklerle birleştirip sunmasından ibarettir. Kitabın daha geniş kitlelere ulaşabilmesi için akıcı ve kolay anlaşılabilir bir anlatım tarzı yeğlenmiştir. Aslında kitabın ana gövdesini, bir televizyon kanalında yaptığım "Ruhun Labirentleri" adlı program konuşmaları oluşturmaktadır. Bu program, yayınlandığı sırada izleyiciden epey ilgi görmüştü. Burada sunulan bilginin insanların günlük hayatına katılabilmesini sağlamak, onu kalıcı bir esere dönüştürmekle mümkün olabilirdi. Bu programı, bir seneye yayılan süre zarfında hep "Hoşça bak zatına!" diyerek bitirdik. Kitapla da aynı çağrıyı yinelemek istiyoruz.

Bu kitapla, Türkiye'de ruh sağlığı alanında görülen yerli kaynak açığını gidermek için, mütevazı bir katkı sağlamış oluyoruz. Basit ve kolaycı formüller içeren çeviri kişisel gelişim kitaplarının, insanlara hiçbir şey vermediğini görüyoruz. Ruh sağlığımızı bu tür kolaycı formüllerle korumanın çok etkili olduğunu düşünmüyoruz. Elinizde tuttuğunuz kitap, umulur ki ruh sağlığı ve hastalıklarının değişken ve zor tabiatını bir nebze daha anlamaya yardımcı olacaktır.

Ruhsal hastalıkların herkesin başına gelebilecek durumlar olduğunu kabul etmeliyiz. Bu rahatsızlıkların kişilik zayıflığıyla ilgisi yoktur. İnsan çoğu zaman kendi seçimlerinden bağımsız bir biçimde,

kendi biyolojisinin veya çevresel şartlarının rüzgârına kapılıp rahatsızlanabilir. Bazen de çocukluk çağında yaşadığı travmatik örselenmeler onu bir ruhsal hastalığın kıyılarına getirebilir. Ya da bazen de bizim düşünce tarzımız, olayları ele alma biçimimiz ruh sağlığımızı bozar. Ruh Hali'nde bütün bunları tartıştığımızı görmüşsünüzdür. Bu kitapta ve daha önceden yaptığım yüzlerce televizyon ve radyo programında, yazdığım sayısız yazıda, ruhsal ıstırabın hor görülmemesi gerektiğini dile getirdim. İnsanlar ruhsal anlamda bir acı yaşıyorlarsa, istek duyacakları son şey, yargılanmak veya kınanmaktır. Doğru olan, bu toprakların geleneğine uygun bir biçimde, müşfik olmak, şefkati çoğaltmak, insanın insana şefkat ve kardeşlikle bakmasını sağlamaktır. Bu meziyete empati veya hemhal oluş diyoruz.

Hayatın dönemeçlerinde hepimiz tökezleyebiliriz. Kendimize ve âleme hoşça bakmayı bildiğimiz sürece, düştüğümüz yerden daha da güçlenerek kalkar ve yolculuğumuza devam ederiz.

Bu kitapta sevgili asistanlarımın ve stajyer psikologlarımın da emekleri var, onlara teşekkür borçluyum. Editörüm Seval Akbıyık olmasaydı bu kitap olmayacaktı, onun sabrı ve gayreti her türlü övgüye layıktır, kendisine de çok teşekkür ederim. Geldik en güzel fasla, bu kitabı büyük bir mutlulukla, ruhumun aydınlığı oğullarıma ithaf ediyorum. Mehmed Alp ve Ahmed Kerem, babalarının, dünya macerasında daralıp bunaldığı zamanlarda gülücüklerine iltica ederek serinlediği iki ruh tabibidir. Aile "kalpsiz bir dünyada son sığınak"tır; orada dile getirilen sevgi sözcükleri, ruhu onaran gülücükler, bizi dış dünyanın tekinsizliğinden korur.

Hayatınız daima sevgi sözcükleri ve gülücüklerle donansın.

Kemal Sayar

Nisan 2006

Birinci Bölüm

BİREYSEL MUTLULUK SOSYAL MUTLULUK

Mutluluk

Ortaokul yıllarında okuduğum bir hikâyeyi paylaşmak istiyorum sizinle: İki yatalak hasta, hastanede aynı odayı paylaşır. Bu iki hastadan birinin yatağı hemen pencerenin kenarındadır. Dolayısıyla o, pencereden dışarıyı görebilir. Pencereden dışarıyı gördüğü için de orada olan biten her şeyi arkadaşına anlatır. İkisi hasta da yatalak olduğu için hiç kalkamazlar. Ancak yanlarındaki komodine kadar uzanabilir elleri. Oradan ilaçlarını almak dışında hareket edemezler. Pencerenin kenarında olan hasta, arkadaşına her gün pencereden gördüklerini anlatır.

Mesela der ki; "Bak o dünkü çift yeniden geliyor. Kız çok neşeli. Oğlan biraz üzüntülü. Galiba kız onu biraz üzdü." Veya "Bak bak görüyor musun, geçen gün manavdan alışveriş yapan amca bu sefer torunlarıyla beraber gezmeye çıkmış. Torunları da ne kadar büyümüş."

Bir ömür boyunca çok defa düşer, kalkar, yorulur, kendimizi çok kötü hissederiz. İşte hayat, bu düşmeler kalkmalar olduğu için kıymetlidir. Ancak arada bir hüzünlü, kederli olduğumuz takdirde mutluluğun kıymetini anlayabiliriz.

Adam arkadaşına sürekli hikâye anlatır. Artık neredeyse o sokakla beraber yaşamaya başlar bu iki hasta. İkisi de o sokakta ne olup bittiğini çok iyi bilirler. Sürekli o sokak üzerine konuşur, yorum yaparlar. Sokakta gördükleri insanlara kendilerince isim takarlar. Böylece hayatları gayet renkli geçer.

Günlerden bir gün, pencere kenarındaki hasta ölür. Ölen hastanın oda arkadaşının, pencere kenarındaki yatağa geçmesine karar verilir. O da artık sokakta olan biteni görebileceği için gayet mutludur. Fakat adam yatağa geçince ne görür biliyor musunuz? Simsiyah bir duvar. Meğerse arkadaşı bütün her şeyi kendi hayal gücünden anlatıyormuş. Her gün simsiyah duvara bakarken renkli hikâyeler kurguluyormuş. Kendi ruhunu kattığı hikâyeler yazıyormuş.

Aslında marifet burada. Yani hayata baktığımız zaman güzel hikâyeler bulabilmekte, hayata güzel bakabilmekte. Mutluluğun nerede olduğunu sorgulamadan evvel bu hikâyeyle konuya girmek istedim ki bakış açısının önemini kavrayabilelim.

Hayat kaçınılmaz bir biçimde insanı incitir. Hiçbir zaman, sadece mutluluk vaat etmez; mutlak surette içinde acı da vardır. İnsan bazen mutluluktan bulutların tepesine çıkar, bazen sıkıntıdan yerin dibine girmek ister.

Bir ömür boyunca çok defa düşer, kalkar, yorulur, kendimizi çok kötü hissederiz. İşte hayat, bu düşmeler kalkmalar olduğu için kıymetlidir. Ancak arada bir hüzün, keder olduğu takdirde mutluluğun kıymetini anlayabiliriz.

"Mahkeme kadıya mülk değildir" derler, "Dünya Sultan Süleyman'a bile kalmaz" derler. Hepimiz yaşlanıyoruz, bozuluyoruz, ölüme doğru gidiyoruz. Bu kaçınılmaz gerçeği kabul edip, günün birinde düşebileceğimizi, incinebileceğimizi, başımıza çeşitli belaların gelebileceğini bilerek yaşamalıyız.

Mutluğun Formülü Var mı?

Mutluluğun bir formülü var mıdır? Nasıl mutlu oluruz, ya da nasıl mutsuz oluruz? Parayla mutluluk olur mu? Statümüz, maka-

mımız, mevkiimiz arttığında mutlu olur muyuz? Bu sorular çok öteden beri insanların kafasını kurcalar. Çünkü "mutluluk" bütün insanları yakından ilgilendiren bir konudur.

Mutluluk konusunda pek çok şey yazılıp söylenmiştir. "Mutluluğun formülü nedir?" sorusuna verilecek kolay yollu bir cevap yoktur. Ama bazı şeyler vardır ki, onlar olmadan mutluluğa erişmek mümkün değildir. Bunlardan biri **sevgi**dir. Çoğu zaman insanı mutlu edenin, bize yönelmiş sevgi olduğunu düşünürüz. İnsanlar bizi sevdiğinde çok mutlu olacağımızı düşleriz. Oysa en büyük değer ve mutluluk kaynağı, sevebilmektir. İnsanın sevgisini bir başkasına verebilmesi; ondan karşılık almayacağını bilse bile yine de onu sevebilmesi büyük bir değerdir. Dolayısıyla insanın mutlu olabilmesi için ilk sıraya sevmeyi ve sevilmeyi koymak gerekir. Zaten edebiyat, müzik, sinema... neredeyse bütün sanatlar hep sevme ve sevilme ekseninde döner. Bu güçlü duygu, bizi daha hayatımızın ilk basamaklarından başlayarak sarıp sarmalar.

İnsanı mutlu eden ikinci duygu, **ümit**tir. Kimse geleceğin karamsar, karanlık koridorlarında kaybolmak istemez. Hepimiz, ne yaşarsak yaşayalım, hayata ümitle bakmak isteriz. Önümüzde ışıl ışıl bir geleceğin bizi bekliyor olmasını umarız. Hayata ümitle bakabilmek, bizi ayakta tutan güçlerden biridir.

Mutlu olmak isteyen insanın sahip olması gereken diğer bir özellik de **cesaret**tir. Cesaret, yani seçim yapabilme yeteneği. Bazen yürüdüğümüz yol çatallanır; ikiye, üçe, beşe ayrılır. İşte o zaman doğru yolu seçebilmek, doğru yolu seçecek cesareti gösterebilmek önem kazanır. Bana danışan insanlara verdiğim bir örnek vardır.

Mutluluğun en büyük kaynaklarından bir tanesi karşılık beklemeden verebilmektir. Çünkü verdiğimiz, bir işe yaradığımız zaman ruhumuzun yüceldiğini, daha iyi bir insan olduğumuzu hissederiz.

Derim ki, kendinizi bir gemide düşünün. Sakin bir koydasınız ve başınıza hiç bela açmak istemiyorsunuz. O zaman bulunduğunuz koyda öylece sakin kalın. Bunun sonucu nedir? O koyda senelerce sakin sakin yaşar ama hiçbir yeri keşfedemezsiniz. Çünkü denizlere açılamaz, uzakları göremezsiniz.

Oysa okyanusta kopacak fırtınalarda geminizin batma tehlikesini göze alarak yola çıksaydınız belki de keşfedilmemiş adalar, yeni sahiller bulacaktınız. Yani, insan hayatta bazı riskleri göze almazsa, seçim yapma cesaretini gösterip yola çıkmazsa bulunduğu yerde kalır. Cesaret gösterip hayatımıza yeni bir yön veren bir karar aldıktan sonra da geriye dönüp bakmadan, inandığımız yolda sonuna kadar yürümeliyiz. Pişmanlıklara sığınmanın bize bir faydası olmaz. Hatta geriye dönüp bakarken ileride bizi bekleyen fırsatları bile kaçırabiliriz.

Mutluluğun öncelikli şartlarından birisi de iyimserliktir. Hayatta bize darbe vuracak ya da bizi yıkacak pek çok şey vardır. Hiçbirimiz harikulade hayatlar sürmüyor, bulutların üzerinde yaşamıyoruz. Ancak bütün bu dertlerden sonra kazanım olarak bize bir şeyler kalabiliyorsa, yaşadıklarımızdan öğrenebiliyorsak; kaybettiklerimize rağmen, daima yaşamak için bizi ayakta tutabilecek bir şeyler bulabiliyorsak iyimserlik duygusuna sahibiz demektir.

Mutluluğun kaçınılmaz şartlarından birisi de **özgürlük**tür. Özgürlüğü elinden alınan insanlar neye sahip olurlarsa olsunlar tam anlamıyla mutlu olamazlar.

Özgürlükten başka mutluluğun başlıca şartlarından birisi **güvenlik**tir. Güvenlik hepimiz için kaçınılmaz bir ihtiyaçtır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisine göre de, insanoğlunun tatmin edilmesi gereken birincil ihtiyaçlarından biri güvenliktir. Güven içindeki insanlar elbette kendilerini daha mutlu hissederler. Zaten hayatta pek çok şeyi güvenlik duygumuzu tatmin etmek için yaparız. İnsanların para biriktirmesinin ardında da böyle bir saik gizlidir. Bir gün dara düşeriz korkusuyla bugünden kenara köşeye bir şeyler

koymak isteriz. Fakat bazı insanlar bu güvenlik ihtiyacını o kadar ileri götürürler ki sürekli para biriktirmek, bir şeylere sahip olmak telaşına düşerler. İnsanların daha büyük arabalara binmek istemelerini de böyle yorumlamak gerekir. Bu şekilde hissettikleri tehdit algısından kurtulmaya çalışırlar. Yahut arabanın içinden başka insanlara daha yukarıdan bakarak mutlu olduklarını hissederler. Bütün bunlar bizim aslında incinebilirlik noktalarımızdır. Zannetmeyin ki o kocaman arabalara binen insanlar kendilerini çok güçlü hissediyorlar. Tam tersi de olabilir; kendilerini çok incinebilir hissettikleri için bu türden ihtiyaçlar duyuyor olabilirler.

Mutluluk aynı zamanda verebilmektir, **fedakârlık**tır. Bizler aslında dayanışmayı seven bir toplumun çocuklarıydık ama giderek daha bencil, daha bireyci yaşamaya başladık. Olağanüstü durumlarda köklerimizde saklı olan fedakârlık duygusunu ortaya çıkarıyoruz. Örneğin depremde bunu çok iyi gösterdik. Birbirimizin yardımına koştuk, herkes işin bir ucundan tutmaya çalıştı... Fakat modern şehir hayatında hepimiz bir kenara çekiliyoruz. Etrafımızda olan bitenle çok az ilgileniyor, çok az yardımlaşıyoruz. Oysa mutluluğun en büyük kaynaklarından bir tanesi karşılık beklemeden verebilmektir. Hani çok güzel bir söz vardır, "Veren el alan elden üstündür" diye. Verebilen insan gerçekten kendisini çok mutlu hisseder. Bu, pek çok psikoloji deneyiyle de ortaya konulmuş bir gerçektir. Çünkü verdiğimiz, bir işe yaradığımız zaman ruhumuzun yüceldiğini, daha iyi bir insan olduğumuzu hissederiz. Bu his bize mutluluk verir.

Mutlu olmak için gerekli bir husus daha vardır; hayatı **anlam duygusuyla yaşamak**. Yani "Ben niçin bu dünyada yaşıyorum? Niye varım?" sorusuna gerçek bir cevap verebilecek durumda olmak. Bazı insanlar derler ki; "Ne olacak, ben yaşamasam da olurdu." Halbuki tek bir insan sadece doğru yaşayarak bir sürü şeyi değiştirebilir, bir sürü kötü şeyi daha iyi kılabilir.

Konunun başından buraya kadar bir mutluluk aşuresi yaptık. Bu aşurenin içine sevgi, ümit, cesaret, iyimserlik, özgürlük, güvenlik,

fedakârlık ve anlam duygusu kattık. Şimdi de mutluluğu engelleyen tuzaklara bir göz atalım.

Mutsuzluk Tuzakları

Bazen insanlar kendilerini kurban haline getirir veya kendilerini kurban gibi algılarlar. Mutluluğa giden yoldaki en büyük tuzaklardan birisi budur. Üstelik bu insanlar bir süre sonra kurban olma durumundan zevk almaya başlar ve hayatı sadece acıyla tanımlarlar. "Acıların kadını", "acıların erkeği", "acıların genci" olarak yaşar hale gelirler. Önlerinden geçip gitmekte olan hiçbir güzelliği, mutluluğu fark etmeden, hatta inatla onları hayatlarına sokmadan yaşar giderler. Kimi insanlar "dert mıknatısı" olarak yaşamaktan zevk duyar, etraflarındaki her türlü derdi üzerlerine çekerek, hayatı sürekli ah vah etmek suretiyle yaşarlar. Omuzlarımızın kaldırabileceği yükten daha fazlasına talip olmak, kendimize yaptığımız eziyetlerden birisidir. Gücümüzün yettiği kadarını değiştirebiliriz ama değiştiremeyeceğimiz şeyler için kendimizi hırpalamamıza lüzum yoktur. Dert mıknatısı olan insanlar, başkalarının dertleriyle ilgilenerek kendi dertlerini unutmaya çalışırlar, ama bu beyhude bir çabadır.

Mutsuzluğa düşmemek için beklentilerimizi doğru koymak, gerçekçi bir ayar yapmak gerekir. Bu, kendimizi şişirilmiş beklentilerden arındırmak demektir. Aslında bu bir bakıma insanın beklentilerinden özgürleşmesidir.

Önceliği erişebileceğimiz hedeflere veren bir ayar yapmalıyız. Tabii ki bu ayarı yaparken bize gerçekten mutluluk verecek olan hedefleri öne almalıyız. Yakın zamanda Türkiye'de yapılan ve günlük gazetelere yansıyan bir istatistik, Türkler'in kendilerini mutlu hissettiğini gösterdi. Hatırlarsanız, araştırmanın sonuçları birçok insanı çok şaşırtmıştı. Bu kadar yoksulluğa, sıkıntıya, istikrarsızlığa rağmen nasıl mutlu bir millet olabiliyorduk? İşte bu, belki de beklentilerimizi ayarlamakla yakından ilgili bir sonuç. Çok yüksek maddi standartları hedef alırsak, kaçınılmaz olarak, mutluluğa

ulaşmak için kat edilmesi gerekenler artar. Ama kanaatkârlık gibi daha yüce değerleri öncelersek mutluluğa epeyce yaklaşmış oluruz.

Bu noktada şu bildik soruyu bir kere daha soralım: İnsanlar parayla mutlu olur mu? Parayla mutluluk konusu çok uzun zamandır tartışılıyor. Pek çok istatistik ve çalışma bize parayla mutluluk olmayacağını gösteriyor. İnsanlar, özellikle genç neslin bireyleri eğer paraya çok kolay ulaşmışsa çok ciddi bir yabancılaşma ve sıkıntı duygusu yaşayabiliyorlar. O yüzden sahip olmak istediklerimizi zahmetle ve emekle kazanmak "o şeyleri" bizler için çok daha anlamlı kılıyor.

Para, mutluluğu satın almıyor. Dünyada özellikle 2000'li yıllarda maddeciliğe doğru büyük bir kayış yaşanıyor. Sahip olduklarımızla maddeyle ölçülüyor. Yeni çalışma düzeni eşyadan yana zengin, zamandan yana fakir insanlara dönüştürüyor bizleri. Bu ne demek? İnsanlar "bir şeyleri biriktirmek" için hayatlarını tüketiyor, hiçbir şeye vakit bulamıyor, çocuklarını ihmal ediyor, eşleriyle ilgilenmiyorlar. Herkes hayatını bir koşuşturma içinde yaşıyor ve nereye ulaşacağımızı unuttuğumuz bir koşu başlıyor. İşte bu yüzden, zaman zaman hayatı durdurabilmek, hayatın hızını yavaşlatabilmek de mutluluğun olmazsa olmaz kurallarından birisi olarak anılmayı hak ediyor.

Mutluluğu maddi kazançta aramanın arkasında biraz evvel de değindiğimiz "güvensizlik", "yetersizlik" duygusu yatıyor. İçimizdeki boşluğu maddi tüketim yoluyla doldurmaya çalışıyoruz. Ancak bu, içimizdeki o büyük boşluğu kapatmak yerine daha da büyütüyor.

Kişiler güvensizliklerini biraz daha biriktirerek yenmeye çalışıyorlar, derken bir bakıyorsunuz ki kendini tüketircesine çalışmanın sonucunda gencecik yaşta sağlıklarından olup ölüveriyorlar. Çünkü kalbimiz, ruhumuzun aynası. Ruhumuzdaki sıkışma kalbimize hemen yansıyor.

Mutsuzluk tuzaklarından birisi de, kişinin kendi kendine zindan örmesidir. Bu zindanların başlıcası başka insanlara ve kendimize duyduğumuz nefrettir. Kişinin kendisinden nefret etmesinin nedeni, kendisinin sevilmeye layık olmadığını düşünmesidir. Başkalarından

nefret etmenin altında da insanların bizi yeterince sevmeyeceği korkusu yatar.

Bu koyu nefreti özellikle genç insanlarda daha fazla görmeye başladık. Her şeyi yakıp yıkan, ortalığı yangın yerine çeviren bir öfke dolaşıyor bazı gençlerin damarlarında. O kadar ki anne babalarından bile yoğun bir biçimde nefret ediyor, kendilerini beğenmiyor, sevmeye değer bir şey bulamıyorlar. İnsanoğlu "bağışlama" duygusuyla yeniden barışmalı. Bağışlamak veya affetmek, unutmak demek değildir. Acılar her zaman bir kenarda saklı kalacaktır ama affedebilen insan bir basamak daha yükselir. Affedebilen insan kendi hayatını da cennet kılabilen insandır.

Hayat bir yürüyüştür, diyoruz. Bu yürüyüşte zaman zaman tökezleyebiliriz; çünkü hayatta hiçbir zaman kesin bir güvenlik veya kesin bir mutluluk hali yoktur. Ama şu bir gerçek ki hiçbirimiz ıstıraplarımızdan, yaşadığımız acılarımızdan ibaret değiliz. Zaman zaman mutluluğu elimizden kaçırıversek de, bu onu sonsuza dek kaçırdığımız anlamına gelmez. Bu bilinçle içimizdeki güç noktalarına biraz daha dikkatli bakmak zorundayız. Evet, hayat bize darbeler vurur. Ama biz yere yıkılsak da yeniden ayağa kalkabiliriz, o yolu yeni baştan yürüyebiliriz.

Mutsuzluğa düşmemek için beklentilerimizi doğru koymak, gerçekçi bir ayar yapmak gerekir. Bu, kendimizi şişirilmiş beklentilerden arındırmak demektir.

Yukarıda bir mutluluk aşuresi yapmış; içine sevgi, ümit, cesaret, iyimserlik, özgürlük, güvenlik, fedakârlık ve anlam duygusu katmıştık. Son olarak bu aşureye biraz da yavaşlık ekleyelim. Gereğinden fazla hızlı bir hayat yaşıyorsak, tempomuzu biraz düşürüp gerçek mutluluğun nerede olduğu üzerine düşünelim. Her şeyi durdurup,

kendimize ve yaşadığımız hayata dışarıdan bakalım. Koşuşturmaya ara verip sükûnete kapı aralayalım. Hayatı biraz yavaş yavaş, tadını çıkara çıkara, sevdiklerimize değer vererek ve sevdiklerimizden değer görerek yaşayalım.

Şeyh Galip'in söylediği gibi:
Hoşça bak zatına kim zübde-i âlemsin sen
Merdüm-i dide-i ekvan olan âdemsin sen

Özetle zatına, kendine hoşça bak, ey insan diyor. Sen âlemin çekirdeğisin, özüsün. Her insan küçük bir âlemdir. Küçük bir gökyüzüdür. İşte bu yüzden hepimiz, sevdiklerimize değer vererek, hayata anlam duygusu katarak dolu dolu yaşamaya gayret edelim.

İyimserlik: Bardağın Yarısı Dolu!

Eski zamanlarda, bir duvarın dibinde bekleyen bir adam varmış. Şehrin surlarının dibinde bekler ve gelen giden yolcularla konuşurmuş. Günlerden bir gün bir grup yolcu gelip sormuş, "Söylesene dostum, bu şehirde yaşayanlar nasıl insanlardır, içeri girip burada konaklamaya değer mi?"

Adam cevap vermeden önce, "Peki ya sizin geldiğiniz yerde insanlar nasıldı?" diye sormuş. "Aman aman" demiş yolcular, "herkes o kadar kötü, o kadar hırslı, o kadar düzenbazdı ki kendimizi buralara zor attık." "Buradaki insanlar da öyledir" demiş adam, "varın, siz yolunuza devam edin. Bu şehrin size verebileceği hiçbir şey yok..."

Günün birinde başka yolcular gelmiş ve adama aynı soruyu sormuş. Adam yine aynı soruyla karşılık vermiş. "Bizim geldiğimiz şehirde insanlar iyi, cömert ve yardımseverdiler ve biz orada çok mutluyduk" diye cevaplamış yolcular. "O halde girin ve burada yaşamanın tadını çıkarın, zira bu şehrin ahalisi de öyledir" demiş adam. Hayata nasıl baktığımız, neyi gördüğümüzü belirler.

Arabayla yolda giderken kaza yaptığınızda, sevdiğiniz bir arkadaşınızla tartıştığınızda, sizin için önemli olan bir sınavdan kötü not aldığınızda ya da yaptığınız bir iş için patronunuz tarafından eleştirildiğinizde, kendi içinizde olayların nedenine ilişkin bir sorgu-

lamaya girersiniz. Yaptığınız bu sorgulama, sahip olduğunuz geçmiş hayat deneyimlerinden, o andaki duygu ve düşüncelerinizden ve birtakım içsel psikolojik süreçlerinizden haylice etkilenir. Çünkü insanın olayları değerlendirme biçimi -sanıldığının aksine- kalıtımsal, dolayısıyla biyolojik olarak belirlenen, sabit ve değişmez bir özellikte değildir. Olayları değerlendirirken, sahip olduğumuz duygu ve düşünceler de bu sürece eşlik eder ve olayları nasıl yorumladığımızı belirleyen bir "mercek" işlevi görür. Ancak çoğu zaman, biz bu merceklerin varlığını unutur ve olayları öznel değerlendirmelerimizi katmadan "olduğu gibi" algıladığımızı varsayarız. Oysa insanın olayları algılama ve değerlendirme sürecinde genel olarak iki bakış açısı işler; "iyimser" tutum ve "kötümser" tutum...

İyimser tutuma sahip olan insanların belirgin özelliği, bu kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarının farkında olmaları ve hayatın getirdiği olumsuzluklara fazla takılmamalarıdır. İyimser kişiler, olumsuzluk durumlarla baş edebilecek duygusal becerilere daha fazla sahiptirler, her şeyden önce kendi direnme güçlerine güvenirler. Bu bakış açısı da, onların bardağın boş tarafını değil, dolu tarafını görmelerine yardımcı olur. Kötümser biri ise, olumsuz bir durumla karşılaştığında, kendi iç dengesini sürdürmekte zorlanabilir; bu nedenle endişe, kaygı gibi olumsuz duygulanımları daha uzun sürer. İçinde bulunduğu olumsuz duygulanımlar, onun giderek daha kötümser olmasına yol açar.

Yaptığı iş beğenilmediği için amiri tarafından eleştirilen, olumsuz durum ve duygulanım içerisinde bulunan bir çalışan düşünün. Bu kişinin iki ayrı değerlendirme biçimi olabilir. Birinci değerlendirme biçiminde, çalışan, olayları **sabit** ("Ben her zaman böyle eleştirilmeye mahkûmum"), **toptancı** ("Herkes beni eleştiriyor") ve **içsel** ("Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum") sebeplerle açıklar. İkinci değerlendirme biçiminde ise, aynı durumu değişebilen, sadece o duruma özgü bir olumsuzluk algısıyla ve dışsal sebeplere dayalı olarak ele alır. Bu değerlendirmede kişi, kendini sürekli hata yapan,

beceriksiz ve eleştirilmeye mahkûm biri olarak görmez. Herkesin zaman zaman hata yapabileceğini, hatanın tek sebebinin kendisi olmadığını, dışsal faktörlerin de etkili olduğunu ve bundan sonraki durumlarda daha başarılı olabileceğini, dolayısıyla da eleştirilmeye mahkûm olmadığını düşünür. Birinci değerlendirme biçimi, kötümser değerlendirmeye örnekken, ikinci değerlendirme biçimi iyimser değerlendirme sürecinin örneğidir. İyimser değerlendirme biçimi biraz yanılsama içeriyor gibi gözükse de, bizi sürücü koltuğuna oturtması ve hayatımız üzerinde etkimiz olabileceği inancını geliştirmesi açısından önemlidir.

Peki, bu düşünce ve değerlendirme biçimlerini nasıl kazanır ve geliştiririz? Bu sorunun cevabı, yaşamın ilk yıllarına ve bu yıllarda bebek ile kendisine bakım veren kişi arasındaki ilişkiye kadar uzanır. Çünkü bu dönem, çocuğun kendisi ve çevresiyle ilgili temel fikir ve duygularının oluştuğu dönemdir. Çocuk bu dönemde hem içsel heyecanlarını hem de dış dünyadan gelen uyaranları kontrol etmekte zorlanır ve kendisine bakım veren kişinin yardımına ihtiyaç duyar. Çocuk, "öteki" ile kurulan bu ilişkiden yola çıkarak hem kendisine hem de "öteki"ne dair içsel resimler oluşturmaya başlar.

Pek çok olumlu duygunun yanında olumsuz duyguları da yaşayan çocuk, eğer bu duygularını idare etmeyi ve bunların içinde kaybolmamayı öğrenemezse, kendisine ve ötekine dair içsel resimlerinde de öfke, endişe, üzüntü gibi olumsuz duygular hâkim olur. Bu da kişinin gelecek ilişkileri için bir beklenti oluşturur, diğer insanlarla kurduğu ilişkileri şekillendirir ve ona rehberlik eder. Yapılan araştırmalar, erken dönemde oluşan bu içsel temsillerin yetişkinlikte de tutarlı kaldığını ve bizim ötekine bağlanma, ilişki kurma biçimimizi belirlediğini gösterir.

Yaşamın erken döneminde kurulan ilişkilerde her şey yolunda gittiğinde, ilerleyen dönemlerde kişi içsel bir kontrol hisseder ve kendi duygu ve düşüncelerini rahatlıkla düzenleyebilir. Dolayısıyla olumsuz durumlarla karşılaştığında başkalarına ve onlarla olan

ilişkisine daha az ihtiyaç duyar. Bu durumda kişinin kendine olan güveninin de daha fazla olduğu söylenebilir. Fakat yaşamın erken dönemlerine öfke, endişe gibi olumsuz duygular hâkim olmuşsa; kişinin kendine olan güveninde ve kendilik değerinde de bu öğeler hâkim olacaktır.

Yaşamın erken dönemlerinde olumsuz duyguların hafifletilmesi için anneye bağlı olmak, normal ve kabul edilebilir bir durumdur. Problem, yetişkinlikte de duyguların kontrol edilebilmesi için ötekine ihtiyaç duyulduğunda ve bağlı kalındığında başlar. Böylesi bir ihtiyaç, kişinin kendilik değerinin hâlâ çevreden gelen geribildirimlere bağlı olduğunu gösterir.

Aslında burada üzerinde durulan nokta, bizi saran dünyayı kontrol etme yetimiz ile, duygusal hallerimiz ve düşüncelerimiz arasında karşılıklı bir etkileşim olduğudur. Etrafımızda olup biteni kontrol edebildiğimiz ve kaderimiz üzerinde etki sahibi olabildiğimiz inancıyla kurduğumuz düşünce sistemini sürdürmenin en temel yolu, daha iyimser olmaktır. Bunun tersine, dünyayı daha "gerçekçi" algılayan ve genelde daha endişeli ve depresif özellikler gösteren bireyler, kontrole sahip oldukları duygusundan yoksundurlar ve yoğun bir umutsuzluk içindedirler. Burada iddia edilen, çocukluk döneminde bize bakım veren kişilerin, daha sonraki dönemlerde duygularımızı nasıl hafifleteceğimizi etkili bir şekilde belirledikleridir.

Bu süreç, genel olarak hayatımızın ilk üç yılını kapsar ve diğer kişilerle olan ilişkilerimizin içine işleyerek, "kendimiz", "öteki" ve "duygu durumumuz" hakkındaki yapılanmalara temel oluşturur.

İyimser tutuma sahip olan insanların belirgin özelliği, bu kişilerin kendi duygusal ihtiyaçlarının farkında olmaları ve hayatın getirdiği olumsuzluklara fazla takılmamalarıdır.

Dolayısıyla duygusal yaşantımız, çevremizdeki insanlardan ayrıştırılamaz niteliktedir. Geçmişte sahip olduğumuz tüm duyguları bağladığımız insanlar vardır. Bu süreçte yetişkinlikte de devam edecek ve benlik yapılanmamızı olumsuz etkileyebilecek duygulara takılıp kalabileceğimiz gibi, özerklik sahibi olmamızı ve kendimizi idare edebilmemizi kolaylaştıracak özellikler de kazanmış olabiliriz.

Etrafımızda olup biteni kontrol edebildiğimiz ve kaderimiz üzerinde etki sahibi olabildiğimiz inancıyla kurduğumuz düşünce sistemini sürdürmenin en temel yolu, daha iyimser olmaktır.

İyimser bakışta, kendimizi başkalarıyla karşılaştırma düzeyimiz daha düşüktür. İyimserlik, benliğimizle ilgili algımızı olduğu kadar duygularımızı da olumlu yönde destekler. Duygularımızı düzenlemede çözüm odaklı bir kapasiteye sahipsek, içsel bir özerklik duygusuyla dış dünyadan gelen zorluklarla daha rahat yüzleşebiliriz. Böylece, sadece kendimizi iyi hissetme sınırlarını genişletmekle kalmaz, sahip olduğumuz diğer seçenekleri de kolaylıkla görebilir ve gelecekte nasıl olacağımızı tahmin edebiliriz.

Hayatın Anlamı

Kimlik ve anlam sorunları, hayatın en önemli, en yakıcı sorunlarının başında gelir. Hepimiz bu dünyada ne olduğumuzu, varlığımızın neye yaradığını bilmek ister, bunları sorgularız. Hayatına bir anlam tayin edememiş kişiler, çoğu zaman ruhsal sıkıntılar yaşar, ilerleyen yıllarda depresyon, anksiyete veya endişe bozuklukları gibi tablolarla karşılaşırlar.

Hayatımızın belli dönemlerinde bu sorun üzerine daha çok düşünmeye başlarız. Ergenlik döneminde kimliğimize ve hayatın anlamına ilişkin sorular hiçbir zaman olmadığı kadar önem kazanır. Gençler bu soruları kendilerine çok sık sorar, hatta anne babalarının temsil ettiği değerlerin biraz uzağına düşüp onlarla ciddi çatışmalara bile girebilirler. Kimi zaman bu durum bir inatlaşmaya dönüşür ve sırf anne babalarından geldiği için bazı değerleri tamamen reddetme eğilimi gösterirler.

Cemil Meriç'in hayatın anlamını arayanlar için şöyle bir sözü vardır: "Nereye gidersen git, bulacağın aydınlık kendi kafanın aydınlığı kadardır." Önemli olan kendi zihnimizi aydınlık kılabilmektir. Karanlık bizim zihnimizden kaynaklanıyorsa nereye gidersek gidelim karanlıkta kalırız. Aradığımız hazine, tam da kendi içimizde saklı olabilir. Mecnun gibi söylersek; "Ben seni uzaklarda ararken sen kendi evimde idin!"

Karanlık bizim zihnimizden kaynaklanıyorsa nereye gidersek gidelim karanlıkta kalırız. Aradığımız hazine, tam da kendi içimizde saklı olabilir.

Hayatın Anlamını Oluşturan Üç Ana Eksen

Esas itibariyle hayatımıza anlam katan unsurlar üç ana eksenden oluşur. **Öncelikle dünyaya verdiklerimizle bir anlam kazanırız.** "Biz olmasaydık dünyadan ne eksilecekti, biz hangi değerleri üretiyoruz?" sorularına verdiğimiz cevaplarla kendi varlığımıza ilişkin bir bilgi ediniriz, ürettiğimiz değerler bize bir anlam duygusu verir. **İkinci olarak dünyadan aldıklarımız hayatımızın anlamını belirler.** Çevresinden sevgi ve yakınlık görenler hayata daha olumlu anlamlar atfederler. Kimi zaman kendimizi ait olduğumuz toplulukla, aileyle anlamlandırırız. Mesela "Ben çok geniş bir sülalenin üyesiyim", "Ahmet Bey'in oğluyum" gibi ifadelerle kendimizi tanımlarız. **Hayatı anlamlandırmanın üçüncü ekseni kaderimize rıza göstermektir.** Şüphesiz, kadere rıza göstermek derken her şeye eyvallah etmeyi kastetmiyoruz. Kastımız, hayatın kaçınılmaz gerçekleriyle yüz yüze geldiğimiz zaman bunu kabullenmek ama asla hayattan el etek çekmemektir. "Ben bu acıya tahammül edebilirim. Bunlar beni yıkmaz. Ben ayaklarım üzerinde kalırım," yani "Yaşadıklarımdan bir şeyler öğreneceğim" diyebilirsek yine hayatımızı daha anlamlı bir biçimde yaşayabiliriz.

Anlam duygusuna sahip olmak, dört temel psikolojik ihtiyacımıza karşılık verir:

Anlam duygusu sayesinde gayeye sahibi oluruz.

Anlam duygusu bize değerlere sahip çıkmayı telkin eder; dolayısıyla değerler sistemi sahibi oluruz.

Kendi özdeğerimizi anlam duygusundan devşiririz.

Hayattaki etkinliğimizi, verimliliğimizi kontrol altında tutup yaşamımıza yön verebileceğimizi görürüz.

İnsan Ne Arar?

İnsan ilişki arayan bir varlıktır. Hepimiz yalnızlığımızı bir başkasıyla paylaşmak, kendimizi bir başkasının aynasında seyretmek isteriz. Aslında psikoloji biliminin kökeninde bu vardır. Yani, insandan insana giden sözlerin, davranışların öbür insanda ne tür yansımalar yaptığını anlama, yorumlama gayretidir bu disiplinin ana çalışma konusu. Martin Buber çok hoş söylemiştir: "'Ben'in ben olmak için 'biz'e ihtiyacı vardır." Hakikaten bu, tâ kadim zamanlardan beri üzerinde durulmuş bir meseledir.

Feridüddin Attar'ın çok hoş bir hikâyesi vardır. Bir saka, (geçmişte su taşıyan kimselere "saka" denirdi) yolda bir başka sakayla karşılaşıyor ve diyor ki: "A kardeşim, bana bir tas su verir misin, çok susadım" Diğer saka şaşırıyor: "Sende de var aynı kırba kardeşim, niye kendi kırbandan doldurup içmiyorsun. Susuzluğunu gidermiyorsun."

"Kardeşim, sen bana oradan bir tas su ver. Çünkü ben kendi suyumdan bıktım."

Saka burada diyor ki: "Ben senden su istiyorum, ama asıl derdim seninle biraz konuşmak, sohbet etmek..." O meşhur sözdeki gibi; "Gönül sohbet ister, kahve bahane."

Hepimiz konuşmak, anlaşılmak isteriz. Birilerinin varlığımızı fark etmesini ve onaylamasını arzular, bunu iletişim kurarak gerçekleştirmeye çalışırız. Saka, arkadaşının suyundan içmek isterken;

> ***İnsan, anlam arayan bir varlıktır. Bizleri dünyada biricik kılan, diğer varlıklardan ayıran şey anlam arayan bir varlık oluşumuzdur.***

"Seninle konuşmak, halleşmek, sohbet etmek, sana iç dünyamı açmak ve senin iç dünyana girmek istiyorum" demektedir.

Bebek, ilk ilişkisini annesiyle kurar, annesinin kendisini anlamasını ister. Eğer bir insan çocukluk döneminde çok yoğun bir şekilde anlaşılmama sıkıntısı duyarsa, ilerleyen yıllarda da ciddi ilişki zorlukları yaşar. Tıpkı annesini arayan bir bebek gibi, çevresindeki insanlardan kendisine yönelik özen ve ilgi bekler; beklediğini bulamadığında da vaveylayı koparır.

İnsan, aynı zamanda anlam arayan bir varlıktır. Bizleri dünyada biricik kılan, diğer varlıklardan ayıran, yaşantımıza anlam katan, heyecan veren şey anlam arayan bir varlık oluşumuzdur. Bulduğumuz anlamla dünyayı ışıklandırırız. Eğer o anlamı bulamamışsak, dışarının ışıkları ne kadar parlak olursa olsun, iç dünyamızın kandilleri bir türlü yanmaz, zifiri karanlığın içinde yaşar gideriz.

Hayatımızı anlamlı kılabilmek için mutlak surette "niçin varolduğumuz" sorusuna anlamlı bir cevap vermek zorundayız. Bilim ve teknoloji daha ziyade olayların nasılıyla ilgilenirken "niçin"i dikkatten kaçırır. Nietzsche'nin güzel bir sözü vardır; "Hayatın niçinine cevap bulabilirsek, nasılına çok daha kolay cevap verebiliriz" der. Bilim, yeryüzündeki varlığımızın amacını, nasıl bir ödev duygusuyla donanmamız gerektiğini söyleyemez. Bunun için bilimin ötesinde bir şeyin kılavuzluğuna ihtiyaç duyarız.

Eric Fromm'un "Olmak veya Sahip Olmak" adlı kitabında belirttiği gibi bugün ancak birtakım markaları tüketerek, belli marka arabalara binerek, belli marka giysileri üzerimizde taşıyarak varolduğumuzu zannediyoruz. Sahip olmayı mutluluğun yegâne aracı sanıyoruz. Oysa bütün kadim geleneklerde, "olmak" önemsenmiştir.

"Değerlerin" yitirildiği ve hayatın maddileştiği bir zaman diliminde anlam üzerine konuşmak her zamankinden çok daha anlamlı olsa gerek.

Asıl kıymet gören şey, olmaktır. İnsan olarak belli bir olgunluğa, kemale, belli bir tekâmül seviyesine ulaşmak makbul tutulmuştur.

Kaos teorisinin meşhur önermelerinden birisi şudur: Atlantik Okyanusu'nun bir yanında bir kelebek kanat çırparsa, okyanusun diğer yanında fırtına meydana gelebilir. Hepimiz kendimizi esaslı değişimlere yol açabilecek kudrette hissetmeliyiz. Bu da ancak oluş gayretiyle mümkündür. "Bu saatten sonra benden ne olur" diyen insan, sorumluluk duygusuna uygun davranmıyor demektir. Saint Exupéry'nin çok sevdiğim bir sözü vardır; "Hiç kimse hem sorumluluk duygusuna hem ümitsizlik duygusuna aynı anda sahip olamaz." Sorumluluk sahibi olmak için geleceğe her zaman ümitle bakmak gerekir.

2000'li yılların gençliğine baktığımızda -şu anda ben gençlerle çok yakından ilgili bir kliniğin direktörlüğünü yürütüyorum- çok ciddi bir anlam boşluğundan mustarip olduklarını fark ediyoruz. Bu gençler, uğruna çaba sarf edilecek ideallerden çok uzak görünüyorlar. İnsanlığın ortak değerleri günbegün kaybediliyor ve hayat maddileşiyor. Marx'ın çok bilinen bir aforizması vardır: "Katı olan her şey buharlaşıyor, kutsal olan her şey profanlaşıyor." Hakikaten kutsal olan şeylerin de profanlaştığı ve hayatın özünü kaybettiği bir zaman dilimine doğru yol alıyoruz. Paraya tahvil edilemeyen şeyler giderek daha değersiz addediliyor. Anne babalık, iyi dost olma, yâren olma günbegün değerinden kaybediyor. "Değerlerin" yitirildiği ve hayatın maddileştiği bir zaman diliminde anlam üzerine konuşmak her zamankinden çok daha anlamlı olsa gerek.

Ömrünün bir kısmını Nazilerin toplama kamplarında geçiren Viyana doğumlu ünlü psikiyatr Viktor Frankl, -aynı zamanda "logoterapi" adıyla anılan bir psikiyatri ekolünü kurmuştur- insanların bugün yaşadığı sıkıntıların temelinde anlam boşluğunun yattığını söyler.

Auschwitz'teki toplama kampında çok acı tecrübeler yaşayan Frankl, sahip olduğu psikiyatri bilgisiyle insanları gözlemiş ve bir

sonuca varmıştır: "Tünelin sonunda her zaman bir ışık görenler, hayata ümitle ve anlam duygusuyla bağlananlar hayatta kaldı."

Hatalardan Öğrenmek

Hepimiz hata yaparız. Önemli olan hatalardan ders çıkarmak ve aynı hatayı tekrarlamamaktır. Hatalarımızdan öğrenmek, tıpkı acı bir ilaç içmek gibidir. Acı ilacı içmek hiçbirimizin hoşuna gitmez ama o acı ilacın neticesinde iyileşiriz, ağrımız sızımız geçer. Hatalarımızdan öğrenmek; hata yapmamıza sebep olan koşullar doğduğunda yine aynı yoldan gitmemek, aynı hatayı tekrarlamamaktır.

Bazı insanlar hayatları boyunca hep aynı hatayı tekrarlar, adeta hata yapmaya programlanmış gibi davranırlar. Bu insanlar büyük ihtimalle yaptıklarının yanlış olduğunun farkında değildirler. Çünkü hatalardan öğrenmenin öncelikli şartı hatayı kabul etmektir. İnsanın bunu kendisine itiraf etmesi zor olabilir, çünkü insan kendisini yanlıştan uzak bir varlık olarak algılar, hiç hata yapmayacağını, hiç kusur işlemeyeceğini düşünür. Oysa hata yaptığımızı kabul etmekle onu değiştirmek yolunda bir iradeyi göstermiş oluruz. Yani "Ben hata yaptım" diyen bir insan "Bundan sonra aynı hatayı yapmayacağım" demiş olur.

Bazen insanların hayatlarında sil baştan yapmaları gerekebilir. Biz de geçmişe dönük büyük bir suçluluk duygusu yaşıyor, geçmişin izlerini silemiyor olabiliriz. Bu kimi kez yaptığımız bir hatadan kimi kez de geç kalınmış bir hayattan, yapmaya geç kaldıklarımızdan kaynaklanır. Fakat ne yaşamış olursak olalım, orada takılıp kalmamalıyız. Geçmişte yapılmış bir hataya demir atıp, hep aynı limanda, kendine kahrederek yaşanmış bir hayatın kimseye faydası yoktur. Kendimizi tabii ki eleştirmeliyiz ama bu, bizi daha iyi bir yere taşıyacak cinsten bir eleştiri olmalıdır. Kendi kendimize veya karanlığa küfrederek yaşamak yerine, "bir mum yakarsak" aydınlığa katkımız olur.

Bazı insanlar hayatı hep "keşke"lerle yaşarlar. Karı koca güzel bir pikniğe giderler. Giderken ikisi de çok isteklidir. Gittikten sonra

birisi der ki: "Burası da çok kalabalıkmış. Keşke buraya gelmeseydik. Evde otursak daha iyiydi." Bu sözün üzerine ikisinin de tadı kaçar. Böyle durumda "keşke" yerine "bundan sonra" kalıbını koyduğunuzu düşünün. "Keşke buraya gelmeseydik" yerine "Bundan sonra buraya gelmeyelim. Burası çok kalabalık, başımızı yeterince dinleyemedik." İkisinin arasındaki farka bakalım. Birisinde sadece yazıklanma ve üzülme var; diğerinde ise yapıcı bir adım, bundan sonrasını değiştirme daha güzelleştirme düşüncesi...

Hatalardan ders almanın önemini anlatan bir hikâye vardır: Bir genç, dünya mali piyasalarının nabzının attığı Wall Street'te çok başarılı bir iş adamını ziyaret eder; "Siz çok büyük zorlukları alt etmiş ve belli bir yere ulaşmış bir insansınız. Ben çok genç bir girişimciyim. Başarılı olmam için bana ne önerirsiniz?" diye sorar.

İş adamının cevabı; "Yaşayacağınız en güzel tecrübe iflas etmektir" olur. Genç şaşırır: "İflas etmek güzel bir tecrübe olabilir mi? Bundan daha güzel bir tecrübe yok mu?" Adamın cevabı "İkinci defa iflas etmek" olur.

Başarılı adam, aslında burada şunu söylüyor: "Ben bir kez iflas ettim, hatalarımdan öğrenerek yeniden başladım. Yepyeni bir düzen kurdum. Tam işlerimi yoluna koymuştum ki yine iflas ettim. Ama yılmadım, yine devam ettim. Ve bu kez gerçekten başardım."

Hepimiz zaman zaman çelmelendiğimizi, ayağımızın kaydığını hissederiz. Yine de "Yaşadıklarımdan öğrendiklerim var" deyip yolumuza devam edebiliyorsak hayattan hakikaten bir şeyler öğrenmişiz demektir. Zaten tecrübe de bu değil midir?

Tecrübeleri doğru kullanmak sadece iş hayatına özgülenmemelidir. Bunu evlilik ve aile ilişkilerine, dostlarımızla olan münasebetlerimize de uygulayabiliriz. Araları çok kötü olan iki insanın, "Hayır biz bunu hak etmiyoruz, aslında bizim zamanında çok iyi ilişkimiz vardı. Bu dostluğu yeniden başlatabiliriz" diyerek düştükleri yerden kalkmaları mümkündür. Üstelik zorluklarla sınanan dostluk daha da kıymetli hale gelir.

Kendi kendimize veya karanlığa küfrederek yaşamak yerine, "bir mum yakarsak" aydınlığa katkımız olur.

Hayat değişikliklerle, yeniliklerle anlam kazanan bir süreçtir. İnsanların çoğu sakin bir limana demir atan yelkenlinin içinde bunalır, uzaklara gitmek ister. Açık denizlerde fırtına, yağmur, boran olacağını da bilsek de denizler bizi cezbeder. Çünkü o denizin ötesinde ne olduğunu merak ederiz. Hayatı dolu dolu yaşamak, riskleri göze almayı gerektirir. "Oldum demek, öldüm demektir" diye bir söz vardır. Oldum diyen insan, "Benim artık gidecek mesafem yok. Bu hayatta başarmak istediğim daha fazla bir şey yok. Benim kapasitem buraya kadar" demiş olur. O halde hayat durmadan yürümek demektir.

İnsanlar değişik biçimlerde hayatlarına anlam verebilirler. Kimileri bir futbol takımına taraftar olarak, kimileri bir dünya görüşüne mensup olarak, kim insanlar ise işleriyle hayatlarını anlamlandırırlar. Fakat önemli olan şudur ki, sadece bize ve en yakın çevremize mutluluk veren hayatın kuşatıcı bir anlamı yoktur. "Başka insanlar için ne yaptım?" sorusuna verilecek cevaplarımız olmalıdır ki hayatımız gerçek bir anlam kazanabilsin.

Özgürlük ve Sorumluluk

Özgürlük, ne aklımıza eseni yapmak, ne de başka insanların haklarını ihlal edecek bir davranış serbestisi oluşturmaktır. Özgür insanlar yakan yıkan, kendi keyfi için başka insanları perişan eden kişiler değildir. Asıl özgürlük; inandıklarımızı yaşamamızı kısıtlayan engelleri aşabilme cesaretine sahip olmak, içimizdeki potansiyeli harekete geçirebilme gücünü gösterebilmektir. Özgürlük, mutlaka sorumlulukla birlikte ele alınmalı, bu iki kavram arasında bir denge tutturulmalıdır. Özgür insanlar, hayatın sorumluluklarına sahip

çıkarken doğru bildikleri yolda yalnız başına da olsa yürümeyi becerebilen kişilerdir.

Sorumluluktan kaçışın çeşitli biçimleri vardır: İşyerinde uzun saatler geçirme, "Ben yapamam" bahaneleri, kronik yorgunluklar, sürekli hasta ve bitkin olma hali... Oysa bizim temel meselemiz sorumlulukla kendi hayatımıza sahip çıkmak ve onu özgürce yaşayabilmek olmalıdır.

Bir topluluğa ait olmak hepimizi rahatlatır; kendimizi çok daha rahat hissederiz. Çünkü bir grubun içinde kaybolduğumuz zaman sorumluluklarımızı da iptal etmiş oluruz. Grup içindeyken, cesaret isteyen eylemlere girişebilen insana, "Hadi bunu tek başına yap" dendiğinde, büyük ihtimalle aynı cesareti gösteremez. Oysa maharet; cesaret isteyen şeyi kalabalığın içinde gizlenerek yapmak değildir. Aslolan, kendimizi kalabalığın içine gizlemeden, düşündüklerimizin ardında durabilmek; yani yapıp ettiklerimizin sorumluluğunu taşıyabilmektir.

Yunus, "Bir ben vardır bende, benden içeri" diyor. St. Augustine de benzer biçimde "İçimde benden daha ben olan birisi var..." demekte. Görünen benliğin insanı kısıtladığı, "asıl" olana ulaşmak gerektiği, bedenin cana kafes olduğu hep dile getirilir. Oysa ruh hep özgürleşmek derdindedir; uçup gitmek, kendini bulmak ister. Özgür olmak, **varoluşun** endişesiyle yüzleşmek ve ona katlanabilmek demektir, endişeden kaçmak özgürlükten vazgeçmek anlamına gelecektir.

Özgürlük, toplumsal sorumluluk duygusunu içerir. Özgür insan, içinde bulunduğu grubun onayladığı kararlarına katılan ama

Özgürlük; inandıklarımızı yaşamamızı kısıtlayan engelleri aşabilme cesaretine sahip olmak, içimizdeki potansiyeli harekete geçirebilme gücünü gösterebilmektir.

onaylamadıklarına katılmama cesaretini gösteren kişidir. İlkeleri uğruna rahatlıktan, statüden, servetten feragat edebilir. Özgürlük seçim yapabilmek ve karar verebilmektir. Her "evet" bir başka şeye "hayır" demektir. "Kim olduğumu bilmiyorum/ne hissettiğimi bilmiyorum" diyen insanlar, tutsaklığın zindanına hapsolmuştur. Önemli olan, cesaret gösterip yola çıkmaktır. Hangi sahile varacağımız, bizim değil yüce bir kudretin iradesi dahilindedir.

Özgür insan, içinde bulunduğu grubun onayladığı kararlarına katılan ama onaylamadıklarına katılmama cesaretini gösteren kişidir.

Hayatta Denge Kurabilmek ve Empati

Bazen hayatta dengeden bahsetmek çok zor hale gelir. Burada öncelikli olarak, denge derken neyi kastettiğimizi açıklamalıyız. "Hayatta denge"yi, her şeyin kıvamınca olması anlamında kullanıyoruz. Yani hayatı yazıklanarak, ah vah ederek yaşamak yerine; sevinçlere ve üzüntülere yeteri kadar pay ayırarak, hepsine hak ettikleri kadar yer vererek yaşamak...

Hayat karşıtlıklarla kaimdir. Yani hayatta mutluluk da vardır, mutsuzluk da; hüzün de vardır, sevinç de. Bunu tıpkı sağlığın ve hastalığın bir arada olmasına benzetebiliriz. Hastalık olmasa sağlığın, hüzün olmasa mutluluğun kıymetini anlayamayız. Sürekli mutlu olan insan var mıdır? Böyle bir insan varsa bile, o kişi mutluluktan yeteri kadar doyum, neşe, zevk alabilir mi, orası tartışılır. Mutsuzluğu tanıyan bir insan mutluluğu yakaladığı zaman çok daha yoğun bir keyif duyar, mutluluğun kıymetini çok daha iyi bilir.

Temel meselemiz, yıkıcı ruhsal darbeler aldığımızda dahi ayaklarımızın üzerinde kalmayı başarabilmek olmalıdır. Ayaklarımızın üzerinde kalmayı başarabilirsek, aldığımız darbeler bizi yıkmazsa, hayata karşı çok daha güçlenmiş oluruz.

Elbette ki hayat hepimizi üzen hadiselerle dolu. Sevdiğimiz insanları kaybedebiliyoruz, sevdiğimiz bir işten ayrılmak zorunda

kalabiliyoruz. Hiç aklımıza gelmeyen sıkıntılarla karşılaşabiliyoruz. Ama bütün bunlar bizi hayata küstürmemelidir.

"Dengeli hayat"ı çok basit bir formülle; acıyla, kederle, sevinçle, mutlulukla bir bütün olarak kavranmış hayat şeklinde tanımlayabiliriz. Yani şunları söyleyebilmeliyiz: "Yağmur yağdıktan sonra güneş açar." "Hayat daima üzüntü getirmez." "Hiçbir şey hep yok oluşa doğru gitmez." Hayatta bazen çok güzel sürprizler, mucizeler de olur. Dengeli hayat, biraz da hayatın içinde saklı olan mucizeleri görebilmek demektir.

> ***Hayat karşıtlıklarla kaimdir. Yani hayatta mutluluk da vardır, mutsuzluk da; hüzün de vardır, sevinç de.***

Burada, akşam evine dönen bir annenin ya da babanın, çocuğunun masumca gülümseyişinde teselli bulabilmesi gibi küçük mutlulukların kıymetini bilmeyi kastediyoruz. Aslında bir çiçeğin açması, bir ağacın meyve vermesi bile mucizedir. Her şeye bu gözle bakmayı başarırsak; her şeyin tazelenmeye doğru gittiğini, bir gülümseyişin yaralarımızı nasıl da onardığını görürsek çok daha keyifli bir hayata adım atabiliriz. "Bugün kalan ömrümüzün ilk günüdür" diye bir söz vardır. Gerçekten de her güne hayata yeniden gelmiş gibi neşeyle uyanmak, coşkuyla başlamak gerekir.

Şöyle bir hikâye vardır: Birisi belediye otobüsüne binmiş, bakmış herkes asık suratlı. Düşünmüş ki, ortada insanların bu kadar mutsuz olmasını gerektirecek bir sebep yok. "Şu otobüste insanlık namına bir şeyler yapayım da buradaki hava düzelsin" demiş. Etraftaki insanlara güzel sözler söylemeye başlamış. Herkese latife etmiş, takılmış, herkesin gönlünü okşamış. Bir süre sonra fark etmiş ki, otobüsteki herkes birbiriyle konuşuyor. Küçük bir müdahale, ufacık bir söz, hayatlarımızı ne kadar da zenginleştiriyor!

Birçoğumuz Şener Şen'in başrolünü oynadığı "Muhsin Bey" adlı filmi hatırlarız. Muhsin Bey, her sabah kalkar ve çiçeklerine su verirdi. Bu esnada da çiçeklerinin hepsiyle tek tek konuşur, hepsinin halini hatırını sorardı. Her çiçeğe bir isim vermişti. İşte yaşama sevinci, hayat coşkusu çiçeklerle bile konuşabilmeyi başarmakta gizlidir.

Bir gün bir kadın bir bilgeye gelerek derdini açmış. "Oğlum bala fena halde müptela oldu. Lütfen ona telkinde bulun da bu huyundan vazgeçsin, yoksa sağlığı tehlikeye girecek" demiş. Bilge ise kadına, "Bugün git, kırk gün sonra oğlunla beraber yine gel" diye cevap vermiş. Kırk gün sonra, yaşlı kadınla oğlu geldiğindeyse, çocuğa tatlı diliyle telkinde bulunmuş, onu ikna etmiş. Annesi meraklanıp neden ilk geldiklerinde bu nasihatte bulunmayıp kırk gün beklediğini sormuş bilgeye. Aldığı cevap şöyleymiş: "O zaman ben de bala çok düşkündüm ve çok bal yiyordum. Önce kendim bal yemeyi bıraktım, ondan sonra telkinde bulundum. Yerine getirmediğim bir tavsiyede bulunsaydım, bunun anlamı ve bereketi olmazdı."

Empati

Birbirimizi anlamak için hayata karşımızdaki kişilerin nazarıyla bakmak gerekir. Son zamanlarda çok sık duyduğumuz "empati", kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyarak, onu anlamaya çalışmaktır. Tanımı bu kadar kolay olsa da, empati yapmak dünyanın en zor işlerinden biridir.

Birbirimize karşı sevgi ve saygıyı kaybettiğimiz zaman, hayatı dengede tutmak iyice zorlaşır. Karşımızdaki kişiye sevgi ve saygı göstermek, aslında kendimize duyacağımız sevgi ve saygıyı artırır.

Bursa'da oturan bir arkadaşım şöyle bir hatırasını anlatmıştı: Bayburt'tan bir dostu kendisini ziyarete gelmiş, iki arkadaş gezerlerken salâ verildiğini duymuşlar. Tabii, hemen birisinin vefat ettiğini anlamışlar. Bayburtlu misafir; "Hadi" demiş, "kalk da cenaze namazına gidelim."

"Kimin öldüğünü bilmiyoruz ki" demiş arkadaşım ve eklemiş "büyük şehirde böyle şeyler olmaz." Bayburtlu misafir bu cevaba çok kızmış: "Nasıl olur? Kim olduğunu bilmiyor olabilirsin, ama birisi vefat ediyor ve sen cenaze namazına gitmiyorsun!"

Gerçekten de büyük şehirlerde birbirimizden ne kadar çok uzaklaşıyoruz. Hatta çoğu zaman birbirimizi düşman gibi algılıyoruz. Büyük şehir hayatında ne çok mücadele örneğine rastlıyoruz. Çok basit bir örnek vermek istiyorum: İki kişi bir otobüse biniyor fakat sadece bir kişilik boş yer var. İkisi de o boş yeri görüyor ve birdenbire rekabete başlıyorlar. Kim önce koşarsa, yeri o kapıyor. Kapan mutlu oluyor, kapamayan üzülüyor. Oysa bu, hayatı ne kadar da önemsiz bir şeye indirgemektir. Böyle bir durumda, yanımızdaki insana baksak, "Onun oturmaya benden daha fazla ihtiyacı var" diye düşünüp yeri ona bıraksak, nezaket göstersek fena mı olur?

Birbirimize karşı sevgi ve saygıyı kaybettiğimiz zaman, hayatı dengede tutmak iyice zorlaşır. Karşımızdaki kişiye sevgi ve saygı göstermek, aslında kendimize duyacağımız sevgi ve saygıyı artırır.

Yine çok bilinen bir hikâyeyi tekrarlamakta fayda var: Hz. İsa bir gün havarileriyle birlikte yürüyormuş. Önlerine bir köpek leşi çıkmış. Havarilerden bir tanesi, "Aman ne kadar kötü kokuyor, kim bırakmış bunu buraya" demiş. Hz. İsa'nın cevabı şöyle olmuş: "Dişlerinin beyazlığı ne kadar güzel."

İki insan aynı şeye bakıyor, ama ne kadar farklı görüyor! Demek ki hayata güzelliklerin farkına varan bir gözle bakmalıyız. Hep çatışmaları, kavgaları görürsek dengeyi yitiririz.

Hayatı kıvamınca ve dengeli yaşamak için varlığımızın farkına varmamız gerek. Ben buna "olmak cesareti" diyorum. "Olmak

cesareti"ni göstermek, "Ben buradayım, bu dünyadayım, yaşıyorum. Benim varlığımla bu dünyada bazı şeyler değişecek" demek gerektiğini söylüyorum. Konfüçyüs der ki: "Karanlığa küfredeceğine bir mum yak." "Allah kahretsin, burası çok karanlık, çok soğuk, çok kötü bir yer" demek yerine bir şeyler yapmalı, elimizi taşın altına sokmalıyız. Sorunlardan kaçtıkça, taş üstüne taş koymadıkça, bir mum yakmadıkça hep hayata küfreden kişiler olarak kalmaya mahkûm oluruz. Her gün şikâyet ettiğimiz trafiği bu hale getiren, ülkemizi yaşanmaz bir yere dönüştüren biziz, ta kendimiz...

Çoğumuz kendi kusurlarımızı kabul etmek istemeyiz. Kusuru hep başkasında ararız. Oysa eğer bir eleştiri yapılacaksa buna en masum olanımız başlamalı. Hepimizin kusurları, suçları, günahları vardır. Dışımızdaki sebeplere kahrederek, başarısızlığımızın, üzüntülerimizin, mutsuzluklarımızın sebebini dışarıda arayarak çözüm üretemeyiz.

"Benim bu işte ne kusurum var? İşlerin bu hale gelmesinde benim payım neydi?" diye kendi kendimize sormalıyız. Bu soruları sorabiliyor ve kendi canımızı acıtsa bile doğru cevap verebiliyorsak işte o zaman daha dengeli bir hayata adım atmış oluruz.

"Yine bir trafik ışığında arabamın yanına sokulan bir çocuk" diye başladı genç doktor hanım anlatmaya, "mendil satmak istiyordu. Hep yaptığım gibi, onu da boş çevirmedim. Mendilin ederinin üzerinde bir parayı eline tutuşturarak, başımı yeniden trafik ışığına çevirdim. O sırada çelimsiz bir ses duydum. 'Teşekkür ederim.' Gözlerimi ona döndürdüğümde, bütün bu zaman zarfında onun gözlerine hiç bakmadığımı fark ettim. Utandım. Parayı verip gidecek, onun o çocuk kalbine hiç değmeden hayatıma devam edecektim. Gözlerine baktığımda yağmurdan sırılsıklam ıslanmış, üşümüş, çaresiz, korunası bir çocuk gördüm. 'Teşekkür ederim' diyen bir çocuk. Ondan bir teşekkür beklemiyor muydum? Onu göz teması kuracak kadar önemsememiş miydim? Bu çocukları nasıl görmezden geldiğime utandım, ağladım."

Bu öyküyü bana anlatan doktor hanım, gündelik hayatın koşuşturması içinde giderek körelen bir haslete dikkat çekiyor. Empati, başkalarının inanç, arzu ve özellikle duygularını, onlara kendi duygu ve düşüncelerimizi telkin etmeden anlayabilmek, başkalarının iç dünyalarını okuyabilmek anlamına gelir. Yani ötekini duymak, ötekinin acısını ruhunda hissetmek, onunla hemhal olmak. Birbirimizi dinlemek ve empati, başka insanlarla ilişki kurmanın en başta gelen anahtarıdır. Dinlemek karşıdaki kişinin sözcüklerini duymaktan daha öte bir şeydir, o kişinin vermek istediği mesajı, içinde bulunduğu durumu ve duygularını gerçekten anlamak ve kabul etmektir. Amerikan yerlileri buna "başkasının ayakkabıları içinde bir mil yürümek" diyorlar. Empati bir başka yazar tarafından, "Bir kişinin kendisini duygu ve düşüncelerinden soyutlayarak bir başkasının inançlarını, arzularını ve özellikle duygularını farkına varabilme ve anlayabilme yeteneği" olarak tanımlanıyor.

Dinlemek karşıdaki kişinin sözcüklerini duymaktan daha öte bir şeydir, o kişinin vermek istediği mesajı, içinde bulunduğu durumu ve duygularını gerçekten anlamak ve kabul etmektir.

Nasıl Empati Yaparız?

Empati genellikle iki boyutlu bir olgu olarak ele alınır. Bilişsel boyut, empatik kişinin karşısındakinin neler hissettiğini anlayabilmesidir. Duygusal boyut, kişinin karşısındakiyle duygusal bir paylaşım içine girebilmesidir. Bazı kaynaklara göre, empati için bu iki boyutun dışında bir başka gereklilik daha vardır; kişinin karşısındakine onun duygularını anladığını ve paylaştığını gösterebilmesidir. O halde, sonuç itibariyle, "empati bir başka kişinin

algılarını ve duygularını farkına vararak anlayabilme ve bunu kabul edilebilir bir şekilde karşısındakine ifade edebilme yeteneğidir."

Empati yapmak sosyal ilişkilerde birçok kolaylık sağlar. Empati ile karşımızdaki insanı anladığımızı, ona önem verdiğimizi, onun derdiyle dertlendiğimizi hissettirir ve böylece bir iletişim kurarız. Empatiyle sorunlar daha kolay dile getirilir ve daha çabuk ve kolay çözümler üretilir. Daha yakın, anlamlı ve başkalarına yardımı dokunan arkadaşlıklar oluşur.

Empati kurabilmek için gerekli olan kendini başka birinin yerine koyabilme yeteneği, kişiliğin gelişimiyle güçlense de, bu yeteneğin doğuştan geldiğine inanılmaktadır. Başkalarının duygularını anlayabilme kapasitesi küçükken gelişmeye başlayan taklit yeteneğiyle yakından ilişkilidir. Küçücük bebekler bir başka bebeğin ağlaması durumunda hemen huzursuzluk hisseder ve ağlamaya başlarlar. İnsan doğuştan itibaren belli vücut ve yüz hareketlerini belli duygularla ilişkilendirmeye eğilimlidir. Normal gelişim seyrini gösteren iki yaşındaki bir çocuk, empati yapabilmek için gerekli davranışları sergilemeye ve başkalarının hislerine duygusal olarak karşılık verebilmeye başlar.

Empati erken yaşlarda ortaya çıkan ve gelişen bir yetenek olduğu için ailenin çocuğu yetiştirme tarzı, empati gelişimine doğrudan tesir eder. Çocuk bu yeteneği hayatın ilk aylarında, anne ve babanın "aynalama" dediğimiz duygusal ayarı yakalamasıyla sağlar. Bu ayar, bebek üzgün olduğunda ona bakım veren kişilerin de üzgün, o sevinçli olduğunda bakım veren kişilerin de sevinçli olması anlamına gelir. Böylece çocuk, anne ve babanın yüzünden kendi duygularını okumayı, kendisine bakım veren kişileri bir ayna gibi kullanmayı öğrenir.

Çocukların ahlâkî yargılamalarının gelişimi bir süre birincil veya ilkel düzeyde kalır. Buna göre çocuk, kendiliğinden düşen ve canı yanan kardeşi için üzülebilirken, kardeşiyle bir oyuncak tartışmasına girdiğinde, hak ettiğini öne sürerek ona vurabilir.

Dolayısıyla, çocukların zarar verici davranışları, genelde diğer çocukların onların kendi isteklerini yerine getirmemiş olmasına bağlı olarak ortaya çıkar. Sadece çocukların değil, yetişkinlerin davranışları da kimilerin egosantrik (benmerkezci) düşüncelere dayalı biçimde gerçekleşir. Yargılama ve cezalandırma arzusu, güç elde etme isteği, kendini "doğru" olarak tanımlama çabası birden öne geçer. Bu noktada kişi, çatışmanın muhtemel sebeplerini bulmaya çalışmak yerine, öfkelenmesine ve kinlenmesine sebep olan kendi doğrularının peşinden gider. Kendisini inciten veya üzen kişiyi ne pahasına olursa olsun cezalandırmak gerektiğini düşünür.

Neden Empati Yaparken Zorlanırız?

Empati, bir dünya görüşünü paylaştığımız veya ilgi duyduğumuz, yârenlik ettiğimiz insanlarla etkileşim halindeyken kendiliğinden gelişebilir; fakat bizden farklı olan insanlarla bir aradayken bunu başarmak daha zordur. Genel olarak, kişi kendi kontrolü dışındaki olaylar nedeniyle üzüntü yaşıyorsa, ona empati gösterme eğilimimiz artar. Ancak, başına gelen olaylardan onu sorumlu tutuyorsak, o zaman durumu kişinin kendisinden kaynaklanan bir karakter ve ahlâk kusuru olarak tanımlayabiliriz.

Öfke duyduğumuz ve düşman bellediğimiz kişi ve gruplara karşı empati yapmakta zorlanırız. Ülkemizde de bunun örneklerini sıkça görüyoruz. Görünmez bir el, insanlarımızı birbirine asla merhametle bakmayan düşünce kamplarına bölüyor. Kendisini bu kamplara ait hissedenler, başkalarına tereddüt ve öfkeyle bakıyor, ötekini anlamayı ve dinlemeyi hiç düşünmüyorlar. Halbuki erdem, bizden olana değil bizden olmayana gösterdiğimiz anlayış ve empatide yatar. Asıl cesaret, kendisini savunamayanları savunabilmektir. Dilsizlerin dili olabilmek, davalarına hiç inanmasak bile insanlık, ahlâk ve adalet adına, onların da söz söyleyebilmesini sağlamaktır, cesaret ve erdem. Ancak empatiyle, hemhal oluşla, kalbini diğerine bitiştirmek suretiyle başarılabilir bu. Zaten bu toprakların geleneği de budur.

İnsan ruhunun kasvetli koridorlara açılan bir penceresi olduğu gibi, şefkat ve merhametin ışıklı koridorlarına açılan bir penceresi de vardır. Kitle iletişim araçlarında gördüğümüz haberlerde, insan doğasının karanlık tarafını temsil eden zalimlik, cinayet, hırsızlık, savaş gibi kötücül eylemlere daha fazla yer verilir. Aslında insanın özünde, saldırganca duygulardan belki de daha fazla nispette fedakârlık ve diğerkâmlık yeteneği mevcuttur. Bunun için hayatımızda anlayış ve empatiye daha fazla yer ayırmamız gerekir.

"Başkasının acısı benim acımdır"

Yinelemek pahasına söyleyelim, empati, başka insanların acılarını, ıstırap ve sıkıntılarını anlayabilmek, hissedebilmek ve anlayıp hissettiğimizi onlara da duyurabilmek demektir. "Başkasının acısı benim acımdır" diyebilen insanlar daha yardımsever ve diğerkâm olurlar. Ahlâkın kökleri de empati duygusunda yatar; acı, tehlike ve yoksunluğun yarattığı muhtemel kurbanlara eşduyum gösterebilen insanlar, acıyı sadece kendi bölgelerinden değil insanlığın yanından yöresinden kovmaya çalışırlar.

Aliya İzzetbegoviç, "Tarihe Tanıklığım" adlı kitabında şöyle yazar: "Kurbana duyulan sempati, düşünme yetisinde bulunabilecek bir şey değildir; o ancak ruhta, yani 'bu dünyaya ait olmayan' bir ilkede bulunabilir. Ne denli yoğun olursa olsun hiçbir akıl yürütme, düşünme ve basiret, adalet ve hakikat uğruna feda edilmiş bir hayata ilişkin tek bir örneği bile açıklamaya, meşrulaştırmaya yetmez." Bu sözler uzun zamandır zihnimi tırmalıyor. Hodbinliğin salgın boyutuna vardığı bir zamanda, başka insanların yararı için kendi çıkarlarını feda eden, doğruluk ve hakikat için, özgürlük ve adalet türküleri söyleyebilmek için kendilerini feda eden insanları nasıl açıklayacağız? Onları esinleyen şey nedir? Hangi psikolojik dürtü veya düzenek "bu çağın soyluları"nı diğerlerinden ayırıyor?

İnatla insan doğasına ilişkin karamsar görüşü koruyanlar, diğerkâm kişinin evrendeki temel dürtü olan organizmanın

Empati, bir dünya görüşünü paylaştığımız veya ilgi duyduğumuz, yârenlik ettiğimiz insanlarla etkileşim halindeyken kendiliğinden gelişebilir; fakat bizden farklı olan insanlarla bir aradayken bunu başarmak daha zordur.

kendi öz çıkarlarını kovalama ilkesine aykırı hareket ettiğini, cömert bir edim gibi görünen şeyin aslında size başkalarının yardım etmesini sağlamaya dönük bir hareket olduğunu dile getirirler. Şüpheciler de derler ki, başkalarına yardım ederiz çünkü etmezsek hissedeceğimiz utanç ve suçluluğu bu eylemle gidermek isteriz veya kendi kendimize daha fazla saygı duymak için, insanlar tarafından hayırsever ve iyi birisi olarak tanınmak için yardım ederiz.

Oysa kimsenin görmediği, göremeyeceği; görülse bile övülmek bir yana sert bir biçimde cezalandırılacak yardımlar vardır. İnsanlık bu türden kahramanlık edimlerine savaş ve buhran zamanlarında tanıklık eder. Yahudileri Nazi soykırımından kurtaran insanlar üzerinde yapılan ruhbilimsel bir çalışma, kurtarıcıları fevkalade empatik kişiler olarak tanımlıyor. Bu insanlar başka varlıkların acı çektiğini görmek istemiyor ve hemen o acıyı dindirecek bir şeyler yapmaya soyunuyorlar. Başkasının çaresizlik ve keder içinde oluşu onlarda empati uyandırıyor, "başkalarının kederli olduğu bir dünyada ben mutlu olamam" düşüncesi onları eyleme geçiriyor.

Yakın zamanlı bazı çalışmalar, insan doğasında başka insanların iyiliğini düşünmenin var olduğunu gösteriyor. Diğerkâmlık, sıradan insanlığımızla onu aşan "meleksi" tarafımızın arasında bir yerde, maneviyat ile bilimin birbiriyle kapıştığı bir alanda durur. Manevi disiplinler insanın ahlâken evrilebilir, mükemmele doğru gidebilir bir varlık olduğunu söylerken; bilim insana diğer varlıkların arasında daha kutsal, daha özgül bir rol biçmez.

Çağımız, narsisizm ile diğerkâmlığın savaşına tanıklık ediyor. Narsisistik düşünce içindeki grup ve kişiler kendi gruplarının seçilmişliğine, üstünlüğüne ve dışarıda kalanların potansiyel düşman olduğuna inanırken; diğerkâm oluşumlar bütün insanların eşit ve değerli olduğu kabulüne ve dışarıda kalanların potansiyel dost oldukları düşüncesine dayanır. Narsisist, "Grubumuzun hak ve iddiaları öncelik taşır, grubumuzun dışında kalanların hayatları kolayca harcanabilir, grubumuzdaki insanlara yardım edersem daha iyi bir insan olurum" derken; diğerkâm, hiçbir grubun öncelikli bir iddiasının olamayacağını, bütün hayatların kutsal olduğunu ve grubun dışında kalanlara yardım etmenin kendisini daha iyi bir insan yapacağını düşünür. Kendimize sık sık hangi tarafta olduğumuzu sormalıyız. Dünyadaki narsisizmi ve zalimane ilişkileri çoğaltan, merhamet ve diğerkâmlığa yer bırakmayan, her şeyi reel politik ve piyasa şartlarıyla izah eden bir tarafta mıyız yoksa Hz. İbrahim'e su taşıyan karınca ile mi saf tutuyoruz? Hani o, kendisine "Senin taşıdığın sudan ne olacak?" diyenlere, "Hiç olmazsa safım bilinsin" diyen mübarek karınca.

Şu da var ki; sadece safımızı belli ederek, kendimizi temize çıkaramayız. Çünkü insan, kolaylıkla her şeyi meşrulaştırabilen, çocukça bir kıskançlıkla çıkarlarını kovalayan, her edimini rasyonalize edebilen bir varlıktır. Tuttuğumuz taraf söylediklerimizde değil eserlerimizde görünür; eserlerimizde yani hayatlarımızda. Hakikate sadakat, ancak samimiyetle mümkündür.

Yakın zamanlı bazı çalışmalar, insan doğasında başka insanların iyiliğini düşünmenin var olduğunu gösteriyor. Diğerkâmlık, sıradan insanlığımızla onu aşan "meleksi" tarafımızın arasında bir yerde durur.

Kıskançlık

Kıskançlık hepimizin çok sık karşılaştığı bir duygudur. Etrafımızda kıskanç insanlar olabileceği gibi, biz de zaman zaman kıskançlık gösterebiliriz.

Kıskançlığın kökeninde kaybetme korkusu yatar. Sahip olduğumuz, değer verdiğimiz bir şeyi kaybetme tehlikesi ortaya çıktığı zaman yoğun bir kıskançlık duygusuna kapılabiliriz. Özellikle romantik ilişkilerde, kıskançlık daha da yoğun hissedilen bir duygu haline gelir. Kıskançlık tepkisine neden olan ilişki değerlidir. Bu değer, duygusal beraberlik, ekonomik veya sosyal statü değeri olarak çeşitlenebilir.

Kontrol edilebilir düzeydeki kıskançlık duygusu değil ama sevdiklerini takip ettirmeye, onlara hayatı zehir etmeye varan kıskançlıklar ilişkileri ciddi anlamda zora sokar. O yüzden kıskançlık normallik ve anormallik arasındaki gri hatta duran bir duygudur. Ne anormalliktir, ne de normallik; ikisinin arasında bir yerdedir ve her an marazî kıskançlığa doğru gidebilir.

Kıskançlık herkeste ortaya çıkan bir duygu değildir. Özgüveni yüksek, kendi kendine yeten insanlar kolay kolay kıskançlığa esir olmazlar.

Marazi kıskançlık durumunda kişinin bütün zamanını kıskançça düşünceler alır. Sürekli kendisini kıskandıran insandan nasıl intikam alacağının, onu nasıl bir punduna getirip suçüstü yakalayacağının hayalini kurar. Kıskançlığın kaybetme korkusundan doğduğunu ifade etmiştik. Kıskançlık, değer verdiğimiz bir şeye/kişiye karşı bir tehdit oluştuğunda yani birisi gelip de onu elimizden alacak olduğunda açığa çıkar, durduk yere kıskançça tepkiler vermeyiz. Ama marazî kıskançlık dediğimiz durumda hiçbir sebep yokken kıskanma duygusu belirir.

Kıskançlık herkeste ortaya çıkan bir duygu değildir. Özgüveni yüksek, kendi kendine yeten insanlar kolay kolay kıskançlığa esir olmazlar. Daha ziyade kendisini yetersiz addeden, olası tehdit durumuna karşı kendisini donanımsız gören insanlar daha çok kıskanırlar. Örneğin eşini kıskanan insan, büyük bir ihtimalle o dönemde kendisinde bir şeyleri yetersiz bulmaktadır.

Kıskançlık her zaman hayalî nedenlere dayanmaz; kimi zaman kıskanan kişinin somut gerekçeleri olabilir. Böyle durumlarda biraz daha serinkanlı düşünebilmek gerekir. Serinkanlı düşünmeden verilen kararlar çoğu zaman yanlış sonuçlara varmamıza, daha büyük bedeller ödememize yol açar.

Kıskançlık eğilimini içinde yetiştiğimiz kültür ve aile de etkiler. Daha güzel ve gösterişli bir kız kardeşin gölgesinde kalmış bir kadın, ailenin en sevilen çocuğuna göre kıskançlığa daha eğilimli olacaktır. Annesiyle arasında güvenli bir bağ olan kişi, annesiyle güven problemi olan birine göre daha az kıskanç olacaktır.

Kıskançlık tepkisi, ortada bir tehdit algılaması olduğunda tetiklenir. Algılanan tehdit gerçek veya sanal olabilir (aynen ilişkinin gerçek veya sanal olabileceği gibi). Kıskançlığa neden olan tehdit ilişkiye karşı, evlilik kurumuna karşı, ilişkinin algılanış biçimine karşı gelişmiş olabilir. İlişkinin doğası, kıskançlık tepkisine neden olan olayı belirler; birçok insan için güçlü bir kıskançlık kaynağı olan şey, kimi insanlar tarafından ılımlı bir şekilde karşılanabilir.

Bazıları için kıskançlığın en önemli öğesi, terk edilme korkusudur. Bazıları içinse, başkalarının önünde değer yitirmektir. Kimisi için ihanete uğramak, kimisi için rekabet, kimisi için de haset birinci derecede önem taşır.

Kıskançlık ve Haset

İnsanlar arası ilişkilerde kıskançlığın yanı sıra bir de haset duygusu yaşanır. Kıskançlığı tanımlarken onu hasetten ayırmak gerekmektedir. Haset iki insan arasında yaşanır. Hasedi olan kişi, başkasına ait olan şeyleri ister ve diğer kişinin onlara sahip olmasını içine sindiremez. Hasedin konusu başka bir kişinin eşi, iyi giden ilişkisi, güzelliği, aklı, başarısı veya tanınmışlığı olabilir. Diğer yandan kıskançlık üç kişiyi ilgilendirir. Üçüncü kişi, kıskanç kişinin hayalinde canlandırdığı birisi de olabilir.

Kıskançlığın aşk ve kaybetme korkusuyla ilgili üçlü bir temeli olmasına karşın, haset ikili bir ilişki içinde var olur ve haset edilen kişideki arzulanan özelliklerin yok edilmesi veya zarar görmesine yönelik derin dürtüler içerir. Haset, sahip olmamakla; kıskançlık ise sahip olmakla ilişkilidir. Haset, kıskançlıktan farklı olarak, sahip olunan bir şeyi kaybetme korkusundan çok, başka birine kötülük yapma arzusuyla şekillenir. Bazı insanların içinde yerleşik bir kötülük yapma eğilimi vardır. Bu insanlar hayatın çok karanlık bir yer olduğunu ancak insanlara kötülük yaparak ayakta kalabileceklerini düşünürler. Bu kişilerin çocukluklarına baktığımızda, çoğu zaman çok kötü olaylarla karşılaşırız; hayattan bir sürü darbe yemişlerdir. Zannederler ki, başka insanlara kötülük yaparak geçmişte yaşadıkları sıkıntıların intikamını alabilirler.

Anadolu'da çok kullanılan bir tabir vardır. "Haset adam, kendi kendini yiyip bitiriyor" derler. Hakikaten haset, insanı içten içe yiyip kemiren bir duygudur. Çünkü haset etmekle kendimizi daha iyi bir noktaya taşıyamaz, sadece başkalarının kötülüğünü arzu etmiş oluruz. Duyduğumuz o yoğun öfkeyle, hasetle kendi aşağılanma duygularımızı, kendi kendimizi kötü hissettiğimiz halleri bertaraf

etmeye çalışırız ama bu da daha iyi bir noktaya gelme adına hiçbir fayda sağlamaz.

> ***Haset, sahip olmamakla; kıskançlık ise sahip olmakla ilişkilidir. Haset, kıskançlıktan farklı olarak, sahip olunan bir şeyi kaybetme korkusundan çok, başka birine kötülük yapma arzusuyla şekillenir.***

Haset, tarihsel kökleri olan bir duygudur. Habil ile Kabil'in hikâyesini hepimiz biliriz. Bu hikâye kardeşlerin arasında bile haset duygusunun olabileceğinin ilk örneğidir. Tarihten bugüne var olagelen kıskançlığın, hasedin insan ruhundan sökülüp atılması çok kolay değildir ama biraz daha olumlu duygulara dönüştürülmesi mümkündür. Bunun için insanın ciddi anlamda kendisini incelemesi, tanıması ve terbiye etmesi, karşısındaki insanın sahip olduğu şeylerin kendisini neden rahatsız ettiğini anlaması ve ne olursa bu duygudan arınabileceğini bilmesi gerekir.

Haset ve kıskançlık duygularının tırmanmasında çevresel koşulların etkisini göz ardı edemeyiz. Geçtiğimiz yıllarda "Pencerene şundan tak, komşuna fark at" diyen bir reklâm vardı. Kişiye, hedef olarak komşularına fark atması gösteriliyordu. Neden insanlar başkalarında olmayan bir şeye sahip oldukları zaman seviniyorlar? Çünkü içimizde bastırmakta zorluk çektiğimiz başkalarının önüne geçme arzusu var ki o da haset duygusunun kökünde yer alan yarışmacılık ruhuyla besleniyor. Başka insanların geride kalması pahasına bizim öne çıkma arzumuz, özellikle kişilik sorunu yaşayan insanlarda çok yaygın olarak görülen bir durumdur. Haset duygusundan doğan yıkıcı dürtüler, karşıdaki insana zarar verme boyutuna kadar varabilir. İşte bunun için insanın duygularını tanıması, kendisiyle yüzleşmesi çok önemlidir.

Bu noktada, bir gün dünya üzerinde sahip olduğumuzu düşündüğümüz şeyleri bırakıp gideceğimiz bilincini kazanmanın önemini vurgulayalım. Bunca yarışma nereye kadar gidecek? Böyle düşününce insanların sahip oldukları şeylerle tabiri caizse birbirlerine hava atmaları, övünmeleri ne kadar da anlamsızlaşıyor. Övüneceğimiz bir şey varsa o da bu dünyada kurduğumuz doğru ve iyi ilişkilerdir, diğer insanlara ne kadar yardımcı olabildiğimizdir. Bizim bu dünyadaki var oluşumuz diğer insanların hayatında olumlu yönde bir değişiklik yaptıysa, başka insanlara yardımcı olabildiysek kendimizi bir işe yaramış hissedebiliriz.

Aşkta ve Evlilikte Kıskançlık

İnsanların birbirlerine âşık olmasıyla bir ilişki başlar. Aşkın dorukta olduğu dönemlerde insanlar birbirlerini çok yüceltirler. Aslında insanın kendisine bir hayat arkadaşı araması, geçmişten getirdiği emniyetsizliğini, güvensizlik duygusunu, incinmelerini bir başka insanın varlığıyla gidermeye çalışmasıdır. Yani aslında "Ben seni seviyorum" derken "Senin beni sevmeni seviyorum" deriz. Çünkü birisinin bizi sevdiği düşüncesi, bizim kusurlu, zayıf, eksikleri olan bir insan olduğumuz hissini unutturur.

Sevgide kendimizi yüceltme duygusu vardır. Evet, karşımızdaki insanı yüceltiriz ama o sayede kendimiz de biraz yücelmiş oluruz. Derken bir başkası çıkar ve bizim sevdiğimiz insan ona ilgi duyar. Bu genellikle gençlik dönemindeki aşklarda çok sık yaşanır. Tam bulutların üzerinde yürümeye hazırlanmışken birdenbire sevdiğimizi kaybedebileceğimiz düşüncesi, bizi aslında o kadar da sevilmeye layık birisi olmadığımız düşüncesiyle baş başa bırakır ve buna kıskançlık eşlik eder. Kıskançlık devreye girdiği zaman "sevilmeye layık olduğumuz" bilgisiyle baskılanmış emniyetsizlikler, güvensizlikler, geçmişte aldığımız darbeler birden canlanıverir. Birden zavallı, incinebilir, kusurlu varlıklar olduğumuz gerçeği şamar gibi yüzümüze çarpar. Artık kendimizi o sevgi ilişkisindeki yüce varlık

olarak görmeyiz. Kendimizi terk edilebilir, uzakta bırakılabilir, unutulabilir bir varlık olarak algılamaya başlarız; bu da bizi incitir.

Aşk, insanın hayatına anlam kazandırır. Bir insan hayatınıza anlam kazandırdığında, bu kişiyi kaybetme tehdidi çok yıkıcı olabilir. İnsanların çoğu çocukluktan kalma çözümlenmemiş çelişkiler taşır; alınganlık, korku, güvensizlik vs... Âşık olunduğunda ve aşka karşılık görüldüğünde bu korkular azalır. Kişi mükemmel olmasa bile sevilmektedir. Ancak aşk tehlikeye girdiğinde kaybolmuş gibi görünen korku ve güvensizlik duygusu geri gelir. Aşk ne kadar parlaksa, kaybının gölgesi de o kadar karanlık olur.

Kıskançlığı önlemek için öncelikle duygularımızın farkına varmamız gerekir. Bizi kıskandıran şeyin ne olduğunu, kıskançlığın bize ne hissettirdiğini, bunun gerisindeki duygunun ne olduğunu anlamaya çalışmalıyız. Kıskançlıktan kurtulmak, kendi ruhumuza söz geçirme ve kendimizi terbiye etme gücümüze bağlıdır.

Kıskançlık sorununu halletmede etkili yaklaşım, meseleleri açıklık ve dürüstlükle incelemektir. Bu tür bir inceleme, kıskanç kişinin tehdit algılamasını değiştirmekle kalmaz, ilişkinin gelişmesine ve eşlerin birbirlerine daha derinden bağlanmasına da neden olur.

Eğer eşimiz bizi çok kıskanıyorsa, onun duygularını açık bir biçimde iletmesine imkân vermeli hatta bunun için onu yüreklendirmeliyiz. "Neden böyle hissediyorsun? Seni bırakıp gideceğimi mi düşünüyorsun? Sana değer vermediğimi mi düşünüyorsun?" gibi sorularla kıskançlığının altında yatan nedenleri açığa çıkarmalıyız.

Güven duygusu, ilişkilerde kıskançlığa karşı tampon görevindedir. Bir ilişkide insanların kendilerini güvende hissetmeleri, tarafların özgüvenleriyle de ilişkilidir. Yine, adanmışlık düzeyi ne kadar yüksekse, kıskançlık o kadar azalır. Dayanıksız, güvensiz ve memnuniyetsiz ilişkilerin, insanları tehlikelere karşı daha hassas yaptığı ve kıskançlığa neden olduğu savunulabilir.

Kişinin kendi sadakatsizliğinden ya da bastırılmış dürtülerden kaynaklanan kıskançlığa "yansıtılmış kıskançlık" denir. Başka biriyle

birlikte olma fantezisi kuran kişilerin daha çok kıskançlık tepkisi verdiği ve kendilerini "kıskanç" olarak tanımladığı ortaya çıkmıştır. Kendi dürtülerini eşine yansıtmak, bu kişileri kıskanç yapar. Ayrıca kendilerini kıskanç olarak tanımlayanların, eşlerinin de kıskanç olmasını tercih ettikleri ve kıskançlığı olumlu bir kişisel özellik olarak gördükleri tespit edilmiştir. Bu durum bazı psikologlar tarafından "kıskanç kişilik" olarak yorumlanmıştır. Bu şekilde bir etiketleme kişilere yarardan çok zarar vermektedir. İnsanların değişik kıskançlık eğilimleri taşıdıklarını söylemek daha yararlı olacaktır.

Kıskançlığın nedenlerini sorguladığımızda aldığımız cevaplar;

- Kişisel güvensizliğe
- Toplumun gözünde değer kaybına uğrama korkusuna
- İlişkide zayıf kalma korkusuna
- Dışlanma korkusuna dayanır.

Kıskançlığı neyin başlattığı ve nasıl yaşandığı sorulduğunda alınan cevaplar iki merkezde toplanır. İnsanların bir kısmı, bunun bir kişilik yapısı olduğunu ve yapabilecekleri pek bir şey bulunmadığını belirtir. Diğerleri ise kıskançlık sonucu verdikleri tepkileri olayın koşulları içinde değerlendirir ve bu konuda yapılabilecek bir şeylerin olduğunu söyler. Kıskançlığı bir kişilik özelliği olarak görenler, "Kıskançlık duyuyorum çünkü 35 yıllık eşim beni aldattı" demek yerine, "Kıskançlık duyuyorum, çünkü kıskanç bir insanım" demeyi tercih ederler.

Kendilerini kıskanç olarak tanımlayan insanlar, kıskançlığın iyi bir şey olduğunu ve olumlu etkilerinin olabileceğini düşünürler. Kıskançlığın, ilişkiyi uzattığını, adanmışlığı arttırdığını, ilişkiye heyecan kattığını söylerler. Oysa gerçekte, kıskançlık uzun dönemde çözdüğünden daha fazla soruna neden olmakta, insanların hareket özgürlüğünü kısıtlamakta ve kıskançlığa sebep olan olaylarla doğrudan başa çıkabilmeyi engellemektedir.

Kıskançlık devreye girdiği zaman "sevilmeye layık olduğumuz" bilgisiyle baskılanmış emniyetsizlikler, güvensizlikler, geçmişte aldığımız darbeler birden canlanıverir.

Kardeş Kıskançlığı

Kardeş kıskançlığı, en yaygın olarak gördüğümüz kıskançlıklardan biridir. Yukarıda Habil ile Kabil olayını hatırlattık. Yine tarihten kardeş kıskançlığına verilecek en canlı örneklerden biri Hazreti Yusuf ve kardeşleri arasında geçendir. Babası Hazreti Yakup'un oğlu Yusuf'a duyduğu özel sevgiyi kıskanan diğer oğulları, kardeşleri Yusuf için bir plan kurup onu kuyuya atmış, kana buladıkları gömleğini de babalarına vererek bir kurdun Yusuf'u parçaladığını söylemişlerdi.

Kardeşler arası kıskançlık özellikle uzun süre ailenin tek evladı olarak kalmış, anne babasının sevgisini doyasıya tadan çocuklarda, eve yeni bir kardeş gelmesiyle ortaya çıkar. Yoğun kıskançlık hisleri içinde, birdenbire büyük çocuk da bebekleşebilir. Emeklemeye, çişini altına kaçırmaya başlar. Böyle durumlarda çoğu zaman anne babalar nasıl davranmaları gerektiğini kestirmekte zorlanırlar. Yapılması gereken, çocuğa kardeşi olsa bile, kendisinin hâlâ biricik ve özel olduğunu, her an onunla ilgilenmeye hazır olduğumuzu hissettirebilmektir. Kendisine gösterilen ilgide nispi bir azalma olduğunu fark eden çocuk, bunun sorumlusunun kardeşi olduğunu düşünür. Çocuğa gösterilen ilgi aynı düzeyde tutulursa ve yeni gelen bebeğin, kendisinin çok sevgili kardeşi olduğu çeşitli oyunlarla gösterilebilirse, çocuk kıskançlığı çok daha hafif yaşar. Bunun için de anne babanın hiçbir surette çocuklar arasında taraf tutmaması, çocuklardan birini gözbebeği yapmaması gerekir. Elbette ona gösterdiğimiz ilgi bile, çocuğun kıskançlık duygusunu tamamıyla bertaraf etmeye yetmeyecektir, ne de olsa bugüne kadar biricik olduğu bir

ailede birdenbire iki çocuktan biri konumuna gelmiştir. Ancak kardeşinin kendi hayatını zenginleştireceğine inandırılan çocuk, onunla birlikte yaşamanın tadına daha çok varacaktır.

Anne babasının kardeşini kendisinden daha çok sevdiğini düşünmeyen çocuk azdır. Üstelik her anne babanın favori bir çocuğunun olduğu da bir gerçektir. Ebeveynler farkında olmasalar da çocuklardan birine daha özel davranırlar.

Cinsiyet de ebeveynlerin çocukları hakkındaki duygularını etkiler. Günümüzde bile pek çok anne, erkek çocuklarına daha fazla önem verir, onun kendi rüyalarını gerçekleştireceğini umar. Annelerin kızlara yaklaşımı ise çok basittir, çünkü onlar kendileri gibidir. Babalarsa daha çok kızları tercih ederler, kızlarına sevgilerine gösterme konusunda daha rahattırlar.

Kardeş sahibi olmak, insana dünyada yalnız olmadığı, bir gruba ait olduğu duygusunu verir. Aile, insanın, tam anlamıyla kendisi gibi olduğu halde kabul gördüğü yerdir. Olumsuz çağrışımlar taşısa da, kardeş rekabetinin motive edici bir yönü vardır. Kardeşler arasındaki rekabet, onları daha iyi olmak konusunda cesaretlendirir. Toplumsal hayatta deneyim kazandırır. Yarışma duygusu, olumlu sonuçlar da ortaya çıkarabilir, kişiye şahsiyet kazandırır. Kardeşlerle tecrübe edilen yarışma duygusu, hayat boyunca dahil olacağımız yarışmanın ilk temrinleridir.

Kardeş rekabetinde kaç kardeş olunduğu çok önemli değildir. Çok fazla kardeşi olan kişiler bile, kardeşlerinden bir tanesini daha büyük bir rakip gibi algılar, kendisini ona göre hizalar. Sürekli bi-

Kendisine gösterilen ilgide nispî bir azalma olduğunu fark eden çocuk, bunun sorumlusunun kardeşi olduğunu düşünür. Çocuğa gösterilen ilgi aynı düzeyde tutulursa çocuk bu kıskançlığı çok daha hafif yaşar.

çimde kendisini onunla karşılaştırır. Bir kardeş insana kendisini sevimli, huzurlu, başarılı hissettirebileceği gibi, savunmasız rahatsız, kızgın ve yetersiz de hissettirebilir.

Kardeşler arasındaki ilişkinin niteliğini belirleyen etkenlerden biri, doğum sırasıdır. En büyük çocuklar, diğer kardeşleri aileye katılana kadar ailenin ilgi odağı durumundadır. Ailede en fazla ilk çocuklar ödüllendirilir; ilk çocuklar bütün ilgiyi kendi üzerlerinde topladıkları bir dönemi tecrübe ederler. Sonra yeni bir kardeşin gelişiyle tahttan indirilme tecrübesini yaşarlar. Bütün büyük ve ortanca kardeşler günün birinde bu durumla baş etmek zorunda kalır.

En büyük çocuklar, başlangıçta kardeşlerine üstün olma eğilimindedir. Evin içinde esas rolleri anne babalar dağıtsa da, en büyükler, "sanal patron", kuralları güçlendirmesi beklenen "sağ kol" vazifesini görürler. Kuralların ve toplumsal değerlerin taşıyıcısı rolünü üstlenirler. Kendine güvenen, ciddi, ketum, güvenilir ve sorumluluk sahibi kişi rolünü benimserler. Anne veya baba rollerine de kolayca girebilirler.

Ailedeki en küçük çocuklar, o dönem için en yoğun ilgiyi üzerine çeken kişilerdir; başka biriyle paylaşamayacakları özel bir konuma sahiptirler. En azından birkaç yıl için, kardeşlerin en yeteneksizidirler. Bu nedenle kendilerini yetersiz ve değersiz hissedebilirler. Kendilerini ailenin diğer fertlerine ispatlamayla çalışırlar. En küçük kardeşler itaatkâr olma eğilimi gösterebilirler. Bu, büyük kardeşin hata ve başarılarını yakinen gözlemlemelerinden kaynaklanır. Diğer yandan, el üstünde tutuldukları takdirde sırtlarını hep birilerine dayamaya da alışabilirler.

Ortanca çocuk, birinci ve sonuncu kardeşlerden tamamen farklı bir kişiliğe sahip olma eğilimindedir. Kendinden sonra doğana karşı üstünlük, önce doğana karşı aşağılık duygusu hisseder. En büyüklerin hedefi zirvede tutunmak, en küçüklerinki zirveye tırmanmak iken, ortancalar kendilerini tam olarak tanımlanmamış hissederler. En önemli özellikleri, aşırı tedbirli olma eğilimleridir. Sorumluluk

almaktan, karar vermekten kaçınırlar, detayları aşırı inceledikleri için işlerini ertelerler.

Pozisyonumuzu tehdit eden herhangi bir kişiye karşı, kullanabileceğimiz en güçlü silahlardan birisi onu reddetmek veya duymamış gibi davranarak ona aldırmamaktır. Reddetme hilesi dediğimiz bu davranış, savaşa teşebbüs etmeyen ortanca ve en küçük kardeşler tarafından kullanılan bir teknik olsa da, tahttan indirilmiş olmaya gücenmiş büyük kardeş tarafından da kullanılabilir. Kardeşler arasında görülen üstünlük kurma taktiklerinden biri de, "zavallı ben"i veya acı çekeni oynama, diğer kardeşlerin kendisi için üzülmesini sağlayarak onları kontrol etme gayretidir. Bazen de, "zavallı ben"i oynamanın tersine, gözünü korkutma taktiği kullanılır. Genellikle büyük kardeşlerin kullandığı diğer bir rekabet şekli de, gizlice yarışma ve devamlı olarak kuralları değiştirme taktiğidir.

Çocuklarda kardeş kıskançlığıyla ilgili olarak bir şey daha söylemek yerinde olacaktır. Bir çocuktan beklenilen şey, diğer bir çocuktan beklenmemelidir. Her çocuğun kendine has özellikleri vardır. Gerek genetik yapının, gerekse yetiştirme tarzının etkisiyle her çocuk başka bir kimlik geliştirir. Onun için anne babalık tarzları çocuğun ihtiyaçlarına göre şekillendirilmelidir. Her çocuğun ihtiyacının farklı olabileceğini hatırdan çıkarmamak gerekir. Unutmayalım ki, çocuklara eşit davranmak onlara adil davranmak anlamına gelmeyebilir.

Kardeşler arasında görülen üstünlük kurma taktiklerinden biri "zavallı ben"i veya acı çekeni oynama, diğer kardeşlerin kendisi için üzülmesini sağlayarak onları kontrol etme gayretidir.

Öfke

Bu bölümde öfkeyle nasıl başa çıkabileceğimizi tartışacağız. Son yıllarda toplumun içinde bulunduğu ruh halini göz önüne alırsak, çok çabuk sinirlenen, hemen öfkeye kapılan, adeta gırtlak gırtlağa yaşayan insanlara döndüğümüzü görürüz. Gencecik insanlar tribünlerde birbirlerini boğazlıyorlar. 9 yaşındaki bir çocuk, oyun oynarken 7 yaşındaki başka bir çocuğu öldürüyor. Vahşi bir topluma doğru gidişata son verip öfkemizi dizginlemeyi öğrenmenin vakti geldi de geçiyor bile.

İlişkilerimizi mahveden, durduk yerde birbirimizi incitmemize yol açan öfkeyi kontrol etmek ve yapıcı bir hale dönüştürmek için öncelikle onu tanımak gerekir. Öfke çoğu zaman haksızlığa uğradığımızı hissettiğimizde ortaya çıkar. Öfkelenen insanlar genellikle kendilerini bir kurban gibi hissederler.

Öfkeyi çoğunlukla başkalarına karşı, zaman zaman da kendimize karşı hissederiz. Başkalarında bizi öfkelendiren, o insanların bize yönelik haksız davranışları ve incitici sözleridir. Böyle bir tavır karşısında kendimizi küçük ve değersiz hisseder ve bize bunu yaşatana öfkeleniriz. O anda aklımızdan şu geçer: "Ben bu kişiye karşı saldırıda bulunursam, onun bana karşı küçültücü davranışlarının intikamını almış olurum. Kendimi yeniden iyi hissederim." Oysaki çoğu zaman, sonuç düşündüğümüz gibi olmaz. Duyduğumuz

öfke ve giriştiğimiz saldırgan tutumlar, kendimizi daha da kötü hissetmemize yol açar.

Öfke bedensel sistemimizi bozar. Birçok ağrı belirtisine ve kalp şikâyetine yol açar. Kalp krizinin en önemli psikolojik sebeplerinden biri öfkedir. Bazı insanlar öfkelerini içlerinde biriktirir ve bir türlü onu dışa dökecek bir kanal bulamazlar. Özellikle kadınlarda çok yaşanan bu durum, sonunda depresyon, panik atak gibi psikolojik sorunlara sebep olur. Yani insanın duygularını ve bu arada öfkesini ifade edememesi de bazı ruhsal rahatsızlıklar şeklinde kendisini gösterebilir.

Öfke, ruh ve beden sağlığının yanı sıra ilişkileri de bozar, zehirler. Dizginlenmeyen öfke, başta öfkelenen kişi olmak üzere dalga dalga herkese zarar verir. Birbirimizi daha iyi anlamak, birbirimizle hemhal olmak istiyorsak öfkemizi denetlemeli ve onu yapıcı bir yöne doğru kanalize etmeliyiz.

Sadi'nin **Bostan**'da anlattığı küçük bir hikâye vardır: Bir gün, bir köle kralın sarayından kaçar. Gittiği yerlerde aç susuz kalan köle pişman olup saraya geri döner. Çok öfkelenen kral hemen adamın idam edilmesini ister. Adam krala der ki: "Ben bugüne kadar sizin bağışlarınızla yaşadım. İsterseniz şimdi beni öldürün ama yarın bir gün beni öldürmenin suçluluğu yüzünden içinize bir sıkıntı oturursa, yediğiniz yemek içtiğiniz su tadını kaybederse, bunun vicdan azabı sizi ömrünüzün sonuna kadar bırakmazsa diye üzülüyorum. Keşke böyle yapmasanız da bütün bunların sorumluluğunu hissetmeseniz. Başka insanlar da sizi bir zalim, öfkesine mağlup olan bir insan olarak bilmese..."

Birden kralın hiddeti yatışır ve adamı azat eder. Burada Sadi şunu anlatır: Tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.

Gerçekten de güzel söz ve yumuşak huy, öfke ateşini söndüren bir bardak soğuk su gibidir. İki insan karşılıklı olarak öfkelendiğinde taraflardan biri sükûnetini muhafaza edebilirse diğerinin öfkesi de yatışma yoluna girer.

İlişkilerimizi mahveden, durduk yerde birbirimizi incitmemize yol açan öfkeyi kontrol etmek ve yapıcı bir hale dönüştürmek için öncelikle onu tanımak gerekir.

Neden Öfkeleniriz?

Öfke, bize hedeflerimizin önündeki engellerle ya da çatışmalı durumlarla savaşmayı sağlayan enerjiyi veren doğal bir tepkidir. Çoğunlukla tehdit edilme, engellenme, görmezden gelinme veya eleştirilme hisleriyle ilintilidir. Bu duygu, yetersizlik ve güçsüzlük olarak da yaşanabilir. Yani, kişi bir şeylere kızar ama bunu engellemek için elinden bir şey gelmez veya karşısındakilerin kendisinden daha güçlü olduklarını düşünür ve öfkeli tavırlar sergiler.

Yoğun öfke hissi, depresyonda da sık görülür. Çünkü, depresyonun kendisiyle ilgili nedenler ve bununla ilgili bazı biyolojik değişimler öfke duygusunu tetikleyebilir. Normal şartlarda çok da üzerinde durmayacağımız ufak bir memnuniyetsizlik, sırf o anda onu daha derin, duygusal ve önemli başka bir durumla ilişkilendirdiğimiz için birden öfke artışına yol açabilir.

Öfke, bazı düşünme biçimlerine dayalı olarak da gelişir. Örneğin bizi kızdıran kişinin bunu kazayla yaptığını bilirsek daha az kızarız. Kimi durumlarda da bizi kızdıran olay, elde olmayan sebeplerle gerçekleştiyse bile duyduğumuz acı yoğun bir öfke duymamıza yol açar.

Öfkeyi ne tetikler?

- İşlerin istediğimiz gibi gitmemesi
- Canımızın yanması veya zarar görmüş olmak
- Başkaları tarafından kullanıldığımızı düşünmek
- İnsanların bize beklediğimiz dikkati ve özeni göstermemesi

- Haset ve kıskançlık
- İnsanların bize ya da koyulan kurallara itaat etmemesi
- Başka insanların zarar görmesi ve buna izin verilmesi

Bütün bu durumlarda ortak olan iki nokta vardır: 1) Ortada istediğimiz gibi gitmeyen bir şeyler vardır. 2) Çok fazla önem verdiğimiz bir konuyla ilgili bir terslik yaşanıyordur. Yani "o şeyi" bu denli önemsemesek bu kadar çok kızmazdık. Öfkeyle başa çıkmaya çalışırken, bazı şeylere gereğinden fazla değer verdiğimizi ya da olayların aslında bizim düşündüğümüz kadar büyük hasarlara yol açmadığını fark etmek işimizi kolaylaştırabilir.

Öfkeyle başa çıkarken önce bizi neyin tehdit ettiğini bulmalıyız. Daha sonra da incinebilirlik duygularımız üstünde çalışmalıyız.

Bizi kızdıran durumları düşündüğümüzde kendimize sorabileceğimiz birkaç soru işe yarayabilir:

- "Bu durumla ilgili olarak, benim gerçekten değer verdiğim ve bana zarar vereceğini düşündüğüm şey nedir?"
- "Diyelim ki bu durumu değiştiremiyorum. Bu benim hayatımı ne kadar etkileyecek?"
- "Eğer beni öfkelendiren durum gerçekleşirse, kendi hakkımda ne düşünürüm?"
- "Kendimle ilgili negatif sonuçlara mı varıyorum?"
- "Başkaları hakkında ne söylüyorum?"
- "Bu durum beni hangi yönlerden incitiyor?"

Öfkeyle başa çıkmaya çalışırken, bazı şeylere gereğinden fazla değer verdiğimizi ya da olayların aslında bizim düşündüğümüz kadar büyük hasarlara yol açmadığını fark etmek işimizi kolaylaştırabilir.

Genelde öfke anında verilen ilk tepki, başkalarını suçlamaktır. Ancak depresyondayken, kişi öfkelendiği için kendini kötü hissedebilir. Böyle durumlarda yine mantığımıza başvurmalıyız. Mantığımız bize şu türden düşüncelerle yardımcı olabilir:

- Öfkelenmek aslında çok üzücü.
- Öfkelenmem, çok incindiğim anlamına gelebilir.
- Öfkelendiğimde çok itici oluyorum.
- Üzücü olayları yine önemsediğim ama kızmadığım zamanlarda kendime ve başkalarına daha olumlu davranıyorum.

Bazen o kadar öfkeleniriz ki (özellikle de çocuklara kızdığımız anlarda), sonradan, gösterdiğimiz tepkiden ötürü kendimizi suçlu hisseder ve durumu düzeltmeyi umarak normalde yapmayacağımız, kurallarımıza uymayan şeyler yaparız. Böyle davrandığımız takdirde, karşımızdaki kişi (mesela çocuklar) bunu suiistimal edebilir ve bu, öfkemizi yeniden tetikleyebilir. Bu yüzden, eğer gerekliyse öfkelendiğimiz için özür dilemeli ve sonra suçluluk hissederek hareket etmektense öfke davranışını kontrol etmeye çalışmalıyız.

Öfke Kontrolü

Öfkeyi kontrol etmemin çok basit yöntemleri vardır. Aslında bunlar herkesin düşünebileceği şeylerdir. Öfke anında uygulayabileceğimiz çok basit bir teknik derin derin nefes almaktır. Bu bize hemen duygularımızla harekete geçmeyip durumu mantık süzgecinden geçirme fırsatı verir. Diyaframdan, karnımızın oynayabileceği şekilde derin derin beş on defa nefes alırsak, öfkemiz zaten kendiliğinden yatışmaya başlayacaktır.

Mesela öfkelenen bir çift düşünelim; öfke anında birbirinden mola talep edebilirler. Birbirlerini suçlayan sözler sarf etmek yerine tartışmaya ara verip her ikisi de sakin sakin düşünmeye çalışabilir. Öfkelerini beş dakika erteleyebilen, "Bunun için biraz sonra öfkeleneceğim" diyebilen insanlar hakikaten öfkelerini kontrol altında tutabilirler.

Çoğu evlilikte şöyle cümleleri çok sık duyarsınız: "Sen zaten hep böylesin. Sen on sene önce de böyleydin. Senin annen de böyle, senin baban da böyle." Oysa ilişkilerde asıl olan, "ben" diye başlayan, "ben dili"yle ifade edilmiş cümleler kurmaktır. "Sen beni hiç anlamıyorsun zaten" yerine, "Ben yeterince anlaşılmadığımı hissettim. Derdimi sana yeterince anlatamadığımı hissettim" gibi cümleler seçmeliyiz.

"Sen"le başlayan cümleler karşı tarafı suçlar, oysa "ben"le başlayan bir cümle kurduğumuz zaman duygularımızı anlatmış oluruz. Karşımızdaki insan da bizi anlama şansına sahip olur. Zaten çoğu zaman öfke, buna benzer iletişim hatalarından kaynaklanır.

Öfkenin çok temel unsurlarından birisi, karşımızdaki kişiyi yanılmaz, muazzam bir insan olarak görüp onun hata yapmasına tahammül edememizdir. Oysa böyle bir istek haklı olmadığı gibi gerçekçi de değildir. Hepimiz hata yaparak, düşüp yeniden kalkarak yol alabiliriz. Önemli olan hatalarımızdan öğrenip aynı hatayı yinelememektir.

İkili ilişkiler söz konusu olduğunda öfke çoğu zaman anlaşılamamaktan kaynaklanır. Birimizin ihtiyacını öbürümüz anlamıyorsa yavaş yavaş öfke birikmeye başlar. Burada bazı gerçekçi düşünceler bizi öfkeden korur.

- "Karşımdaki insanın bazı ihtiyaçları olabilir."
- "Her insan için kendi ihtiyacı en önce gelir."
- "İnsanların ihtiyaçları bazen birbiriyle çelişebilir, çatışabilir."

Olayların hep bizim yöntemlerimizle çözülmesini istemek, öfkenin çok önemli sebeplerinden bir tanesidir. İnsanların olaylara bakışında farklılıklar olabilir, herkesin ihtiyaçları birbirinden başka olabilir. Karşımızdaki insanın ihtiyaçlarının da, tıpkı bizim gibi, kendisi için birinci planda geldiği fikriyle barışırsak orta yolu bulan ve uzlaşıya açık öneriler getirebiliriz.

Öfkeyle baş etmek için geliştirebileceğimiz stratejilerden biri de mizahtır. Kendimizle ve olaylarla dalga geçmeyi öğrenebilirsek, yaşadığımız hayatın aslında o kadar da keyifsiz olmadığını fark ederiz. Mesela yolda bizi geçmeye çalışan, ısrarla arabasının direksiyonunu üzerimize kıran bir adam düşünelim. Ona biraz mizah duygusuyla bakıp hareketlerine gülüp geçebiliyorsak öfkelenmeyiz. Etrafımızdaki insanların yapıp ettiklerini kendimize yönelik bir tehdit olarak değil de, o insanların kendi kusurlarından, eksikliklerinden kaynaklanan davranışlar olarak algılarsak hayatın biraz daha hafifleyeceğini görürüz.

Son olarak çocuklarımızla ilişkilerimizde öfke konusuna değinelim. Çocuklarımız da zaman zaman öfkelenir. Özellikle anlaşılmadıklarını, önemsenmediklerini düşündüklerinde öfke duyarlar. Bazen çocukların öfkesini kontrol etmek çok zor olabilir. Çocuklar öfkelendiklerinde aynı büyük insanlar gibi tuhaf davranışlar gösterebilir, şiddete yönelebilirler. Çocuk öfkelendiğinde, anne babanın aynı şekilde mukabele etmemeye gayret göstermesi gerekir. "Sen benimle böyle konuşamazsın" şeklinde bir tavır benimsemek sorunu çözümsüzleştirir. Bunun yerine ona anlaşıldığını, duygularının işitildiğini ve hissedildiğini göstermek daha doğru olur. Unutmayın ki, ancak sakin kalarak çocuğunuzun öfkesini yatıştırabilirsiniz.

Öfkenin çok temel unsurlarından birisi, karşımızdaki kişiyi yanılmaz, muazzam bir insan olarak görüp onun hata yapmasına tahammül edememizdir.

Şiddet

Şiddet, her geçen gün hayatımıza biraz daha fazla sızan bir olgu. Kendimizi sürekli gergin ve öfkeli hissediyoruz. Hemen hemen her sokağa çıkışımızda bir kavgaya şahit oluyoruz. Zaten televizyonlardan ölçüsüz derecede şiddet mesajlarına maruz kalıyoruz. Bırakın yetişkinler için hazırlanmış programları, çizgi filmler bile pek çok şiddet sahnesi içermekte. Hayatımız adeta şiddetle yoğruluyor, mütemadiyen şiddet mesajlarına maruz kalan bireyler olarak bizler de artık eskisi kadar sakin kalamıyoruz. Maalesef medyada, toplumsal hayatta ve aile içinde şiddetin farklı tezahürlerini görüyoruz. Son yıllarda okullarımızda giderek daha fazla şiddete tanık oluyoruz. Türkiye'nin gençleri hanidir hançeri birbirlerine saplıyorlar. Erkeklik davası mı bu hançer saplamalar, yoksa gençliğin bizim artık aşinası olamadığımız yeni âleminde yetişkinliğe geçişin bir ritüeli mi? Bir hançer saplayarak, bir başkasının canını acıtarak, bir başkasını yok ederek, bir aileyi acılara gömerek var olmak ancak psikopatlığın "raconuna" uyar. Türkiye'de, izleyebildiğim kadarıyla, gençler arasında psikopatik arsızlık ve acımasızlık tırmanıyor ve erkekliğin kitabı antisosyalliğin, zalimliğin, kan dökücülüğün kitabına uydurularak yeniden yazılıyor. Vahşi hayvanlar gibi, en çok can acıtanın "en erkek" sayıldığı bir cangılda mı yaşayacağız?

Kullandığımız kelimeler, karşımızdaki insanı küçültecek, onun karakterine, şahsiyetine, vasıflarına halel getirecek etkili birer silaha dönüşebilir.

Hatırlatalım ki, şiddet derken sadece fiziksel güç kullanımını kastetmiyoruz. Kelimelerle de büyük bir şiddet uygulamak mümkündür. Kimi insanlar eşlerine veya çocuklarına, kimi patronlar çalışanlarına karşı o kadar feci bir dil kullanıyorlar ki bu sözlerin yaralayıcılığı bazen fiziksel bir darbeden bile ağır olabiliyor. Kullandığımız kelimeler, karşımızdaki insanı küçültecek, onun karakterine, şahsiyetine, vasıflarına halel getirecek etkili birer silaha dönüşebiliyor. Bu yüzden, konuya sözel şiddeti de dahil ederek yaklaşmak çok daha doğru olacaktır.

Medya Yoluyla Yayılan Şiddet

Bir süre önce bir televizyon haberinde üç yaşında bir çocuğun, bir bebeğin kafasına tahtayla vurarak ölümüne sebep olduğunu gördük. Hepimiz bu haberi duyduğumuzda çok üzüldük ve şaşırdık. Çünkü üç yaşındaki bir çocuğun, bebeğin kafasına vurmayı hayal etmesi normal bir durum değildi. Bu ancak şiddet içerikli filmleri izlemenin ve söz konusu içeriği oyunun bir parçası gibi algılamanın sonucunda ortaya çıkabilecek bir davranış olmalıydı. Normal şartlarda, asla bir çocuğun bir başka çocuğa böylesine zalimane davranması beklenemez. Bu türden bir davranışın arkasında şiddete yönelik telkinler aramak gerekir.

Şiddete yönelik davranışlar, her yaş grubu üzerinde giderek tırmanıyor. Zaman zaman ABD'den ve Avrupa'dan çocukların silahlı okul baskınları yaptıkları haberlerini alıyoruz. 11-12 yaşındaki çocuklar, kendi okullarını basıp silahla arkadaşlarını tarıyorlar, pek çok can kaybı oluyor. Bizim toplumumuzda da gençler arasında çeteleşme temayülü gözlemleniyor. Belki bütün bunlar çok yeni

oluşumlar değil ama son zamanlarda belirgin bir tırmanışa geçtikleri de bir gerçek.

Şiddete yönelik davranışları tırmanışa geçiren etkenlerin başta gelenlerinden biri medya, şüphesiz. Medyadaki şiddet çocuklarımızı nasıl etkiliyor? Bu, üzerinde çokça çalışılan ve araştırma yapılan bir konu. Özetle şunu söyleyebiliriz ki, yetişme çağında televizyondan veya bilgisayar ve video oyunlarından şiddet içerikli mesajlar alan kişiler, erişkin hayatlarında şiddeti çok daha kolay uygulayabiliyorlar. Demek ki şiddetle büyüyen insanlar, şiddeti daha kolay meşrulaştırabiliyor.

Televizyon yayınlarına baktığımız zaman görüyoruz ki, ekranda her saniye birileri ölüyor. İnsanlar sürekli birbirlerini dövüyor, birbirlerine acı veriyorlar. Bunları izleyen çocuk, şiddeti doğal bir şey olarak kodluyor. Vurmanın, kırmanın, öldürmenin doğal birer davranış olduğu duygusunu taşımaya başlıyor. Dahası dünyanın artık çok güvenli bir yer olmadığını, pek çok kötü insanın var olduğunu, mevcut kötülüğe karşı kendisini korumak için mutlaka şiddet uygulamak zorunda olduğunu düşünüyor.

Araştırmalar, ebeveynlerin medyadaki şiddete karşı takındıkları tutumların, medyadaki şiddetin çocukların üzerindeki olumsuz etkisini hafifletebildiğini göstermiştir.

Sekiz yaşın altındaki çocuklar fantezi ve gerçek ayrımını pek kolay yapamazlar. Yani neyin hayal, neyin gerçek olduğunu bilemeyebilirler. Dolayısıyla televizyonda "oyunun bir parçası" olarak kullanılan şiddeti, günlük hayata tatbik etmek isteyebilirler. O yüzden anne babalara daima şunu tavsiye ediyoruz: Çocuğunuz ekranda şiddet içeren bir sahne gördüyse, o sahneyi mutlaka çocuğunuzla birlikte yorumlayın. Yani çocuk o sahneyi filtreden geçirmeden

almasın, onu olduğu gibi alıp beynine kazımasın. Aksi halde, bir oyun sırasında veya arkadaşlarıyla itişip kakışırken, ekrandan alıp beynine kazıdığı o sahneyi hayata geçirmek isteyebilir. Bu nedenle aileler, şiddet içeren sahnelerde şöyle yorumlarda bulunmalıdır: "Bak burada bu adam, şu adama vurdu. Şimdi mutlaka onun canı acımıştır, üzülmüştür." Bunu yaptığınız takdirde, çocuğunuzu şiddetin sonuçları hakkında bilgilendirmiş olursunuz. Aksi halde, çocuklar gördükleri şeyleri oyun gibi algılayıp bir insanın başka bir insana vurmasının veya yaralayıcı bir harekette bulunmasının çok önemli olmadığını düşünebilirler.

Geçmişin çok daha masum çizgi filmlerine karşın, bugünün çocukları ciddi anlamda şiddet içeren çizgi filmlerle, video oyunlarıyla büyüyorlar. Üstelik bu türden oyunlar ve çizgi filmler yoluyla çocuklarımızın diline sözel şiddet kapsamında değerlendirilebilecek kelimeler de giriyor. Televizyon aracılığıyla çocuklarımızın diline ve hayatına karışan garip bir jargon yaygınlık kazanıyor.

Anne babaların görevi, öncelikle çocuklarını şiddet içeren sahnelerden uzak tutmak, ellerinde olmadan apansızın karşılarına çıkan şiddet sahnelerini de çocukla birlikte yorumlayarak çocukta bu konuyla ilgili bilinç oluşturmak olmalıdır. Araştırmalar, ebeveynlerin medyadaki şiddete karşı takındıkları tutumların, medyadaki şiddetin çocukların üzerindeki olumsuz etkisini hafifletebildiğini göstermiştir.

Medyadaki şiddetin olumsuz sonuçlar doğurduğu düşüncesi program yapımcıları tarafından kabul edilmemektedir. Bu kesimin dayandığı en önemli noktalardan biri, medyadaki şiddetle toplumdaki şiddet olayları arasında henüz doğrudan bir neden-sonuç ilişkisinin varlığının kanıtlanmamış olmasıdır. Şiddeti pazarlayarak şiddet üzerinden para kazananlar, şiddetin yaşamın bir gerçeği olduğunu ve televizyon programlarının sadece bu gerçeği yansıttığını iddia etmektedirler. Oysa medya, yansıtmanın ötesinde şiddeti onaylamakta ve çoğaltmaktadır. Örneğin bir insan tüm hayatı

boyunca birkaç ölüm olayı görebileceği halde, televizyonda her gün onlarca ölüm olayına tanık olur. Ancak etki, sadece ölümlere tanık olmakla kalmamaktadır; özellikle çocukların ve gençlerin, bir "kahraman" olarak sunulan şiddet uygulayıcısını örnek aldıkları ve bu nedenle toplumda şiddetin yayıldığı bilinmektedir. Bu tip programlar suçun nasıl işleneceğinin tekniğini de öğretmekte ve yaymaktadır. Hukukçuların yaptığı bir araştırmaya göre, 5 yaşındaki bir çocuk, her gün televizyon programlarını seyrettiği takdirde, 15 yaşına geldiğinde 18.000 cinsel taciz, saldırı, kavga ve işkence yolu öğrenmiş olmaktadır. Bir diğer önemli nokta, medyanın şiddeti tüm ayrıntılarıyla ve tekrar tekrar vermesidir. Bunun sonucunda, daha önce bahsettiğimiz olumsuz etkilerin de şiddeti ve yoğunluğu artmaktadır.

Nasıl cinsel içerikli yapımlarda çocukların izlemesinin sakıncalı olduğunu bildiren işaretler kullanılıyorsa, şiddet dozu belli bir seviyesinin üzerinde olan programlar için de böyle bir uygulama yapılmalıdır. Bu tür yapımlar mutlaka gösterilecekse, gece, çocukların uykuda olduğu saatlere koyulmalıdır. Çünkü kanaldan kanala geçerken bile şahit olunan bir şiddet sahnesi, çocuğu olumsuz etkileyebilir. Eğer sağlıklı, sokaklarda birbiriyle kavga etmeyen, aniden kontrolsüz davranışlar sergilemeyen nesiller yetiştirmek istiyorsak, mutlak surette televizyondaki şiddetin dozunu denetlemeli ve bu konuda çok hassas olmalıyız.

Zayıf insanların daima mağdur edildiği, iyilerin ezildiği bir dünya tasavvuru insanları kendi adaletlerini kendileri tesis etme noktasına getirir.

Doğaldır ki sadece çocuklar değil, gençler ve yetişkinler de medya yoluyla maruz bırakıldıkları şiddet sahnelerinden etkilenirler.

Örneğin gençler, "Madem dünya bu kadar kötü bir yer, bana şiddet uygulanacağına, önce ben harekete geçeyim. Madem bu dünyanın kuralı böyle, ben de ona ayak uydurayım, ipleri elimde tutayım" diye düşünmeye başlarlar. Medyada ve toplumda şiddete yönelik davranışların artışının böyle -çok gündeme gelmeyen, dolaylı fakat önemli- bir etkisi olduğunu da hatırlatalım.

Şiddet içeren yayınların bir başka olumsuz etkisi de şudur: Zayıf insanların daima mağdur edildiği, iyilerin ezildiği bir dünya tasavvuru insanları kendi adaletlerini kendileri tesis etme noktasına getirir. Herkes kısasa kısas prensibince hareket edip kendi adaletine tesis etmeye çalışınca da çok kaotik bir yapı ortaya çıkar. Oysa şiddet ancak düzenli ve meşru bir güç tarafından kontrol altına alınabilir. Bu da insanların bireysel inisiyatiflerinden başka, daha yüksek bir otorite tarafından, devletin kolluk güçleriyle, adalet mekanizmasıyla yerine getirilmesi gereken bir ödevdir.

Elbette ki şiddete yönelik davranışların artışında tek etken televizyon değildir. Eğer evlerimizde şiddet varsa ve bizler şiddetle büyüyorsak, hayatımızın ilerleyen dönemlerinde şiddeti terbiye edici bir araç olarak veya başkalarını cezalandırma yöntemi olarak kullanma olasılığımız artar.

Kimler Şiddet Uygular?

Şiddet uygulayan kişiler, ilk bakışta çok normal insanlar gibi görünebilirler. Çok iyi bir komşu, çok iyi bir iş arkadaşı olan bir kişi evinde çocuklarına veya eşine şiddet uyguluyor olabilir. Üstelik bu tür durumlarda dışarıdaki kişileri o kişinin evde şiddet uyguladığına ikna etmek bile çok zor olabilir.

Kendini mutsuz hisseden, amaçlarına ulaşamadığını düşünen insan, karşısında güç yetirebileceği birisini bulunca kendisine veya başkalarına yönelik öfkesini o zayıf kişiye yöneltir.

Şiddet uygulayanlar genellikle öfkelerini denetlemekte zorluk çeken insanlardır. Bunun ardında çoğunlukla çok güçlü bir eziklik duygusu veya derinlerde kalmış bir yara vardır. Deyim yerindeyse kükreyerek, içlerindeki zaaf noktalarını gizlemeye ve bu duyguyu karşılarındaki insanlardan saklamaya çalışırlar.

Şiddet uygulamaları çoğu zaman bireysel sebeplerden kaynaklanır. Kendini mutsuz hisseden, amaçlarına ulaşamadığını düşünen insan, karşısında güç yetirebileceği birisini bulunca kendisine veya başkalarına yönelik öfkesini o zayıf kişiye yöneltir. Adeta kendi yaşayamadığı hayatın intikamını alır ki bu anlaşılır bir şey değildir. Oysa kimse kendisinden daha güçlü görünen insana meydan okumaya kalkışmaz. Burada hemen göze çarpan bir adaletsizlik vardır. Bu kesinlikle tasvip edilebilecek bir telafi yöntemi değildir. Kaldı ki, şiddete başvuran kişi kendisini savunabilecek durumda olsa bile şiddeti meşru görmek mümkün olmaz.

Şiddet uygulamalarının sebeplerini araştırırken, toplumda hâkim olan kültürel yapıyı da göz önüne almak gerekir. Düşünün ki bizim toplumumuzda "Dayak cennetten çıkmadır" diye bir söz vardır. Bu türden bir anlayış çocukların dayakla terbiye edilmesine cevaz vermek anlamına gelir. Bizler elbette ki geleneğimizi önemsiyoruz ama geçmişten bugüne kalan birikime akıl ve ahlâk süzgecinden geçirerek sahip çıkmamız gerektiğine inanıyoruz. O yüzden, dayağın cennetten çıkma olduğunu kabullenmemiz mümkün değil.

Üstelik dayakla terbiye, sanıldığı gibi çocuğun aynı hatayı tekrarlamasını engellemez. Aksine, çocuk bunu şöyle yorumlar: "Demek ki bu işten birazcık sopa yiyerek kurtulabiliyorum. Öyleyse yine yapabilirim." Yani davranışının yanlışlığı konusunda bir fikir sahibi olmaz. Halbuki onunla konuşabilsek, ona yaptığının neden yanlış olduğunu anlatabilsek daha etkili sonuç almamız mümkün olur.

Şiddet söz konusu olduğunda toplumda "psikopat" olarak bilinen antisosyal kişilik bozukluğuna da değinmek gerekir. Bu kişilerin en belirgin özelliği, pişmanlık duymamaları ve vicdan azabı

çekmemeleridir. Kurallara uymazlar, sık sık başları yasalarla derde girer. Suça yatkındırlar, adeta kendilerinde başkalarının haklarını ihlal etme kudreti olduğunu düşünürler. Empati duygusundan yoksundurlar. Engellendikleri noktada şiddete başvururlar. Sabırsız ve dürtüsel kişilerdir. Toplumda değer yargılarının çökmesi ve aile yapısının çözülmesi ile antisosyal kişilerin oranı da artma eğilimi gösterir.

Bu noktaya kadar şiddete başvuran kişileri anlatırken bireysel zaaflara, geçmiş yaşantılara ve kültürel yapıya değindik. Ancak şiddet uygulayan kişileri incelerken, kitle psikolojisi üzerinde de durmalıyız.

Bilindiği gibi, şiddetin en sık karşımıza çıktığı ortamlardan biri futbol stadyumlarıdır. Gündelik hayatta sessiz sakin yaşayan insanlar, futbol stadına adım attıkları andan itibaren aslan parçası kesilir, ağza alınmayacak küfürler savurur, bıçakla satırla birbirlerine girerler. Peki, bunun arkasında ne vardır?

İnsanlar büyük bir topluluğa mensup oldukları zaman birden kendilerini çok güçlü hissederler. Yani sokakta yürürken kendini zayıf hisseden bir insan, büyük bir topluluğa ait olduğu zaman birdenbire kendini çok güçlü olarak algılamaya başlar. Biz bu aldatıcı duyguya, "grup içindeki insanın çocukluğa gerilemesi" diyoruz. İnsanlar toplum içinde daha çabuk çocuklaşırlar. Askere gidenler bilirler; büyük bir gruba dahil olan kişiler, ne kadar olgun yaşlara erişmiş olsalar da kalabalığın içinde birdenbire çocuklaşırlar. Aynı şekilde on-on beş bin kişilik stadyumlarda, taraftarlık duygusuyla

Fanatizmin her çeşidi -ister futbolda olsun, ister siyasi görüşlerde- hep bizim kişisel yoksunluklarımızdan, zayıflıklarımızdan beslenir. Kendimizi çok zayıf ve değersiz hissedersek birdenbire uçlara savruluruz.

bir araya gelen insanların davranışlarında değişmeler olur. Zannederler ki bir oyunun içindeler ve sözleri, eylemleri bu oyunun içinde kalacak, bunların gerçek hayatta bir karşılığı olmayacak. Oysa stadyumlarda çıkan kavgalar, patlayan silahların insanların zarar görmesine sebep olur. Burada esas olan, oyunu anlamının dışına taşırarak, ona çok büyük anlamlar yükleyerek hareket etmektir.

Futbol sahalarında yaşanan şiddetin bir ucu, kitle psikolojisinin yanı sıra, fanatizme de dayanır. İnsanların, hiç tanımadıkları kişilerden, sırf başka bir takımı tuttuğu için nefret etmeleri anlaşılır değildir, bu hal akılla ve vicdanla izah edilemez. Fanatizmin her çeşidi -ister futbolda olsun, ister siyasi görüşlerde- hep bizim kişisel yoksunluklarımızdan, zayıflıklarımızdan beslenir. Kendimizi çok zayıf ve değersiz hissedersek birdenbire uçlara savruluruz; çok keskin ve acımasız davranarak, karşımızdaki insana hayat hakkı tanımak istemeyiz. Bizleri şiddete yöneltenin aslında kendi eksikliğimiz olduğunu fark etmek, kendimizi denetlememizi bir ölçüde kolaylaştırabilir.

Şiddete Karşı Ne Yapılabilir?

Şiddete nasıl karşı konulmalı? Aynıyla karşılık vermek doğru değilse sessiz kalmak mı gerekir? Bu yeterli bir cevap olur mu? Bizim bir yanağımıza vurana öbür yanağımızı mı dönmeliyiz?

Şiddete karşı sessiz kalmak bir çözüm üretmez. Bizler toplum olarak şiddet üretenlere karşı durabilmeliyiz. Şiddete karşı durabilmeli ama bunu şiddet diliyle değil daha başka bir dil oluşturmaya gayret ederek yapmalıyız. Aksi halde şiddeti çoğaltmış ve kendimizi içinden çıkılmaz bir duruma sokmuş oluruz.

Şiddet uygulayanlara karşı mutlaka dik durabilmeliyiz. Kullandığımız dili farklı kılarak tepkimizi koyabilmeliyiz. Bu konuda pasif direnişin başarılı olma şansı pek yoktur. Şiddet uygulayanlara karşı aktif olarak direnmeli ve bunu bireysel çabalarla sınırlı tutmak yerine, kolektif bilinç oluşturmaya çalışmalıyız.

Unutulmamalıdır ki, hiçbirimiz insanları hizaya getirme, düzene sokma hakkına sahip değiliz. Çevremizdeki insanların bazı davranışlarında hatalı olduklarını görüyorsak, onu dile getirmekle yükümlü olabiliriz ama hizaya sokmakla değil. Şiddete göz yumduğumuz takdirde onu meşru görmüş ve çoğaltmış oluruz.

Çocuklarımızın birbirlerine karşı incitici sözler kullanmasına engel olmayı, etrafımızdaki insanların bizlere veya birbirlerine sözel ve fiilî şiddet uygulamalarına müsaade etmemeyi ve bunlara bilinçli bir şekilde karşı koymayı görev bilmeliyiz. Merhamet tohumları ekmeliyiz ki merhamet ekini biçelim. Şefkati çoğaltmalıyız ki şiddeti yok edelim. Yaşadığımız zaman diliminde çocuklarımıza yapabileceğimiz iyiliklerden birisi de, onları televizyon veya bilgisayarın değil gerçek hayatın sesiyle buluşturmaktır. Onlarla gezebilir, insanları, sokakları ve hayatı tanıyabilirsiniz. Biraz tuhaf görünmek pahasına da olsa bunu öneriyorum, onlarla akıl hastanelerini, huzurevlerini, yetiştirme yurtlarını, mülksüzlerin yaşadığı sokakları, camileri, havraları ve kiliseleri gezin. Çarşıları, pazarları, aktarları dolaşın. Gerçek hayatın nasıl bir şey olduğunu ve ıstırabın gerçek bir insana değdiğinde ne yapabileceğini onlara gösterin. Gerçek hayatın nerelerde soluk alıp verdiğini, insanların nelere gülüp nelere üzüldüğünü, gerçek hayatın seslerinin neye benzediğini onlara öğretin. Her insan kendisine bir yurt arar. İnsan daima sıla özlemi içindedir, sevgiyi ve şefkati arar. Çevremizde arsızca yükseldiğini gördüğümüz kural tanımazlık ve zalimlik, ancak şefkatin duvarlarına çarpmakla durdurulabilir. Şefkat evlerimizde, işlerimizde, ilişkilerimizde hükümfermâ olduğunda, en başta çocuklarımızı layık oldukları gibi sevebilmeyi öğrendiğimizde, onlara "Yıkılma sakın!" diyebiliriz. Ancak layığınca sevilmiş çocuklar bir bıçağın kanatabileceğini, kötü bir sözün can yakabileceğini bilebilir. Ancak kâinatı, yurdunu, insanlarını sevebilen anne babalar; çocuklarını hayatın seslerine açabilen anne babalar, başkasını incitmenin bir insan için ne büyük bir zillet olduğunu anlatabilirler.

Televizyon

Televizyon giderek günlük hayatımızda vazgeçilmez bir alışkanlık haline dönüşmeye başladı. İşimizden arta kalan zamanı büyük çoğunlukla televizyon başında geçiriyor, adeta televizyona esir oluyoruz. Televizyon karşısında çok fazla zaman geçirmek, kişinin sosyalleşme, diğer insanlarla insani bir bağ kurma sürecini sekteye uğratıyor. Üstelik hem yetişkinlerin hem de çocukların zihinsel gelişimleri üzerinde olumsuz etkiler bırakıyor.

Televizyondan verilen mesajlar hepimizin ama özellikle çocuklarımızın gerçeklik algısını ciddi biçimde etkiliyor. Çünkü televizyon doğası gereği "normal" olana itibar etmez; daima anormal olanı, sıra dışı olanı konu eder. O nedenle televizyondan gelecek mesajların bir süzgeçten geçirilerek, eleştirel gözle bakılarak alınması veya reddedilmesi gerekir. Bu türden televizyon izleme faaliyetine biz "televizyon okuryazarlığı" diyoruz. Televizyon okuryazarlığı, televizyonda olup biten her şeyi bir eleştiri süzgecinden geçiren, neyin niçin yapıldığını bilen bilinçli bir izleme faaliyetine işaret eder.

Televizyon ve Gerçeklik Algısı

Bir aralar çok revaçta olan, kanın gövdeyi götürdüğü mafya dizilerini ele alalım. Bu dizilerde eli silahlı insanlar, gözlerini kırpmadan adam öldürüyor, birbirlerine zarar veriyorlar. Sekiz yaşını

geçmemiş bir çocuğun düşle gerçeği ayırt etme yetisi henüz gelişmemiştir. Çocuklar dünyayı bir oyun gibi algılar. Düş-gerçek arasındaki farkı bilmeyen bir çocuk, bu sahneleri gördüğü takdirde bu davranışın yanlış olduğunun ayrımına varamaz. Bu öldürme eyleminin arkasında bir acı olabileceğini fark etmez. Dolayısıyla adam yaralama, öldürme gibi davranışları iyi davranışlar kategorisinde kodlar. Bu türden dizi ve filmler çocuğun zihninde şiddete meşruiyet kazandırır. Toplumumuzda giderek artan oranda şiddet temayülü görmemizin nedenlerinden biri budur.

Neyin gerçek neyin hayal olduğunu henüz ayıramayan çocuk fantastik içerikli yapımları da zihnindeki "gerçekler" dizgesine yerleştirir. Seyrettiği çizgi filmdeki başkahraman uçabiliyorsa, kendisinin de uçabileceğini düşünür. Kendisini özdeşleştirdiği kahraman gibi uçmak isteyip balkondan atlayan çocuk vakaları bazen gazetelerde karşımıza çıkmaktadır. Çocukların, ergenlerin, gençlerin birbirlerine karşı uyguladığı şiddette bir artış olduğundan söz ediliyor. Koca koca adamların bile televizyonlardaki hikâyeleri gerçek sandıklarını görüyoruz. Bu nedenle anne babalar televizyon izleme anında mutlaka çocuklarıyla beraber olmalı, televizyonda görülen davranışlar üzerine çocuğa bilgi vermelidir.

Televizyon doğası gereği "normal" olana itibar etmez; daima anormal olanı, sıra dışı olanı konu eder. O nedenle televizyondan gelecek mesajların bir süzgeçten geçirilerek, alınması veya reddedilmesi gerekir.

Çocukların hiçbir denetime tabi olmadan televizyon karşısına oturtulmaları, bu çocukların televizyondaki şiddeti adeta emercesine içlerine çekmelerine yol açar. Maalesef şiddet kullanımını sadece mafyayı konu alan dizilerde değil, bizatihi çocuklarımız

için hazırlanan pek çok çizgi filmde de görüyoruz. Bu nedenle ebeveynler televizyon izleme anında çocuğun yanında olmalı ve yanlış davranışları eleştirmeli, çocuklarıyla konuşarak onun doğru mesajlar almasına yardımcı olmalıdır.

Televizyonda gördüğümüz yapımlar önünde sonunda kurgudur, fantezidir; duyguların kontrollü bir biçimde dışa vurulmasına hizmet eder. Eğlence endüstrisi bugün fantezi ve bilimkurguyu tam kalbine yerleştiren bir kültürden ekmek yemektedir. Kişiler televizyonda gördükleri kahramanlarla özdeşleşmek suretiyle, gündelik hayatın zorluklarına karşı durmaya çalışırlar. Nasıl mı? Kötü adamlar karşısındaki çaresizlik duygularını, süper kahramanlara verdikleri duygusal destekle bir galibiyet hissine tercüme ederek. Bunu yapan kişi de artık kazanan taraftadır, fantezide de olsa intikam almıştır. Kahraman, çatışma ve zaferleriyle onun günübirlik kayıp ve kazançlarına ayna olur. Bir kahramanın hikâyesinde gündelik hayatta başına gelenleri açıklayacak, kendisine meydan okuyan tehditlere açıklama getirecek bir şeyler vardır. Kahramanların en büyük hayranları, tıpkı bir futbol takımının en fanatik taraftarları gibi, en çok yenilmişlerin içinden çıkar.

Televizyon aracılığıyla izleyicilere ulaştırılan mesajların arkasında bir sürü psikolojik manevra vardır. Aslında yetişkinler de kimi zaman televizyondan yansıyan hayatların kurmaca olduğunu gözden kaçırabilirler. Televizyonda gördükleri karakterlere bağlanıp onlarla özdeşleşir, bazı karakterlerden de ölesiye nefret ederler. İnsan doğasının bu özelliğini bilen televizyon yapımcıları da, reyting sıralamalarında üste çıkabilmek için, çok sevilecek ya da nefret edilecek karakterler kurgulayıp izleyicileri adeta televizyona esir ederler. Hayat televizyon karşısında heba edilmeyecek kadar değerlidir. Ekranın sadece bilinçli seçimler için açılması, bunun dışında evdeki televizyon aygıtının kapalı tutulması en doğru tutum olacaktır.

Sır Programları

Hepimiz hikâye dinlemeye meraklıyız. Son birkaç yıldır, televizyonlarda çok sayıda sır programı seyrediyoruz. Bunlar aslında

Anadolu'daki menkıbe geleneğinin canlanması olarak değerlendirilebilir. Bu sayede iyinin mutlaka kazanacağı yolundaki inancımızı pekiştirmiş oluyoruz; çünkü bu programlarda kötülük yapanlar mutlaka cezasını görüyor, üstelik cezaları öte dünyaya da kalmıyor, "eden hemen buluyor." Bu programların iyiliğe olan inancımızı pekiştirmek adına faydalı olabileceğini söylemekle beraber şuna dikkat çekmek istiyoruz: Bu programlardan çıkan ikinci mesaj, "Sizin kötülüklere karşı fazla bir şey yapmanıza gerek yok. Allah, kötüleri mutlaka cezalandıracak, üstelik cezalarını burada verecektir" olmamalıdır. Elbette ki ilahi adalete güvenmeliyiz ancak bu bizi haksızlıklar, kötülükler karşısında susup beklemeye itmemelidir. Bize ya da bir başkasına zarar verenlere karşı aktif bir şekilde çabalamalı; yani bunun cezası nasıl olsa verilir diye sineye çekmemeliyiz. Eğer biz bir şeyin yanlış olduğunu fark ediyor ve kendimizde onu düzeltebilecek kudreti buluyorsak, ilahi adalete olan inancımız bizi edilgen, çaresiz bireyler haline getirmemelidir.

Magazin Programları

Türkiye'de yine çok revaçta olan programlardan biri de özel hayatların orta yere döküldüğü magazin programlarıdır. Özelikle son iki yıldır öğle kuşağında yayınlanan kadın programlarında insanlar hayatlarının en mahrem konularını ortaya döküp anlatır oldular. Oysa biz mahremiyet anlayışı hayli gelişmiş bir toplumduk. "Kol kırılır, yen içinde kalır" anlayışından mahremiyetin sınırlarını bu denli zorlayan bir anlayışa nasıl geçebildik? Ne oldu da insanlar ailevî sorunlarını ekranlarda tartışmaya başladılar? Bunun altında yatan nedenin, "Anlatırsam, konuşursam, insanların önüne şov yaparsam rahatlarım, dertlerime bir çare bulunur" düşüncesi olduğunu düşünüyoruz. Kimi insanlar da bunu bir geçim vesilesi kılabiliyorlar.

Televizyon bizi eğlendirir, yorgunluğumuzu alabilir, hatta bilgilendirebilir. Ama onu hayatımızın tamamına hâkim kıldığımız zaman, televizyonun uydusu haline geliriz.

Burada karşı karşıya olduğumuz iki soru var: Birincisi, yukarıda anlatmaya çalıştığımız "İnsanlar neden en mahrem dertlerini ekranlar önünde ortaya döküyorlar?" İkinci soru ise şu: "Bizler bu tarz programları neden bu kadar çok izliyoruz?" Bu programlar içimizdeki röntgencilik hissine hitap ediyor. Başkalarının hayatına dair merakımız, bizleri bu programları takip eder hale getiriyor. Aslında konuyu genel anlamda ele alıp, neden televizyona bu kadar bağlandığımıza cevap arayalım. Çünkü televizyon renksiz hayatlarımıza renk getiriyor. Eskiden kadınlar köylerde çeşme başlarında, erkekler de kahvehanelerde buluşup dertlerini birbirleriyle paylaşırlardı. Şehir hayatının sunduğu yeni yaşam biçimi insani ilişkilerdeki sıcaklığın kaybolmasına yol açtı. Giderek kendi köşelerine çekilen insanların paylaşabilecekleri mevzular azaldı. Ortak konu ihtiyacımızı bir ölçüde televizyon üzerinden sağlamaya çalışıyoruz.

İzlediğimiz programların birer kurgu olduğunu biliyor, bunları birer masal gibi dinliyorsak sorun yok. Ama eğer bütün bunları gerçeğin bir parçası haline getirirsek, gördüklerimize inanmaya hatta gördüklerimizle davranmaya başlarsak o zaman sorun ortaya çıkıyor. Bu sadece çocuklarda değil ergenlerde, hatta yetişkinlerde bile çok önemli sorunlara yol açabiliyor.

Anne baba ilgisinden mahrum kalan gençler, örnek alacakları model arayışında televizyon dizilerine yöneliyor, televizyon dizilerinde gördükleri o hayali karakterleri kendilerine model alıyorlar. Bunun için çocuklarımızın televizyon karşısında geçirecekleri süre mutlaka kısıtlanmalıdır. Biz aktif bir öğrencilik hayatı olan çocuklara hafta içi en fazla bir saat televizyon izlemelerini öneriyoruz. (Bu süre hafta sonunda belki bir iki saat uzatılabilir.)

Televizyon bizi eğlendirir, yorgunluğumuzu alabilir, hatta bilgilendirebilir. Ama onu hayatımızın tamamına hâkim kıldığımız zaman, televizyonun uydusu haline geliriz. Televizyondan dilimize tutuşturulan kelimelerle konuşur, televizyonun gösterdiği şekilde davranırız. Bu nedenle televizyonu mutlaka kontrollü biçimde izlemeli ve onun aile içi iletişimimizin önüne geçmesine asla izin vermemeliyiz.

Tüketim Kültürü

Dünya üzerinde giderek yayılan tüketim dalgası son yıllarda toplumumuzda da belirgin bir biçimde kendini hissettiriyor. Tüketim kültürü ve marka bağımlılığı çeşitli sebeplerle hızla yayılıyor. Bunun en başta gelen nedeni, "tükettiğin kadar varsın" diyen sistemin, tüketmeyeni yok sayması, "hiç"e indirgemesidir. Tüketim endüstrisi, bize ihtiyacımız olmayan şeyleri aldırma ve yeni ihtiyaçlar yaratma üzerine kuruludur. Tükettiğimiz ürünlere baktığımızda bunların hepsinin gerçek bir ihtiyaca tekabül ettiğini söyleyemeyiz. Kredi kartı ile alışverişin "avantajlarını" vurgulayan reklâmların da tüketim kültürünün yayılmasında etkisi olduğunu görmezden gelemeyiz.

Açık ki çoğumuz ihtiyacımız olmayan şeyleri de satın alıyor ve satın aldıkça kendimizi daha mutlu, daha tamamlanmış hissediyoruz. Neden böyle bir yanılsamaya kurban oluyoruz? Öncelikli olarak yoğun bir mesaj bombardımanıyla karşı karşıyayız. Medyada ve sosyal çevrede "tükettiğin kadar varsın" mesajı mütemadiyen yeniden üretiliyor. Tüketmedikçe eksik kaldığımızı hissediyor, içimizde bir boşluk duyuyor ve bu boşluğu doldurmak için yeniden tüketime yöneliyoruz. Bunda biraz kolaya kaçmanın da rolü var. Çünkü içimizdeki boşluğu asıl dolduracak olan içsel ve kalıcı değerlere ulaşmak ciddi anlamda çaba gerektiriyor. Manevî değerler

kazanma zahmetine katlanmak zor geldikçe, değer açlığımızı maddi tüketim unsurları üzerinden gidermeye çalışıyoruz.

Bizleri tüketime yönelten nedenlerden birisi de özenme faktörü. Yani çevremizde gördüğümüz "meta"lar bizde de olsun, biz de varlıklı ve güçlü görünelim istiyoruz. Bu, davranış farklı olma, başkalarından daha cezbedici olma isteğinden kaynaklanabileceği gibi, dahil olunan veya olunmak istenen grup tarafından onaylanmak için de gösterilebilir. Kişi tükettikleriyle gruba, "Ben de sizden biriyim" mesajını vermeye çalışabilir. Böyle bir marka tutkusunu gençler arasında yoğun olarak gözlemleyebiliyoruz. Özel değer atfettikleri belli markalar yoluyla kendilerine bir kimlik oluşturmaya ve grup içinde saygınlık kazanmaya çalışabiliyorlar.

Reklâmlar Hangi Duygularımıza Sesleniyor?

Reklâmlar bize hayat tarzı satar. Bir ürün satın alarak hayatlarımızı dönüştürür, bir ürünü satın almakla hayal ettiğimiz kişi oluveririz. Reklâm ötekinin hasedi üzerine bina edilir. Diğerlerinin benim üzerimde gördüğü mutluluğa talibimdir. Başkalarının satın alamayacağı bir şeyi satın almakla kendimi kıskanç bakışların tahtında bulurum. Başkaları beni hasetle incelerken ben onlarda kıskanılacak hiçbir şey bulamıyorsam, müşteriliğin tılsımlı dünyasında iyi bir yer tutmuşum demektir. Hasedin toplum ölçeğinde yaygınlaşan bir duyguya dönüşmesi, reklâmı etkili bir strateji kılar.

Modern endüstri toplumunda bireysel mutluluğun peşinde koşmak evrensel bir hak olarak görülmektedir. Bununla beraber, mevcut toplumsal koşullar kişiyi güçsüzleştirmekte ve olduğuyla

"Ancak para harcama kudreti olanların, yaşamaya takati yeter ve ancak paranızı harcayarak daha sevilesi varlıklar olursunuz." Böyle der reklâmcılık.

olmak istediği arasındaki uçurumu büyütmektedir. Sahip olduğumuz şeylerin hayatı farklılaştırdığı, bizi diğer insanlardan daha farklı ve ayrıcalıklı bir konuma yerleştirdiği inancı güçsüzlük duygumuzu telafi etmeye yarar. Sıkıcı ve manasız çalışma saatleri, baş döndürücü alışveriş saatlerinin özlemine ayarlıdır. Edilgen çalışan, etkin bir tüketiciliğin düşüyle işyerinde köleliğe katlanır. Güzel bir arabanın, güzel bir tatilin, satın alındığında "Tüm bu köleliğe değdi" dedirtecek ve ancak kendisi gibi şanslı kimselerin erişebildiği bir ürünün düşüyle o anlamsız hayata katlanır iş kölesi. Reklâm, "bir şeyin yoksa sen bir hiçsin," "parayla cennetin kapılarını açabilirsin" der yetişkinlere. "Ancak para harcama kudreti olanların, yaşamaya takati yeter ve ancak paranızı harcayarak daha sevilesi varlıklar olursunuz. Satın alabilir olmak, arzu edilir ve sevilir olmak için şarttır." Böyle der reklâmcılık.

Psikanalitik bakış açısı, tüketimden alınan hazzı ve sadece daha fazlasına sahip olmak için sevilmeyen işlerde uzun saatler çalışmayı, önceden kültürün içinde hazır bulunan bazı kimlik kaynaklarının aşınmasına bağlamaktadır. Ailenin parçalanması, kimlik ve anlam krizini tırmandırmaktadır. Kapitalist ekonominin, sosyal dokuyu tamamen ihmal ederek bir risk toplumu inşa etmesi, iş ortamında da güvensizliğe, endişe, çaresizlik ve özsaygı azalmasına yol açmaktadır. Alışveriş böylesi bir kültürel iklimde insanlara, hayatlarının diğer alanlarında sahip olmadıkları etkin bir güç sağlamakta, kültürel ve ruhsal süreçlerin yol açtığı boşluk ve anlamsızlık duygularına karşı bir savunma işlevi görmektedir.

Reklâm stratejileri, bugün bizi almak istediğimiz her şeyi alabileceğimiz şeklinde yönlendirmektedir. Satın aldığımız markalar bilinçdışı cinsel arzularımızın; huzur, rahat, emniyet, aidiyet ve iktidar arayışlarımızın bir ilacı olarak sunulmaktadır. Sahip olduğumuz ürünlerle kim olacağımızı seçtiğimiz bir zaman diliminde yaşıyoruz. Kimliğin diğer kaynaklarının aşınması, insanlar alışverişe ve tüketiciliğe yöneltiyor. Geleneksel toplum yapısı insanlara bir

aidiyet hissi, bilinme ve tanınma ihtiyacı, zor zamanlarda destek, dayanışma ve anlam sağlıyordu. Daha durağan ve kararlı eski toplumların yerini, günümüzün hıza ayarlı risk toplumunun alması, insanları bir "karakter aşınması" sorunuyla karşı karşıya bırakıyor. İçsel tatminsizliğimiz günbegün büyüyor ve tüketerek varolmaya çalışıyoruz.

Reklâm ve Çocuk

Reklâmcılık yüzyılın son çeyreğinden itibaren, giderek daha da oburlaşan bir iştahla çocuklara yöneliyor ve çocukluğu muhasara altına alıyor. Bazı araştırmalar, üç yaşındaki bir ABD'li çocuğun ortalama 100 markanın logosunu tanıdığını gösteriyor.

Elektronik medyanın yaygınlık kazanmasıyla reklâmcılar anne babayı bir kenara iterek, kolaylıkla etki altına alabilecekleri çocuklara doğrudan mesaj göndermeye başladılar. Televizyonun girdiği her ev artık fethedilmiş bir toprak parçası gibi, reklâmcılar "vaat edilmiş topraklar"ı olan çocukluğa kolayca erişebiliyorlar.

Göz telkine yatkındır, görülen şey daha kolaylıkla arzu edilir. Çocuklar için istenmesi elzem şeyler bir resmigeçit halinde gün boyu televizyon ekranından akar gider. Şirketler artık çocuklara yeni bir rol biçmişlerdir, onlar "müşterilik öğrencisi"dirler; arzu etmeyi, ihtiyaç hissetmeyi, sahip olmayı, sahip olmakla geçici de olsa bir mutluluk ve tatmin bulmayı öğrenmeleri gerekir. Bu süreç ancak manevi değerlerin tersyüz edilmesiyle işler: Kanaatkârlık, özdenetim, tasarruf ve sebatkârlık gibi geçmiş değerlerin içi boşaltılır. Anne ve baba, reklâmcılık endüstrisi tarafından bir kenara itilir,

Reklâmlar, gördükleri sonsuz çeşitlilikteki ürüne sahip olamadıkları sürece kendilerini aşağı hisseden çocuklarda, narsisistik bir yaraya yol açabilir.

onların görevi çocuğun talep ettiği ürünlerin parasal kaynağını sağlamaktan ibarettir.

Peki, çocuklar neden bu kadar vahşi bir kapitalist saldırının hedefi haline getiriliyorlar? Çocuk reklâmcılığının gurularından birisi, bu soruya üç ana başlıkta cevap veriyor: "Çocukların harcayacak kendi paraları vardır, ailelerinin para harcama kararlarında etkili olurlar ve nihayet onları gelecekte müşteri kılmak isteyen reklâm kampanyalarına açıktırlar." Bir başkası, "Beşikten mezara kadar" diyor, "onları çok erkenden ele geçirir ve hayat boyu elimizde tutarız." Kapitalizmin bu militan dili, bu ayak basılmadık toprak bırakmak istemeyen sömürgeci mantığı, sonunda çocukluğu da istila ediyor. Bu cümleler, sanırım Türkiye reklâmcılığında neden giderek artan sayıda oyuncak benzeri öğelerin kullanıldığı sorusuna kısmi bir cevap getiriyor.

Los Angeles Times'a konuşan bir reklâmcı şöyle diyor: "İyi reklâm, insanlara, o ürünü almazlarsa çok şey kaybedecekleri duygusunu verir. Çocuklar buna karşı çok duyarlıdır. Onlara bir şey almaları gerektiğini söylerseniz buna direnirler. Ama almazlarsa -şaka yollu- tavuk olacaklarını söylerseniz birden dikkat kesilirler. Çocukların duygusal incinebilirliklerini kaşımak çok kolaydır, zira onlar çok incinebilir varlıklardır."

Çocuklar şirketler tarafından artık giderek daha erken çağlarında ele geçirilmek isteniyor. Bazı marka isimlerini zihinlerine kazıyarak ve ürünleri için arzu yaratarak, çocukları erken yaşta bir müşteri olarak ele geçirenler, daha sonra da ellerinde tutabileceklerini düşünüyorlar. Bu arada psikoloji bilimi de bulgularını reklâm endüstrisine hayâsızca servis edebiliyor. Sözgelimi iki yaşındaki çocukların rüyalarında sıklıkla hayvan veya hayvan karakterleri gördüğünü, yuvarlak ve eğimli karakterleri iyi, köşeli, kırık çizgili karakterleri ise kötü olarak algıladığını tespit eden bilim adamları, bulgularını reklâmcıların daha etkili satış stratejileri geliştirmesi için kapitalizmin emrine sunuyor.

Hayal dünyaları video oyunlarıyla, televizyon ekranından üzerlerine fışkıran şiddetle ve kapitalizmin bu hayâsız saldırısıyla tanımar olan çocuklar bu muhasaradan nasıl etkileniyor? Çalışmalar, saldırgan reklâmcılığın çocuğun iç dünyasında izler bıraktığını gösteriyor. Maddeci değerlere çok fazla odaklanan insanların hayatta daha az tatmin buldukları, daha mutsuz oldukları, kişilerarası ilişkilerde daha fazla sorun yaşadıkları, daha fazla alkol ve madde kullanımına duçar oldukları ve içinde yaşadıkları topluma daha az katkıda bulundukları çeşitli çalışmalarda gösteriliyor.

Reklâmlar çocuklara maddeci bir dünyayı ve satın almanın hazzını vazediyor. Böylece, kendisini maddi zenginliğe ve çabuk doyurulmaya ayarlamış o sığ "müşteri kimliği"nin tohumları, çocukluğun bereketli topraklarına serpiliyor. Bir düşünün, yetişkin birisi bir çocuğu süreğen bir biçimde aldatır ve istismar ederse, çocuktaki başkalarına güven ve kendisini emniyette hissetme duygusu zedelenmez mi? Aynı şekilde başarı, popülerlik, çekicilik gibi yalancı cennetler vaat eden reklâmlar da, aldatma ve kandırmaya dönük hilelerle çocuğun emniyet duygusunu zedeleyecek, işitip gördüklerine itimat etmesini zorlaştıracaktır. Reklâmlar, gördükleri sonsuz çeşitlilikteki ürüne sahip olamadıkları sürece kendilerini eksik hisseden çocuklarda, narsisistik bir yaraya yol açabilir. İskandinav ülkeleri ve Yunanistan'da, doğrudan çocuklara yönelik reklâmların yasaklanmasına yahut sınırlanmasına şaşmamak gerekir.

Türkiye'de neden çok sayıda oyuncak benzeri öğe, erişkinleri hedeflediğini düşündüğümüz reklâmlarda kullanılıyor? Kolay ve kestirme bir cevap, bu durumu bizim reklâmcılarımızın da artık çocukluğun "vaat edilmiş topraklar"ına göz dikmesi ve onları "küçük potansiyel müşteriler" olarak algılamaya başlamasıyla izah edecektir. Bazı şirketlerin geleceğe dönük tasarımlarında, bugünün küçüklerinin hayallerine çengel atarak yarının müşterilerini elde etme projeksiyonu olabilir.

Bir başka açıklama da şu olabilir: Bu oyuncaklar hepimizin içinde uyuyup kalmış olan çocuğu uyandırıyor, içimizde bir oyun oynama arzusu, dolayısıyla da çocukluğun emniyetine -geçici bir süreliğine de olsa- dönüş isteği tutuşturuyor. Oysa müşteriler olarak bize bugün emniyet hissimizi veren şey, satın almak... Ortada ne hemen dönebileceğimiz bir baba ocağı, ne sağlam bir aidiyet, ne de bir mahalle veya cemaat var. Dolayısıyla çocuksu emniyet arayışımızı kışkırtan bu oyuncaklar bize harcayarak da, tıpkı baba ocağında veya ana rahminde olduğumuz gibi, kendimizi mutlu ve güvende hissedebileceğimizi telkin ediyor. Reklâmın hüneri, yarattığı yanılsamaya bizi ikna edebilmesinde. O yüzden bizi en saf, en temiz, en masum yerimizden, çocukluğumuzdan vuruyor.

Kadınlar ve Erkekler

İnsanlar iki konu üzerine konuşmayı çok severlermiş; metafizik konular ve kadın erkek mevzuu... Bin yıllardır konuşulmuş, üzerine bir sürü söz söylenmiş ama bir türlü çözüme ulaştırılamamış bir konudur, kadın erkek ilişkileri...

Son yıllarda "erkekler Mars'tan kadınlar Venüs'ten" söyleminin güç kazanmasıyla, iki cinsin birbirinden çok farklı yaradılış özelliklerine sahip olduğu, çünkü kadınların ve erkeklerin apayrı birer beyin programıyla dünyaya geldiği ve birbirlerini anlamalarının neredeyse imkânsız olduğu yönünde bir anlayış yerleşti.

Biz, kadın ve erkek arasında birtakım farklılıklar olduğu kabul etmekle birlikte, insanın özü itibarıyla aynı varlık olduğunu; hepimizin sevgiden, şefkatten, güzel konuşmadan anladığımızı; kalbini karşısındakinin kalbine yaklaştıran insanların birbiriyle anlaşabileceğini düşünüyoruz. Kadın ve erkeği birbirinin zıddı değil, birbirini tamamlayan, bütünleyen varlıklar olarak görüyoruz.

Kadın ve Erkek Doğaları

Kadın ve erkek arasındaki farklar yıllar boyunca, gerek sosyolojik gerek psikolojik gerekse biyolojik açılardan incelenmiştir. Erkeklerin ve kadınların, yüzyıllar içinde değişen şartlara ve yaşam şekillerine, nasıl farklı uyum gösterdikleri üzerine kitaplar yazılmış,

kadın-erkek ilişkisi edebiyatın ve sinemanın en gözde konularından biri olmuştur.

Günümüzde, eski çağlardan farklı olarak deneysel, gözlemsel ve birtakım istatistiksel verilerle yorumlar yapılmakta, kadınların ve erkeklerin birçok yönden farklı olduğuna değinilmektedir.

Öncelikle fizyolojik farkları ele alırsak, erkeklerin vücut yapıları kadınlara göre daha gelişmiştir. Erkeklerin akciğer kapasiteleri, kadınlarınsa kalp atış hızları daha fazladır. Erkeklerin kemikleri daha dayanıklıdır. Yine erkeklerin beyin kütleleri daha ağırdır. Buna mukabil, kadınların beyin hacimleri daha fazladır. Kadınların sağ ve sol bağlantılı nöronları erkelere göre dört kat daha yüksektir. Bu nedenle kadınlar beynin iki yarısını da kullanır ve daha karmaşık düşünürler. Kız çocukları erkek çocuklarından daha erken yaşta konuşur. Yine kızların ergenlik dönemine girişi erkelerden daha erkendir.

Erkekler ve kadınlar arasındaki psikolojik farklılıklar ise çok açık değildir; bunları tanımlamak daha zordur. Ancak bu farkların kadın erkek ilişkisini oluşturmada ve sürdürmede iş arkadaşlığından, evliliğe ve ebeveyn olmaya kadar çok önemli rollerinin olduğu açıktır.

> ***Hepimizin sevgiden, şefkatten, güzel konuşmadan anladığımızı; kalbini karşısındakinin kalbine yaklaştıran insanların birbiriyle anlaşabileceğini düşünüyoruz.***

Erkekler agresif ve kavgacıyken, kadınlar sesiz ve sakindir. Kadınlar kendilerine ve karşılarındaki insanlara daha saygılı davranmaya çalışır ve şiddet içeren olaylardan uzak dururlar. Kadınların intihar girişimlerinin erkeklerden daha az olmasının ve daha az agresif davranışlar göstermelerinin sebebi budur. Kadınların dinî inançları daha güçlüdür. Duyguları erkeklerden daha çabuk harekete geçer

ve daha değişkendir. Erkekler olaylara daha soğukkanlı yaklaşırken, kadınlar daha aceleci ve sezgisel davranmayı tercih ederler. Daha korunaklı, dikkatli hareket etmeyi severler, daha çekingen ama daha konuşkandırlar. Erkekler kadınlardan daha iyi sır saklarlar.

Kadın ve erkek arasındaki farkları çocukluktan itibaren gözlemlemek mümkündür. Kız çocukları doğdukları andan itibaren sözel kabiliyetlerini geliştirmeye daha meyillidirler. Kız çocuklarının kendilerini ifade etme kabiliyeti erkek çocuklara göre her zaman daha yüksektir. Kız çocukları hayatın ilk yıllarından itibaren duygusal uyaranlara karşı daha duyarlıdır. Yani anne babanın yüzündeki duygusal ifadeleri daha iyi okuyup daha iyi değerlendirirler. Dolayısıyla sorunlara daha duygusal boyutta yaklaşırlar. Erkekler ise çoğu zaman somut düşünürler, onlar için sonuç önemlidir.

Erkekler kadınlara karşı tutkularının esiri olur. Onlar takdir ettikleri ve hayran oldukları kadını seçerler. Kadınlar ise içten ve yakın buldukları, kendilerine değer verdiğini gösteren erkekleri severler. Erkekler kadınları zekâlarıyla, kadınlar ise erkekleri kalpleriyle etkiler. Erkekler kucaklamak ve korumak ister; kadınlarsa korunmak ve kollanmak. Kadınlar erkeğin içindeki cesareti, erkekler ise kadındaki cazibeyi ve inceliği görmek isterler. Kadınlar sevdikleri erkekleri desteklemeyi çok önemserler.

Erkeklerin dünyasına baktığınız zaman başarı odaklı bir tablo karşımıza çıkar. Erkekler birbiriyle güç yarıştırmayı çok sever, kendilerini başkalarından daha güçlü hissettiklerinde çok mutlu olurlar. Erkeklerin dünyasındaki yarış çok acımasız kurallarla işler, o yüzden saldırganlık eğilimi erkeklerde daha fazla görülür. Erkeklerin futbola düşkünlüğünü, içlerindeki saldırganlığı ve başarı arzusunu bir yere yönlendirme çabası olarak anlamlandırabiliriz. Kadınlar ise daha ziyade duygusal ilişkilerdeki başarıyı önemserler. Duygusal ilişkilerindeki yoğunluk, tamamlanmışlık ve kendini ifade edebilme duygusu, kadınların kendilerini daha mutlu hissetmelerine yol açar.

Erkekler hayatta bağımsızlık ararlar, kendi hayatlarını kendileri belirlemek isterler, paylaşmayı sevmezler. Kadınlar ise grup içinde, bir topluluğa aidiyet göstererek, duygularını paylaşarak kendilerini gerçekleştirirler.

Kız çocukları hayatın ilk yıllarından itibaren duygusal uyaranlara karşı daha duyarlıdır. Erkekler ise çoğu zaman somut düşünürler, onlar için sonuç önemlidir.

Aşağıda kadınlar ve erkekler arasındaki farkları alt başlıklar halinde sıralayacağız. Bu özelliklerin kesinliği tartışılmakla birlikte, yatkınlık olarak ele alınması daha doğru olur.

Problemlere yaklaşım: Erkekler ve kadınlar problemlere benzer amaçlarla fakat farklı yöntemlerle yaklaşırlar. Çoğu kadın için bir problemi tartışmak bir paylaşımdır ve bunu kendilerini ifade etmek, ilişkilerini derinleştirip güçlendirmek için bir fırsat olarak görürler. Kadınlar genelde, problemin kendisiyle çözümünden daha fazla ilgilenirler. Erkekler ise problemin çözümüne odaklanırlar. Onlar için bir problemi çözmek, sahip oldukları çözüm gücünü, ilişkiye bağlılıklarını ve sorumluluklarını gösterir. Erkekler için problemin nasıl çözüldüğünden çok, çözüme ulaşılmış olması önemlidir ve bu bir gurur kaynağıdır.

Ergenlik dönemindeki kızları ve erkekleri incelediğimizde, erkek çocukların, kabiliyetini ve gücünü gösteren bir liderin komuta zinciri olarak veya bir hiyerarşik düzen kurarak hareket ettikleri; diğer grup üyeleriyle aralarındaki mesafeyi koruyarak, yardımlaşmadan keşif yoluyla sonuca ulaşmak istedikleri görülmüştür. Kızların ise baskın bir lider yaratmadan grup olarak hareket ettikleri ve grup içi ilişkilerinde rollerin eşite yakın olduğu gözlenmiştir. Kızlar tartışma zemini oluşturmaya ve kolektif zekâyı kullanmaya eğilimlidirler.

Buna karşın erkekler, bir şeyi araştırırken, yapılandırılmış bağlantılar ve emirler zinciri ile hareket etmeye yatkındırlar.

Düşünceler: Erkekler ve kadınlar benzer kararlar veriyor ve benzer sonuçlara ulaşıyor gibi görünseler de kullandıkları yöntemler birbirinden oldukça farklıdır ve bu farklılıklar birbirinden uzak uçlarda sonuçların doğmasına neden olabilir. Kadınlar süreç içinde, aralarında ilgi ve bağlantı bulunmayan birçok kaynaktan aldıkları bilgileri bir araya getirerek olaylara geniş bir perspektiften bakabilirler. Kadınlar var olan veya var olabilecek diğer karışık detayları da düşünürler. Erkekler genelde bir problem veya düşünce üzerine odaklanırlar. Kendilerini problemin dışında tutabilmeyi ve karmaşıklığı en aza indirebilmeyi başarırlar. Olaylara düz ve sıralı bir bakış açısından bakarlar. Sorunları çözmeye yarayacak inceliklere değer vermekte başarısızdırlar ve bunları en aza indirmeye eğilimlidirler.

Hafıza: Kadınların hatırlama kapasitesinin -özellikle de duygusal içeriği olan olaylarda- erkeklerden daha gelişkin olduğu bilinmektedir. Erkekler olayları hatırlarken birtakım stratejiler izlerler. Daha önce olmuş bir olayı, görevi ya da aktiviteyi öncelikle parça parça hatırlayıp daha sonra birleştirirler. Yarışma ya da fiziksel aktivitelerle ilgili deneyimler erkekler tarafından daha çabuk hatırlanır. Görünen o ki, hafıza farklılıkları birtakım yapısal ve kimyasal faktörlerden kaynaklanmaktadır. Beyinde hafızadan sorumlu olan hipokampus, erkeklerde testosteron, kadınlarda ise östrojen ve progesteron seviyelerinden etkilenmektedir.

Duyarlılık: Duyarlılık konusunda erkekler ve kadınlar arasındaki farkların, fizyolojik bir temele bağlı olduğu düşünülmektedir. Kadınlar korku ve tehlike anında daha fazla yoğunlukta fiziksel

Kadınların ve erkeklerin belli alanlarda farklı duyarlılıkları olabilir ama asıl mesele, işitilmek ve anlaşılmaktır.

alarm cevabı gösterirler. Çünkü kadınların otonomik ve sempatik sistemleri daha düşük eşiğe sahiptir ve daha etkin çalışır. Erkeklerde ve kadınlarda yüksek seviyelerdeki testosteronun direkt olarak agresif cevaba neden olduğu bilinmektedir. Erkeklerde östrojen ve progesteron seviyesinin yüksekliği, "feminen" özelliklerin ortaya çıkmasına neden olur. Kadınlarda da östrojen ve progesteron seviyelerindeki oynamalar, duygusal değişikliklere yol açar. Testosteron seviyesinin yüksek olması, duygusal küntlüğe, empatik tıkanmaya ve etraftaki insanların sıkıntılarına ilgisiz kalmaya sebep olabilir.

Kadınlar daha çok iletişim halindeyken, kişisel özelliklerini ve duygularını paylaşırlar, böylece kendilerini onaylanmış hissederler. Birçok erkek ise bu türden bir paylaşımı rahatsız edici bulur.

İlişkiler: Çocuklar küçük yaşlarda daha çok kendi cinslerinden arkadaşlar edinirler. Bunun en önemli nedeni, cinsiyetleri ile ilgili bilgi elde etmek için en iyi kaynağın arkadaşları olmasıdır. Kızlar kızlarla oynarken, erkekler de erkeklerle oynar. Böylece kendi cinsiyetlerini tanırlar. Erkekler daha sert oyunları, kızlar ise iletişime dayalı oyunları tercih ederler. Bu tercihler, kişisel yatkınlığa dayalı olarak ortaya çıkar. Oyun tarzlarındaki fark, karşı cinsleri birbirlerinden ayrılmaya zorlar. Bu farkın nedenlerinden biri de, ebeveynleri ve çevreleri sayesinde kızların ve erkeklerin farklı davranış kalıplarına alışmış olmalarıdır.

Ergenlik dönemi karşı cinsi tanıma zamanıdır. Hormonal değişiklikler ergenlerin karşı cins hakkında fikir almak için hareket geçmesine yol açar. Yetişkinlikte herkes kendi kalesine çekilir. Cinsiyetler arasındaki ilişkiler yetişkinlik döneminde tamamen birbirinden ayrılır. İki cins arasındaki farklar gittikçe artmaya başlar.

İlerleyen yıllarda kadınlar bir veya iki yakın arkadaşla derin ilişkiler kurarken, erkekler yakın arkadaş yerine birçok arkadaştan oluşan bir grubun içerisinde yer almayı tercih ederler. Kadınlar arasındaki arkadaşlık, erkeklerin arkadaşlıklarına göre daha güçlüdür. Ayrı kutuplara çekilen kadınlar ve erkekler, yetişkinliklerinde

romantik ilişkiler yaşamak için karşı cinse yakınlaşmaya çalışırlar. Ancak uzun süre ayrı geçen onca zamandan sonra bir araya gelmek zor olur. Her iki cinsin de arkadaşlık ilişkisini romantik duygular ile karıştırması işi daha da zorlaştırır. Oysa hem kadının hem de erkeğin her daim birbirine ihtiyacı vardır.

Erkeklerin ve kadınların ilişkilerindeki sorunların temelinde, karşı cinsten kendileri gibi düşünmesini, hissetmesini ve davranmasını beklemek yatar. Erkekler ve kadınlar benzerliklerini ve farklarını kabullenmeli, birbirlerini değişmeye zorlamadan kendi yaşamlarını ustalıkla yaşamalıdırlar.

İnsanları cinsiyetlerine göre kalıplara sıkıştırmak, bütün kadınları veya bütün erkekleri tek tipleştirerek algılamak elbette ki doğru olmaz. Yani "kadınlar Venüs'ten, erkekler Mars'tan" değildir. Hepimiz anlaşılmak, hissedilmek, değer verilmek isteriz. Kadınların ve erkeklerin belli alanlarda farklı duyarlılıkları olabilir ama asıl mesele, işitilmek ve anlaşılmaktır.

Kadın ve Erkeği Bir Araya Getiren Büyü: Aşk

Aşkı geçici bir büyülenme hali olarak tanımlayabiliriz. Karşımızdaki insanı çok fazla yücelttiğimiz, onun kusurlarını pek göremediğimiz bir ilişki biçimidir aşk. Öyle bir ilişki biçimidir ki her şey tozpembe görünür. Âşık olduğumuz kişiyi yüceltirken gerçekte kendimizi de yüceltmiş oluruz. Çünkü âşık olduğumuz "çok güçlü, harika" varlığın sevgisini kazanarak, "yüce bir varlık" olduğumuzu düşünürüz.

Aşk aslında biraz da sevilme ihtiyacıdır. Sevilmeyi çok isteyen insanlar, çok âşık olurlar. Kişi sevildiği zaman, o güne kadar aldığı yaraların sarıldığına, güvensizlik duygusunun güvene tahvil edildiğine inanır. Kendisini bulutların üzerinde hisseder. Derken bu geçici büyülenme hali yavaş yavaş ortadan kaybolmaya başlar. Karşılıklı farklılıklar hissedilmeye, anlaşmazlıklar yaşanmaya, iletişim problemleri doğmaya başlar.

Aşk aslında biraz da sevilme ihtiyacıdır. Kişi sevildiği zaman, o güne kadar aldığı yaraların sarıldığına, güvensizlik duygusunun güvene tahvil edildiğine inanır.

Aşkın Halleri

Aşkı konuşmak kolaydır da, aşkla kanatlanmak, âlemi yukarılardan kalp gözüyle görebilmek zordur. Aşk varlığın merkezini değiştirir. Önceki varlık düzeyimizden bir boşluğa atılmak ve oradan yeni bir dünyaya, yeni bir varoluşa kement atmak istemektir, âşık olmak. Hiçbir şey artık eskisi gibi değildir ve etrafımızdaki dünya bir deprem geçirircesine sallanmaktadır. "Ballar balını buldum/ Kovanım yağma olsun" der Yunus.

Aşk hayatın anlamını arayıştır. Kendinden geçmek, göklere yükselmek, hayatı bir vecd ve genişleme halinde yaşamak âşıklara özgüdür. Romantik aşkta aradığımız yalnızca insani aşk ve ilişki değildir; aynı zamanda manevi deneyim ve bir bütünlük durumu özlemindeyizdir. Çünkü aşkla bir tamamlanmışlık duygusu yaşar, eksik bir parçamızın bize geri verildiğini hissederiz.

Aşk kimi zaman bizi yaralar, üzerimizde iz bırakır. Bıraktığı yaralar her örseleyici söz ve yaşantıyla yeniden kanar. Bazen de ruhun yaraları kabuk tutar. Kimi yaralı ruhlar, ilerleyen zamanlarda geçmişin gölgesini takip eder. Bir türlü anlaşamadıkları, ilişkilerinde hep sorun ve mahrumiyet yaşadıkları ana babalarına benzeyen eşler seçerler. Dertleri; geçmişin yaralarını şimdi, bugün, bu yeni ilişkiyle tedavi etmektir. Kimi insanlar reddedici bir ana baba özelliği gösteren bir sevgiliye sevdalanırlar. Kendilerini diledikleri gibi sevmemiş anne babayla bitmemiş bir mesele, görülmemiş bir hesap vardır ortada. Kimileri kendileriyle aynı yaralardan mustarip muhariplere sevdalanır. Sevdiğimiz insanla kurduğumuz bağlanma, çoğu zaman anne babamıza bağlanma biçimimizi bir ayna gibi yansıtır. Sevdiklerimize bazen güvenlikli, bazen de endişeli/ikircikli biçimlerde bağlanırız.

Akıl duyguyu, kudret sevgiyi, dış içi arar. Âşık olan kişi, sevdiğiyle psikolojik olarak bütünleşmiş, anlam duygusunu yakalamış, doyum içinde bir varlıktır. Sevmekle zaman durur, uzak âlemlere

kulaç atılır. Gerçek âşıklar, içe çekilir, içe doğru derinleşir, varoluşun kemikleri yakan ıstırabıyla kendilerinden geçerler.

Onlar bu sızıdan hiç uyanmak istemez, "Aşk derdiyle hoşem/El çek ilacımdan tabib" diyebilirler. Çünkü bilirler ki âşığın asıl derdi çileyle pişmek, çilede yanmak ve bu çileyle tamamlanmaktır. O yüzden erenler yüzyıllar boyu mum alevinde eriyen pervaneyi âşığa misal verdiler. Yanmazsan olmazsın. Ağlamazsan, çöle düşmezsen, inlemezsen tamamlanmazsın. "Mecnun olup çöle düşmeyeceksen/ Ne Leylâ'yı çağır ne çölü incit" der bu toprakların bir türküsü. Çölü incitmeden, onun uğruna cefa çekmeyi göze alarak yaşanır aşk. Âşık bir çabayla sınanır önce. Ayrılıkla imtihan edilir.

Âşık olan kişi, sevdiğiyle psikolojik olarak bütünleşmiş, anlam duygusunu yakalamış, doyum içinde bir varlıktır.

Modern Zamanlarda Aşk

Günümüzün aşkları ise görünmek istiyor. Kıyıda köşede gizlenmeden bilinmeye, ilan edilmeye, ses çıkarmaya çalışıyor. Özlemek istemiyor artık âşıklar, hemen kavuşmak, chatleşmek, mesajlaşmak, sevdiğini cep telefonuyla hep kapsama alanında tutmak, hapsetmek, boğmak istiyor. Aşk, artık beklemeye tahammül etmiyor. Âşık sevmek değil, sevilmek derdinde. Sevilsin, şu karanlık dünyada kendisine bir ışık dehlizi açılsın, bu dünyada sevilmeye değer olduğunu birisi kendisine söylesin istiyor. Yücelmek için yüceltiyor, sevilmek için seviyor. Istıraba tahammülü yok, yanmaya gelemiyor; varlığını alevde eriten bir pervane yerine, kandile sitem okları yağdıran bir pervane olmayı yeğliyor. Gürültü yapıyor. "Ne olur beni sev!" diye ulu orta bağırıyor ama bu çağrı, sessiz bir ağlayışla yapılmadığı için, masum bir yakarış olmadığı için ötelerden yankı bulmuyor.

Aşk artık sessizliğe katlanamıyor. Âşık sanıyor ki ne kadar ses çıkarırsa o kadar iyi anlaşılacak. Çıkardığı sese karşılık bir ses istiyor, iniltisine bir iniltiyle cevap verilsin istiyor. Oysa o cep telefonu her çaldığında sesler daha bir anlamsızlaşıyor. Hiçbir şey iletmeyen, duygu taşımayan her konuşma insanı kendi zindanına daha da çok gömüyor. Fazladan sarf edilen her kelime, oluş çabasıyla sınanmamış her söz, sevgiliyi sırlar mağarasına daha çok çekilmeye mecbur ediyor. Fuzulî sözler, aramıza sırdan bir duvar örüyor. Aşkın işlevi eskilerde perdeleri yırtmak iken, şimdilerde örtülere bürümek. Sevgiliden ve kendinden saklanmak. Oysa âşığın feryadı susuşunda gizlidir. "Ancak söylenemeyen aşk aşktır" diye yazan Blake, asırlar öncesinden seslenen Mevlâna'yı yankılar gibiydi: "Dil, kelimeler pek çok şeyi açıklar ama aşk, üzerine kelimeler düşmediğinde daha berraktır."

İnsanların mezar taşlarından ve kitabelerden daha çok bildikleri vehmiyle durmadan konuştukları bir çağda, gökler susuyor. Ve aşk, günümüzde yaramaz bir çocuk gibi tepinip yaygara koparıyor. Sessizlik bütün asaletiyle hayatımızın her cephesinden geri çekiliyor. Ruhumuzun kıyılarını döven ses dalgaları, bize ne bir özlem duygusu ne de bir kavuşma heyecanı bırakıyor. Hız ve gürültü, sonunda aşkın yüzlerce yıllık anlamını da yutuyor.

İnsanlar artık birbirlerine mütemadiyen sözler veriyor. Bunu çoğu zaman aşkın etkisiyle, karşılarındaki "yüce insanı" etkilemek için yapıyorlar. Derken evlilik gerçekleşiyor, taraflar birbirlerinden daha evvelden verilmiş sözleri tutmalarını beklerken, yerine getirilmeyen vaatler hayal kırıklıklarına yol açıyor. Tutulmayan her söz, aslında o ilişkinin temeline bir dinamit koyuyor.

O yüzden diyoruz ki; "Ey âşık, beklemeyi bil! Aşkını sözlere boğma, susmayı bil! Sevdiğin, sen onu çağırmayı bilirsen gelecektir. Aşkın kanatlarıyla uçarken gürültü etme, sessizliği incitme. Ne mutlu sana ki seviyorsun, sevebiliyorsun. Büyük bir armağan almışsın ötelerden. Yazıklanıp da melekleri küstürme."

Evlilik ve Evlilikte Düşülen Tuzaklar

Günümüzde evlilikler giderek daha sorunlu hale geliyor ya da belki değişen yaşam koşullarıyla sorunlar daha kolay gün yüzüne çıkabiliyor. Günbegün artan boşanma oranlarından eşlerin birbirlerine gösterdikleri tahammülün azaldığı sonucunu çıkarıyoruz.

Evliliğe pembe düşlerle başlayıp sevdiğimiz insanı yere göğe koyamazken, birdenbire onu çekilmez bir insan haline getirir, melek gibi bir insanı birden şeytan yapıveririz. Evlilik öncesi nişanlılık döneminde karşımızdaki insanın kusurlarını hiç görmeyiz. Olumlu özelliklerini ise yere göğe koyamaz, onu öve öve bitiremeyiz. Aradan birkaç sene geçince bir de bakarız ki karşımızda bambaşka bir insan var.

Evliliği dikensiz gül bahçesi olarak hayal etmek doğru değildir. Zaten hayatın kendisinin dikensiz gül bahçesi olması neredeyse imkânsızdır. Önemli olan hayatta memnun kaldığımız anların memnun kalmadığımız anlardan daha fazla olmasını sağlayabilmektir. Karşımızdaki insanla, çocuklarımızla, ailemizle en üst düzeyde uyum sağlayabildiğimiz, birbirimizi dinlediğimiz, anladığımız ve birbirimize tahammül edebildiğimiz bir beraberliği kurmanın yolunu aramak gerekir.

Şöyle bir örnek anlatmak istiyorum:

Birbirini seven bir çift yolda yürüyor. Adam canı çok sıkkın olduğu için hiç konuşmuyor, gayet asık suratlı bir şekilde yürümeye devam ediyor. Eşi de hemen yanında. Kadın o sırada şöyle düşünüyor: "Bu adamın da suratından düşen bin parça. Herhalde benim bir hareketime sinir oldu. Benden pek hazzetmiyor galiba. Evliliğimiz bitme noktasına mı geldi acaba?" Oysa eşi o sırada tamamıyla başka bir şey düşünüyor. İşle ilgili büyük sıkıntısı var fakat bunu eşine anlatıp onu üzmek istemiyor. Biraz sonra kadın diyor ki:

"Ne o, suratından düşen bin parça. Bütün tafran bana mı bu hayatta? Arkadaşlarına da böyle yapıyor musun?"

Adam şaşırıyor:

"N'oldu, ne yaptım ki?" diyor.

"Baksana suratın perşembe pazarı gibi," diyor kadın.

"Bir şey düşünüyordum. Kusura bakma seni inciteceğim aklıma gelmedi."

"Tabii canım, hep böyle yapıyorsun. Ne zaman baş başa kalsak hemen suratını asıyorsun. Benimle beraber olmaktan hoşlanmıyorsun galiba. İstersen ayrılabiliriz."

İşte burada kavga birden alevleniyor.

Adam, "Yeter! Ne halin varsa gör. Bıktım senin kaprislerinden. Benim de kendi kendime kalacağım, kendi kendime güleceğim zamanlar olmayacak mı?" diyor.

Bazen hiç gereği yokken karşımızdaki insanın hareketlerine çok olumsuz anlamlar yükleyebiliyoruz. Yukarıda verdiğimiz örnek, karşımızdaki insanın davranışlarına atfettiğimiz anlamın ne kadar önemli olduğunu gösteriyor. Buradaki yanlış anlama gibi, çok ufak bir kıvılcım birden büyük yangınlara dönüşebiliyor.

Sağlıklı yürüyen evliliğin anahtarlarından biri, şifre çözmeyi başarabilmektir. Şifre çözmek derken, karşımızdaki insanın davranışlarının, sözlerinin anlamını keşfetmeyi kastediyoruz. İşte bu anlamları iyi çözersek, karşımızdaki insanı gerçekten anlayabilirsek, o evliliğin sağlıklı yürüme şansı artar.

Öfke içindeki insanlar, sıklıkla birbirlerinin davranışlarını olumsuz yorumlarlar. Öfke bize hayatı olduğundan daha kötü gösterir. Sinirli bir insan dünyayı bir sürü olumsuzluğun peşi sıra geldiği bir yer olarak algılar. Eğer bir zamanlar çok sevdiğimiz eşimize öfke duymaya başlamışsak ve o öfkeyi boşaltabileceğimiz bir ortam bulamıyorsak yavaş yavaş onun her davranışında kusur aramaya başlarız.

Evliliği dikensiz gül bahçesi olarak hayal etmek doğru değildir. Önemli olan, hayatta memnun kaldığımız anların, memnun kalmadığımız anlardan daha fazla olmasını sağlayabilmektir.

Evlilikte Yapılan Hatalar

Evlilikte dikkat edilmesi gereken bir husus, kendimizi iyi anlatabilmektir. Karşılıklı olarak susmak, taleplerimizi dile getirmemek evliliği yürütecek formül değildir. Örneğin bizim toplumumuzda kadınlar sustukça, erkekler kendilerinde daha sinirli ve hoyrat davranma hakkını bulurlar. Erkeğin ardı arkası gelmeyen taleplerine rağmen kadının hiç sesini çıkarmamasıyla, kişiliğinden feragat etmesiyle devam eden bir evliliğin sağlıklı yürüdüğünü söyleyebilir miyiz?

Kadınlar çoğunlukla eşlerinin daha duyarlı ve ince olmasını ister, eşlerinin zihinlerinden geçenleri okuyabilmesini, deyim yerindeyse "leb demeden leblebiyi anlamasını" beklerler. Bu, evliliklerde çok sık düşülen bir hatadır. Erkeklerse dış dünyadaki çeşitli etkinliklerle, işlerinde gösterdikleri başarılarla tatmin duygusunu belli ölçüde yaşarlar. Egosu şişmiş, "küçük dağları ben yarattım" havasıyla eve gelen erkek; dinlenilmeyi, kendisiyle bir şeylerin paylaşılmasını bekleyen eşinin ihtiyaçlarını önemsemeyebilir. Türk ailelerinde bunu çok görürüz. Kadın bütün gün boyunca kocasını bekler. Adam akşam eve gelir, çok yorgundur, televizyonun karşısına geçer, kumanda

elinde uyuklamaya başlar. Eşi de içinde biriktirip söyleyemediği bir sürü cümleyle, duyguyla orada öylece kalır.

Bu, bizim toplumumuzda giderek artan aile içi iletişimsizliğin en temel sebeplerinden biridir. Hayattaki doyumu sadece iş ortamında sağladığımız başarıyla sınırlandırmak, aile ilişkilerine özen göstermemek, evlilikleri sıkıntıya soktuğu gibi bir süre sonra kişinin kendisini de çıkmazda hissetmesine yol açar.

Evliliği zora sokan nedenlerden birisi de güç savaşıdır. Taraflardan birinin veya her ikisinin evin içindeki kuralları belirleyen olmaya çalışması veya karşı taraf için birtakım davranış modelleri çizmesi, onu bir elbisenin içine sokmaya kalkması ilişkiyi zedeler. Karşımızdaki kişiyi ideal insan haline getireceğini düşündüğümüz elbise, ona bol ya da dar gelebilir.

Mesela adam eve gelir ve "Bu çöp kovası dolmuş taşıyor" der. Çöpü boşaltmak yerine, bunu eşine haber vererek, "Bu evde otorite benim, ben durumu tespit ederim, karar veririm, sen de uygularsın" anlamını aktarır. Oysa iktidarın, evin içinde eşit dağıtılabilmesi gerekir. Düşünüldüğünün aksine, evin içinde şikâyet eden kişi daha az muktedir olan değildir. Bilakis daha çok güçlü görünen de sık sık şikâyet eder. "Sabahtan akşama kadar çalışıyorum, evin her ihtiyacını ben karşılıyorum. O ise sabahtan akşama kadar evde oturuyor" düşüncesine kapılır. Gücün, iktidarın dengeli bir biçimde paylaşılması iyi bir anlaşma için elzemdir.

Eşler bazı konularda anlaşamayabilirler, bu illa ki birisinin haklı, birisinin haksız olmasını; bir tarafın doğruyu, bir tarafın yanlışı temsil etmesini gerektirmez. Evlilikten doğru ve yanlış kelimeleri, "meli" "malı" içeren ifadeler kalkarsa sorunların üstesinden gelmek kolaylaşır. Doğrular ve yanlışlar değil, "onun bakış açısı-benim bakış açım" anlayışı hâkim kılınır. Çünkü diyalog ancak eşler birbiriyle konuşabildiği, bir araya gelebildiği zaman başlar. Ancak o zaman karşılıklı konuşma ve karşılıklı işitmeden bahsedebiliriz.

Evlilikte yapılan yanlışlardan birisi de, iki kişinin arasında kalması gereken ilişkiye üçüncü kişilerin müdahil olmasına izin vermektir.

Anne babalar çocuklarının mutluluğu için onları yönlendirmek isterler. Elbette bunu tamamıyla iyi niyetle yapmaktadırlar ama sonuç her zaman düşündükleri gibi olmaz. Tabii ki herkes anne babasını hoşnut edecek bir evlilik yapmak ister ama evlilik bir insanla yoldaş olmak, bir ömrü onunla paylaşmak demektir. Bundan böyle kişinin en yakınındaki insan, onun eşi olacaktır. Dolayısıyla sınırları çok iyi çizmek, evliliğin dışında kalması gereken şahısların konumlarını doğru belirlemek çok önemlidir. Bu, evlenen kişinin hayatında çok keskin bir kırılma olacak ve bundan sonra anne babasıyla, kardeşleriyle, dostlarıyla hayatına dair şeyleri paylaşmayacak demek değildir. Onlar, yine, evlenen kişinin destekleyici olarak yanında yer alacaktır. Ama birtakım mahrem konular, sadece eşlerin bilmesi gereken hususlar başkalarına aktarılmamalıdır.

Evliliği zora sokan nedenlerden birisi de güç savaşıdır. Taraflardan birinin kuralları belirleyen olmaya çalışması ilişkiyi zedeler.

Sadakatsizlik

Kadın için duygusallık çok önemlidir. Kadın doğası, duygusallığın eşlik etmediği bir cinselliği kabul etmez. Ama erkek, görsel uyaranlara daha açıktır. İlişkilerinde her zaman duygusal bir bağlanma aramayabilir.

Bizim toplumumuzda sadakatsizlik çoğu zaman iktidar duygusuna karşılık gelir. Çok kadınla birlikte olan erkek, kendini daha güçlü ve daha muktedir hisseder. Aldatma davranışı sıklıkla erkeklerin özsaygısındaki azalmaya bağlı olarak ortaya çıkar. Aldatan, kadın olduğunda, bunun nedenlerini daha çok aile yapısında aramak gerekir. Çocuk-ebeveyn ilişkisindeki eksiklikler, aldatma davranışında çok temel bir rol oynayabilir. Hayatı boyunca güçlü bir baba figürünün eksikliğini hisseden bir kadın, eğer evlendiği erkekte de bu güçlü baba figürünü bulamazsa, eşini, bu gücü temsil

eden kişilerle aldatabilir. Ya da çocukluğu boyunca ancak flörtöz davranışlarla babasının ilgisini üzerinde tutabilmiş birisi, evlilik hayatında da erkeklerin ilgisini ancak baştan çıkarıcı bir biçimde davranarak çekeceğini düşünür. Eşi tarafından beğenilmeyen bir kadın da özsaygısını onarmak için sadakatsizliğe başvurabilir.

Sadakatsizliğin kültürel sebepleri de vardır. Yaşadığımız ilişkilerin giderek önemini kaybedip yüzeyselleşmesi, insan ilişkilerinin de pazar ekonomisi kurallarına tâbi olması -ne kadar çok yeni ve çeşitli ürün tüketirseniz o kadar çok mutlu olursunuz mesajının hâkimiyet kazanması- sadakat duygusunun önemini tahrip etmektedir. Bunun sonucunda, sekse eşlik etmesi gereken duygusal bağlanma hissi kaybedilir ve insanlar bu tür ilişkilerden içlerindeki boşluk duygusu daha da büyümüş olarak ayrılırlar.

Aslında yaşanan, toplumsal önlemlerin alınmasını gerektiren bir durumdur. Özellikle erkekler yaşlandıklarını hissettikleri ve ölüme karşı birtakım ciddi endişeler duydukları zaman diliminde sadakatsizliğe yönelebilirler. Bir anlamda ölüm endişesiyle baş etme mekanizmasına dönüştürülen cinsellik, sadakatsizliğe yol açabilir.

Sadakatsizliğin artışı, bazı insanlarda sadakatsizlik paranoyalarına sebep olur. Kişiler, ellerinde yeterli, ikna edici veri olmaksızın, eşlerinin kendilerini aldattığından şüphelenebilirler. Bütün hayatlarını, eşlerinin denetlenmesi ve yakalanması üzerine kurabilirler. Ortada eşin sadakatsizliği üzerine objektif bir delil bulunmasa da kişinin yaşadığı yoğun şüpheler, ilişkiyi içinden çıkılmaz bir hale getirebilir, hatta işin içine şiddet de karışabilir. Bu tür sorunlar, çoğu zaman kişinin özsaygısındaki düşmeyle ilgilidir. Statüsünü, işini kaybeden, duygusal anlamda kendisini kötü hisseden, kendisine saygı duyabileceği birtakım vasıflarını yitiren kişiler giderek çevrelerini suçlamaya başlarlar. En kolay yönelebilecekleri kişiler de, en yakındakilerdir. Çünkü "ben yeteri kadar güçlü bir insan değilim, dolayısıyla sen yeni arayışlar içinde olabilirsin" düşüncesini taşıyan kişi, ihanete uğrayacağından korkar.

Erkekler yaşlandıklarını hissettikleri zaman sadakatsizliğe yönelebilirler. Bir anlamda ölüm endişesiyle baş etme mekanizmasına dönüştürülen cinsellik, sadakatsizliğe yol açabilir.

Gerek sadakatsizlik gerçeği gerekse sadakatsizlik paranoyaları ikili ilişkilerde ciddi zararlara yol açar. Eğer kişinin sadakatsizliği, yaşadığı bazı psikolojik yoksunlukların telafisine yönelikse, psikolojik yardım çok işe yarar. Zaten yoğun sadakatsizlik gösteren insanlar bir süre sonra bu tutumlarının kendi hayatlarını da harabeye çevirdiğini fark edip bir uzmandan yardım isteyebilirler.

Başlıca Evlilik Sorunları

Evliliğinizi kurtarmak adına yapılabilecek her şeyi tek başınıza yapmak üzere tüm sorumluluğu yüklenmeye kalktığınızda, yaşadığınız sorun, olduğundan daha acı verici ve ağır bir hale dönüşür. Bu durumda, yaşadığınız sorunu evliliğinizin rayında gittiği dönemlere özlem duyan bir yaklaşımdan kaçınarak değerlendirmek için, şöyle bir geçmişe uzanıp evliliğinize tepeden göz gezdirmelisiniz. Bunu yapmak için de, sizi bağlayan ve yönlendiren duyguları sınırlandırarak, olayları objektif bir şekilde değerlendirmeye çalışmalısınız.

Herhangi bir evlilik sorununun üzerine giderken, hatırlamanız gereken ilk şey, yalnız olmadığınızdır. Sizin gibi birçok çift, farklı düşünce ve davranış şekillerinden kaynaklanan evlilik sorunlarıyla karşılaşmaktadır.

Aşağıda başlıca evlilik problemlerinden bir kısmı sıralanmıştır:

Evlilik Sorunu 1: Cinsel yakınlık yoksunluğu... Bu üzerinde hassasiyetle durulması gereken oldukça ciddi bir konudur.

Evlilik Sorunu 2: Tartışma sırasında patlamak, duygularınıza kapılıp öfkenin sizi ele geçirmesine izin vermek... Eşinizle birlikte bu konu üzerine çalışmayı ve çaba sarf etmeyi öğrenmeniz gerekir.

Birinizin aşırı ateşlenip duygularına hâkim olamaması, konuşmayı ve anlaşmayı engeller.

Evlilik Sorunu 3: Bencillik... Bu duygu, önünde sonunda kendini gösterecektir. Bunu engelleyecek durum ve şartları gözetmeli, kendiniz için düşündüğünüzü, her zaman eşiniz için de düşünmelisiniz.

Evlilik Sorunu 4: Dürüst olmamak... Eğer eşinize karşı tam anlamıyla dürüst ve açık olursanız, evliliğinizi kötü bir sona mahkûm etme ya da mutsuz bir biçimde sürdürme olasılığınız düşer.

Evlilik Sorunu 5: Şakalarla sataşmalarla karşı tarafı rahatsız etme... Her ne kadar bu durum her iki taraf için de geçerli olsa da, genellikle kocalar bu yola daha sıklıkla başvururlar. Eğer karşı tarafı alaya alan kişinin bu davranışının altında daha büyük bir evlilik sorunu varsa, ortada sataşmanın ötesinde bir sorun var demektir.

Evlilik Sorunu 6: Eşe saygı duymama... Bu evlilik sorunu, kolaylıkla daha büyük boyuttaki problemlerle sonuçlanabilir. Saygısızlık sorunu yaşıyorsanız, sorunun köküne inip nedenini anlamanız gerekmektedir.

Evlilik Sorunu 7: Eşe karşı dikkatli olmamak veya onu dinlememek...

Açıkça belirtelim ki, bunlardan başka evlilik sorunu olarak nitelendirilebilecek bir yığın hususun daha bahsetmek mümkündür. Önemli olan, eşlerin kendi durumlarına uygun problemi belirlemeleridir. İlk olarak, evliliğinizdeki sorunun asıl nedenini ve bu durumun sadece sizin tarafınızdan mı, yoksa eşiniz tarafından da mı bir sorun olarak algılanıp algılanmadığına karar vermelisiniz. "Sorun" olarak nitelendirdiğiniz durumu tanımlarken mantıklı davrandığınıza emin olun. Ardından bu konu hakkında eşinizle konuşmaya çalışın. Konuşma esnasında her ikiniz de açık davranır ve beraberce çaba harcayarak çözüm bulmaya çalışırsanız problemin üstesinden gelme şansınız artar. Sorun çözme girişimlerini eşinizle beraber yürütemediğiniz noktada, sorunlarınızı rahat, mantıklı

ve gerçekçi bir biçimde tartışabileceğiniz bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

Evlilikte Statik Risk Faktörleri

Bu faktörlerin çoğu, her bir eşin değişmez, sağlam kişisel karakteriyle önemli ölçüde bağlantılıdır. Her iki eşin sahip olduğu kişisel özellikler, geçmiş yaşantıları, tecrübeleri birbirine ne kadar benzer veya yakınsa, o evliliğin rayında gitme olasılığı da o kadar yüksektir. Evlilikte statik risk faktörlerinin sıralandığı aşağıdaki liste, belli başlı tehlike noktalarına işaret etmektedir.

- Sorunlara ve hayal kırıklıklarına karşı güçlü veya savunmacı bir tepki verme özelliğine ve yatkınlığına sahip olma
- Boşanmış ebeveynlere sahip olma
- Evlilik öncesi birlikte yaşamış olma
- Önceki evliliğin boşanmayla sonuçlanmış olması
- Farklı dinsel geçmişe ve tecrübelere sahip olma
- Çok erken yaşta evlenme
- Evlilikten önce birbirini tanıyamama
- Maddi açıdan zorluk yaşıyor olma

Bu listeyle ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli nokta, yukarıdaki faktörlerde tarafların bu risk faktörlerinin herhangi birinin etkisini direkt olarak azaltmak için yapabilecekleri bir şeyin olmamasıdır. Bu faktörler, nispeten değiştirilemez oldukları için "statik" faktörler olarak adlandırılırlar. Bu faktörleri iyice düşünüp göz önünde bulundurmak, her iki eşin de sahip olduğu riski anlamalarına yardımcı olacaktır. Fakat bunların herhangi birisinin en azından etkisini azaltmak için ufak da olsa tedbir almak mümkündür.

Evlilikte Dinamik Risk Faktörleri

Bir önceki listede belirtilen statik faktörlere zıt olarak, başka risk faktörlerinden de söz etmek mümkündür. Bu faktörler, ilişkide bir tarafın diğerine nasıl davrandığıyla, nasıl iletişim kurduğuyla ve

ilişki hakkında ne düşündüğüyle daha direkt bağlantılıdır. Bunları dinamik risk faktörleri olarak nitelendiririz. Çünkü, her ne kadar bunlar ilişkinin gidişatını engelleyecek faktörler olsa da, biraz düşünme, tercih ve çaba sonucunda üstesinden gelinebilir niteliktedir.

> ***Anlayış, birbirimizi dinleme ve empati, her evliliğin, dahası her ilişkinin mayasında bulunmalıdır.***

- Karşılıklı olarak yıkıcı bir tarzda konuşma ve kavga etme. Bir anda, kişiyi aşağılayıcı veya görmezden gelici tavırlar sergilemeye götüren tartışmalar
- Özellikle aynı fikirde olunmadığı durumlarda, iyi iletişim noktasında yaşanan güçlük
- Anlaşmazlıkları takım gibi ele almakta yaşanan sıkıntı
- Önemli şeyler hakkında sahip olunan farklı tutumlar
- Birbirine duyulan düşük dereceli bağlılık, sorumluluk. Çoğunlukla ilişkiyi, çekici bir başka kişiden korumada yaşanılan başarısızlık ya da evliliği uzun dönemli bir yatırım olarak görememe
- İnanışları beraberce yaşayamamaktan kaynaklanan sıkıntılar

İyi bir iletişim sadece tarafların ortak çabasına bağlıdır. Kadın erkek ilişkilerinde erkeğin daima maço tavırlar göstermesi, kadının da buna öfkeyle, söylenerek, şikâyet ederek tepki göstermesi ilişkiyi zorlar. Biraz gayret göstererek, karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarını daha iyi anlamaya çalışarak, çok daha sağlıklı bir iletişim kurmak mümkündür. Kadınlar ve erkekler birbirini pekâlâ anlayabilirler. Yeter ki buna niyeti edip, birbirlerine saygı göstersinler. Birbirimize kızabiliriz ama bunu saygı çerçevesinde ifade edersek sorunun çözümüne katkıda bulunmuş oluruz.

Anlayış, birbirimizi dinleme ve empati, her evliliğin, dahası her ilişkinin mayasında bulunmalıdır.

Çocuk Ruh Sağlığı

Çocuğun ruhsal gelişiminin olmazsa olmaz parçası anne-baba çocuk etkileşimidir. Çağımız maalesef ebeveynle çocuk arasındaki mesafeyi arttıran koşulları beraberinde getirmektedir. Çalışan anne babalar yorgun argın eve gelip yorgunluklarını gidermek için televizyonun karşısına geçiyor ve bu arada çocuklarını da adeta televizyona emanet ediyorlar. Kendilerine yeterli zaman ve dikkat ayrılmayan çocuklarımız her zamankinden daha fazla yalnızlığa mahkûm bir hayat yaşıyorlar.

Oysa anne babalar çocuklarının duygularını anlamak konusunda özel bir hassasiyet taşımalıdır. Çocuklar bize birçok şifre gönderirler, bu şifreleri çözmede başarılı olursak, onların duygusal dünyalarını anlayabilirsek, çocuklarımıza çok daha fazla yardımcı olabiliriz.

Çocuklar bazen umulmadık şeylere çok içerleyebilir, bazen de olmadık yerlerde çok enteresan sorular sorabilirler. Mesela bir çocuk "Anne yeryüzünde kaç tane terkedilmiş çocuk var?" diye sorduğunda, mutlaka çocuğun bunu neden sorduğunu düşünmeliyiz. Çocuk anne babası tarafından terk edilme korkusu yaşıyor olabilir. İşte böyle bir durumda hemen çocuğunuzun yanına oturup, onun duygularını ifade etmesini, hissettiklerini paylaşmasını sağlamak çok yerinde bir davranış olur.

Nedense duygular konusunda çok ihmalkâr davranıyoruz. Çocuğumuz öfkelendiğinde, ona sadece bunun yanlış olduğunu öğretmeye şartlanıyor ve "Anne babaya el kalkar mı? Anne babaya öyle söylenir mi?" gibi ifadelerle çocuğun kendisini kötü hissetmesine yol açıyoruz. Oysa çocuklar durup dururken anne babalarına el kaldırmazlar. Çocuk böyle bir tavır sergiliyorsa muhakkak iletişimimizde yanlış giden bir şeyler vardır.

Çocuk eğitiminde bazı hatalara düşeriz. Bir kısmı iyi niyetle yapılmış yanlış davranışlar olan bu hataların başında, övgüyü yanlış kullanmak gelir. Halbuki övgü penisilin gibidir, yerli yerinde kullanılırsa hastalığı iyileştirir, gereksiz kullanımı halinde alerji yapar. Övgüyü yerli yersiz kullandığımızda çocuklarımızın birtakım istenmeyen tepkiler geliştirmesine yol açabiliriz. Yerinde kullanılmış övgü çocuğun fiziksel görünümüne ve içinde bulunduğu duruma değil, davranışlarına yönelik olmalıdır.

"Sen sınıfının en akıllı çocuğusun" ya da "Sen çok yakışıklı bir çocuksun" demek yerine, iyi bir şey yaptığı zaman; "Bak bunu ne kadar güzel yaptın, bu davranışınla şu faydaları sağladın" şeklinde yapıcı bir övgü anlayışı benimsenmelidir. Çünkü yersiz övgüler alan çocuk, bir süre sonra bu övgüleri hak etmediğini düşünüp yok yere kendisini suçlamaya başlayabilir.

Tıpkı övgü gibi, eleştiri de, çocuklarımızın kişiliğine, karakterine yönelmemelidir. Maalesef çoğu anne baba, çocuklarını olumsuz özellikleriyle tanımlamayı tercih eder: "Oğlum çok dağınık", "Kızım çok sakar" vs... Oysa eleştiri asla çocuğun karakterine yönelmemelidir. Kalıcı vasıflarla adlandırılan, örneğin kendisine sürekli "sakar" denilen bir çocuk, yavaş yavaş kendisine duyduğu güveni kaybetmeye, kendisini kötü hissetmeye başlar.

Çocuklarımızın kişilik gelişimi için anne babaların çok esnek olmaları, çocukta iyi davranışlar gördükleri zaman onu hemen takdir etmeleri, yanlış davranışlar gördükleri zaman da kınamadan doğruyu göstermeleri gerekir.

Bir çocuk "Anne yeryüzünde kaç tane terkedilmiş çocuk var?" diye sorduğunda, mutlaka çocuğun bunu neden sorduğunu düşünmeliyiz. Çocuk anne babası tarafından terk edilme korkusu yaşıyor olabilir.

Çocuk eğitiminde yapılan hatalardan biri de çocuklarımızı tehdit etmektir: "Yemeği üzerine dökersen, televizyon izlemeyeceksin", "Gürültü yaparsan dışarıya oynamaya çıkamayacaksın"... Aslında bu tehditler çoğu zaman hiçbir işe yaramaz. "Bunu yaparsan seni şöyle şöyle yaparım" dediğiniz zaman, çocuk bunu "Ha demek ki bunu yapmalıyım" diye anlar. Kaldı ki çocuk burada bir tehdit algısı hissederse bile karşıt tepki geliştirebilir. Siz çocuğa meydan okursanız, o da büyük ihtimalle size meydan okuyarak cevap verecektir.

Çocuklarda Ruhsal Sorunlar

Çocuklara yeterli zaman ayıramayıp ihtiyaç duydukları ilgiyi gösterememek, birtakım sonuçlara yol açabilir; çocuklar bazı davranış bozuklukları veya başka ruhsal sorunlar yaşamaya başlayabilirler.

Birçok insanda, çocuklarda ruhsal sorunlar olmayacağı yönünde bir yanlış inanç olabilir. Maalesef bazı ebeveynler çocuklarının beden sağlığına gösterdikleri özeni, ruhsal sağlığından esirger ya da çocuğun çok belirgin davranış problemleri olduğu halde bunu görmezden gelip yardım almazlar. Oysa "sağlık," ruhsal ve bedensel sağlığın varlığına bağlıdır. Dolayısıyla bedensel sağlığa verilen önemin hiç değilse yarısı çocukların ruh sağlığına da gösterilmelidir.

Ruh sağlığı ile ilgili sorunların aslında yaşanmış tecrübelerin birikintileri olarak algılanması, bizim toplumumuzda "O daha ne yaşadı ki dert, tasa biriktirmiş olsun" gibi kolaycı bir yaklaşıma neden olmaktadır. Unutulmamalıdır ki çocuk, anne baba etkileşiminin tam ortasındaki bir ayna gibi aile içinde yaşanan her şeyi

kendi benliğine yansıtır. Üstelik etkileşime çok açık ve direnci az olan yapısıyla çevresinde olan bitenden ciddi anlamda etkilenir. Bunun yanı sıra, artık hiçbir şekilde yadsıyamayacağımız bir gerçek de bazı çocukların doğuştan birtakım ruhsal problemlere yatkınlık taşıdıklarıdır. O nedenle bu konudaki duyarsızlıklar, daha sonraki yıllarda ciddi boyutlu problemlere yol açabilmektedir.

Davranışları Tanıma

Anne babaların ve eğitimcilerin en fazla üzerinde durdukları problemlerin başında davranışla ilgili sorunlar gelir. Bildiğimiz gibi insanoğlu dünyaya geldiği ilk günden itibaren birtakım kurallar öğrenmeye başlar. Özellikle üç yaşını bitirdikten sonra sosyalleşen, ilişkileri artan, çevresini daha kolay algılayan çocuk, bu ilişki biçimlerinden sonuçlar çıkarır ve kendisine göre sınırlar koyar. İşte bu sınırların oluşumunda çocuğu yetiştiren bireylerin -en küçük ölçekte ailenin- yadsınamayacak rolü vardır. Çünkü anne babalar olarak bizler çocuklarımıza birtakım doğruları, yanlışları öğretir, davranışlarına bazı sınırlamalar getiririz. Böylece onların toplum içerisinde daha uyumlu ve sağlıklı bireyler olmalarını sağlamaya çalışırız.

Ancak bu öğrenme süreci kimi çocuklar için daha zorludur. Çünkü bu çocukların davranışlarını kontrol etme konusundaki becerileri daha zayıftır. Söz konusu zorluğun oluşmasının nedenleri farklı farklıdır. Kimi zaman bizler davranışların düzenlenmesi konusunda yanlış yaklaşımlarda bulunduğumuz için farkında olmadan sorunun kaynağını temsil edebiliriz.

Aslında anne babaların özellikle ergenlik dönemine kadar geçen süreçte mutlaka çocukların davranışlarıyla ilgili birtakım genel bilgilere sahip olması gerekir. Bunu şöyle örnekleyebiliriz: Hangi davranış hangi yaş diliminde normaldir? Yani hangi yaş diliminde hangi davranışlar kontrol edilebilir? Çocuğun yaşıyla orantılı olarak yapıp edebileceklerini bilirsek, ondan yaş dilimine uygun davranışlar bekleriz. O zaman fazla beklentili ailelerin çocuğun idrak gücünü

aşan istekleri normal sınırlara çekilebileceği gibi, gevşek tutum sergileyen ailelerin çocukta gereksiz biçimde hoş gördükleri davranışlar da en aza iner. Burada yedi yaşına gelmiş bir çocuğun aslında yapması gereken birtakım davranış kontrollerinden yana eksik olması halinde, "o daha çocuk" teselisine sığınmamayı ama aynı zamanda ondan soyut düşünme yetisini beklememeyi kastediyoruz.

Mesela aileler üç yaşındaki bir çocuğu çok yaramaz olduğu için bize getiriyorlar. Bakıyoruz ki ailenin "yaramaz" dediği çocuk, gerçekte yaşının gereği olarak hareketli davranıyor, yabancı bir yere girdiğinde kendisi için yeni olan bu ortamı keşfetmeye çalışıyor. Üç yaşındaki bir çocuktan 15-20 dakika boyunca koltukta sessizce oturmasını bekleyemezsiniz. Bize görüşmeye getirilen çocuklar çok doğal olarak ofise girince masadaki objelerle ilgilenmeye başlıyorlar. Anne baba hemen "Elleme, dokunma..." diye müdahale ediyor. Üç yaşındaki bir çocuk bu tür sosyal davranışları özümseyecek ve benimseyecek yaşta değildir. Dolayısıyla keşfetme sürecindeki çocuğun merakını bir davranış bozukluğu olarak algılamamak gerekir. Ama aynı çocuk on yaşına geldiği halde sahibinden izin almadan bir şeyleri karıştırıyorsa burada bir problem var demektir.

Davranış Kontrolü ve Hiperaktivite

Davranışların öğrenilmesinde kişinin özdenetim becerisi bir genetik alt yapıyla kodlanmış durumdadır. Genetik kodlamanın özdenetimle ilgili kısmında sorun olan çocukların, davranışlarını kontrol etmekte zorlandıklarını görürüz. Bu çocuklar, anne babaları ne kadar düzgün davranırsa davransın kendilerini kontrol etmekte zorlanırlar. Sözünü edeceğimiz sorun, genellikle 2-3 yaşındayken kendini göstermeye başlar. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşayan çocukların, anne babalarıyla olan ilişkilerinde kimi zorluklar ve sıkıntılar vardır.

ABD'deki yaygınlık boyutunun salgın düzeyinde olduğu söylenen hiperaktivite, Türkiye'de de yaygın olarak görülen bir tür davranış bozukluğudur. Hiperaktivite, davranış bozukluğu kapsa-

mında değerlendirilen ama sadece davranışları değil aynı zamanda öğrenmeyi de içeren bir bozukluktur. Geniş bir yelpazede değerlendirdiğinde hemen her çocukta dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtilerinden izler bulabiliriz. Ama bunun bir sorun olarak teşhis edilmesi için, bizim yaşamımızda ya da çocuğun yaşamında birtakım kısıtlılıklar oluşturması gerekir.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivitenin üç ana başlığı vardır:

- Hiperaktivite diye tabir ettiğimiz durumda, çocuk ortalamanın üzerinde hareketli bir yapıya sahiptir.
- Çocukta dikkat eksikliği görülür. Yani çocuğun dikkat süresi diğer çocuklardan kısadır ve uzun süre bir konuya dikkatini odaklayamayıp çabucak sıkılır.
- Üçüncü ve asıl önemli kriter ise çocuğun dürtülerini kontrol edememesi yani bir soruna yol açacağı halde davranışına engel olamaması, ancak o eylemi yapıp bittikten sonra yanlış yaptığını algılayabilmesidir.

Çocukta bu üç belirti birden, belli oranlarda gözleniyorsa ve bu durum çocuğun akademik performansını ya da sosyal yaşamını etkiliyorsa bir problem vardır.

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğunu Nasıl Tanıyabiliriz?

Bu bozukluk dikkatli anne babaların ya da öğretmenlerin kaçırmayacağı birtakım belirtilerle kendini gösterir. Dikkat problemi olan çocukların konsantrasyonlarında da sıkıntı olduğu için hiçbir işe yoğunlaşamazlar. Çocuk bir türlü yoğunlaşıp ödevini yapamaz. Yoğunlaşamadığı için de kısa süre içerisinde sıkılıp sık sık mola verir, su içmeye gider, tuvalete gider, farklı alanlara kayarak çalışma süresini çok uzatır.

Hemen hemen bütün çocuklar ödev yapmak için motivasyona ihtiyaç duyarlar. Ebeveynler de çocukların motivasyonunu artırmak için maddi veya manevi ödüller vererek ödev yapmayı daha zevkli

hale getirmeye çalışırlar. Fakat dikkat problemi olan çocuklar, anne baba ne kadar motive edici davranırsa davransın ders çalışmaya direnç gösterirler. Birlikte ders çalışırken, anne baba problemin çözümünü anlattığı halde, çocuk farklı bir şey düşünür ya da söyler.

Dikkat problemi olan çocuklar, okulda da birtakım tavırlar sergileyerek kendilerini ortaya koyarlar. Örneğin, dersleri takip etmekte zorlanırlar. Hiperaktivitesi olan çocuklar, genel itibariyle okulda iki farklı grup davranışı gösterirler. Bazıları, çok fazla konuşur, dersi kaynatmaya çalışır. Bir de daha gizli tavırlar sergileyen çocuklar vardır; bunlar sessiz, sakin bir kenara çekilip oturur, dersi dinliyor gibi görünüp hayallere dalar, dersle ilgili olmayan şeyler düşünür ama çevreye de zarar vermezler.

Anne babalar yoğun bir çabayla dikkat problemi olan çocuklara ders çalıştırır, çocuğun birtakım bilgileri aldığını düşünürler. Ancak dikkat eksikliği olan çocuk bildiklerini sınav esnasında kâğıda yansıtmakta da zorlanır; çok basit dikkat, okuma, işlem hataları yaptığı için, verdiği emeğin karşılığını alamayabilir. Bu durum çocuğu demoralize eder, çalıştığı halde başarılı olamadığını düşünüp derslerin tümüne karşı reaksiyon geliştirebilir. Dikkat eksikliği problemi olan çocuğun eğitimiyle çok yakından ilgilenmek gerekir. Bu çocuklar, grup içinde öğrenemediklerini birebir çalışma ile öğrenebilirler.

Buraya kadar dikkat eksikliği kısmını anlattık. Biraz da problemin diğer yüzü olan hiperaktiviteden bahsedelim. Çocukluk, dinamizm ve hareket demektir. Ama hareketliliğin bir ölçüsü olmalıdır. Yani kırk kişilik bir sınıf içerisinde diğer çocuklardan belirgin biçimde daha hareketli davranan, sakin kalmayı, oturmayı beceremeyen çocuk, büyük ihtimalle normal sınırların dışındadır. Burada önemli olan, hiperaktiviteden ziyade, dürtü kontrol bozukluğudur. Eğer doğru davranış kalıplarını öğrettiğimiz halde, çocuk ısrarla kendisine öğretilene aykırı biçimde davranıyorsa, "Arkadaşlarınla birtakım çatışmalar yaşayabilirsin ama her kızdığına yumruk atamazsın" gibi ölçülere rağmen, inatla aksi yönde davranıyorsa dürtü kontrol

bozukluğundan bahsetmek gerekebilir. "Benim her istediğim olsun, her istediğimi yerine getireyim" gibi bir tablo, aslında ileride daha ciddi davranış bozukluklarına yol açabilir.

Bu türden davranışlar sergileyen bir çocuğumuz varsa, öncelikli olarak profesyonel yardım alarak, yaşanan durumun gerçek bir problem olup olmadığını anlamalıyız. İkinci adımda da, varsa problemi kabul edip duruma uygun örnek davranış kalıpları geliştirmeliyiz. Daha küçük yaşlardan itibaren yaşamımızı çocuğun özelliklerine göre ayarlamamız gerekebilir. Çocuk her şeyi kırıp döküyor diye onu bir odanın içine hapsedemeyiz ama evin dizaynını ona göre yapabiliriz.

Dikkat problemi ya da davranış bozuklukları çocuğun akademik ve sosyal hayatını engelleyecek boyuttaysa mutlaka tıbbi yardım almak gerekir. Burada şöyle bir parantez açalım: Kimi anne babalarda kullanılan ilaçların alışkanlık yapabileceği yolunda bir endişe olabilir. Bunlar bilimsel geçerliliği olan düşünceler değildir. Dikkat eksikliği ve hiperakitivite bozukluğunda ilaç tedavisiyle iki alandaki yetersizlik takviye edilmeye çalışılır. İlaç tedavisi, öğrenmeyi ve davranış kontrolünü arttırmak için uygulanır. İki alan da önemli olmakla beraber, görece daha önemli olan davranış kontrolünü sağlamaktır. Çünkü davranış kontrolünün ileriye dönük yansımaları daha büyük olabilir, kişiliğe yönelik problemler doğabilir.

Tedavi çocuğun hayatında gerçek bir iyileşme sağlar. Tedaviyle çocuğun hayatında çok önemli değişmeler olacaksa, çocuğu bundan mahrum bırakmamak gerekir.

Okul Korkusu

Çocuğun okula gitmek istememesinin çeşitli nedenleri olabilir. Bununla mücadele etmek için öncelikle korkunun nedenini bilmeliyiz. Okulun ilk başladığı dönemlerde, özellikle birinci sınıfta çok doğal bir şekilde anneden ayrılmaya bağlı bir tablo olarak gelişen durumlar karşımıza çıkar. Ama bu durum uzun süre devam ederse,

yani anneye ve eve duyulan özlem sona ermez ve okula devam edememe şekline bürünürse, bir rahatsızlık belirtisi olarak ele alınır. Biz buna "okul korkusu" diyoruz. Okul korkusu yaşayanlar genellikle uslu, utangaç, aileye bağımlı çocuklardır. Her sabah okula gitmek, onlar için büyük sıkıntı olmanın ötesinde, adeta bir işkencedir. Karın ağrısı, mide bulantısı gibi türlü bahanelere sığınarak okula gitmek istemezler. Anneleri olmadan sınıfa giremezler, ayrılma anı geldiğinde panikleyerek hırçınlaşabilirler. Bu durumda çocuğu cezalandırmak sıkıntılarını artırmaktan başka bir işe yaramaz, durumu daha da zorlaştırır. En iyisi, onu anlamaya çalışarak sabırlı olmaktır. Erken başlayan okul korkusunun aslında okulla ilgili değil anneden ayrılmayla ilgili bir problem olduğunun anlaşılması gerekir. Üstesinden gelinemediği durumlarda hekime başvurulmalı ve bu süreçte öğretmen ve aile işbirliği içinde olmalıdır.

Sadece okulun ilk yılında değil, daha sonraki yıllarda da farklı nedenlere bağlı olarak okula karşı bir reaksiyon gelişebilir. Bunlar birtakım performans kaygılarından veya okulda yaşanan olumsuz olaylardan, arkadaş ya da öğretmenlerle olan ilişkilerden kaynaklanabilir.

Ekran Teknolojileri: Bilgisayar ve Televizyon

Son zamanlarda çocuklar ve gençler bilgisayar oyunlarına çok fazla yönelim gösteriyorlar. Eskiden sokakta arkadaşlarıyla ya da evde oyuncaklarıyla oynayan ve bu şekilde sosyalleşen, başka insanlarla yüz yüze iletişim kurmayı öğrenen çocukların oyun anlayışlarının değiştiğini gözlüyoruz. Özellikle küçük yaştaki çocukların gerçek ile hayal ayrımını yapamadıkları göz önüne alınırsa, sanal dünyanın çekimiyle gerçek yaşamın kurallarını öğrenmede yetersiz kalacakları ortaya çıkar. Bunun en belirgin etkisi, şiddeti kanıksama konusunda kendini göstermektedir. Bilgisayar oyunlarının çoğu hayal dünyasına hitap eder, zaten oyun üreticileri de daha çok çocuklara yönelik çalışmalar yaparlar. Çünkü çocuklar kendilerini bu sınırsız hayal dünyasına çok daha çabuk kaptırır ve orada gördükleri birtakım

modelleri benimserler. Son yıllarda haberlerde sık sık karşımıza çıkan, eline silahı alarak şiddet davranışında bulunan çocuklar, bu türden bir model almanın sonuçları olarak değerlendirilmelidir.

Sanal ortamın çocuklar tarafından çok sağlıklı biçimde kullanılmadığını kabul etmek zorundayız. Özellikle son dönemlerde gençlerde ve çocuklarda neredeyse bilgisayar oyunlarıyla gerçek hayatı birbirine karıştırmaya gidebilecek ciddi problemlerle karşı karşıya kalıyoruz. Burada önemli olan bilgisayar gerçeğini kabul ederek, çocuklara bunun nasıl kontrollü kullanılacağını öğretebilmektir. Bunun için, çocukların oynadıkları oyunların içeriğini bilmeli, bilgisayar başında nasıl ve ne kadar zaman geçirdiklerini kontrol etmeli ve internet ortamının kontrolsüzlüğüne karşı tedbir almalıyız. Çocuklarımızı şiddet içeren oyunlardan ziyade zekâ geliştirici oyunlar oynamaya ve bilgisayarı eğitim için kullanmaya teşvik etmeliyiz. Yanı sıra, onları bilgisayar dışında hobilere, aktif olarak katılabilecekleri sportif etkinliklere, arkadaş ilişkilerine yönelterek sosyalleşmelerine ön ayak olmalıyız.

Çocuğun bilgisayar veya televizyon başında ne kadar süre harcayabileceği konusu, çocuğun yaşına ve alternatif eğlence araçlarına göre değişebilir. Ama yetişkinler için de geçerli olan şöyle bir ölçüden bahsedebiliriz: Kişinin sosyalleşmesini engelleyecek veya sosyalleşme sürecine ket vuracak, onu hantallaştıracak kadar uzun bir süreyi bilgisayar veya televizyon başında geçirmek doğru değildir. Ekran karşısında harcanan zaman insanı gerçek hayattan alıkoymamalıdır.

Ekran teknolojileri (televizyon ve bilgisayar), alışılmışın dışında olan icatlardır. Onlar, halihazırda insanların temel güdülerine hitap etmektedir. Cinsellik ve şiddet rahatlıkla "satılır" çünkü insanoğlunun beyni erotik gösterimlere ve korkutucu imajlara tepkide bulunmaya ayarlıdır. Ekran teknolojileri başka bazı teknolojilerden, elektrik süpürgesi, tost makinesi ya da klimadan farklıdır. Çünkü bir kültür ve anlayış taşırlar, bir dünya görüşü aşılayabilirler. Do-

layısıyla bizler, ekran teknolojilerini hangi amaçla kullandığımızı gözden geçirmeliyiz.

Çocuğunuzla anlamlı konuşmalar yapabilmenize yardımcı olacak yollardan bazıları şunlardır:

- Kimse izlemiyorken televizyonu kapatın.
- Çocuğunuzun yanına oturun ve hiçbir şey yapmadan on dakika bekleyin. Bu süre zarfında hiçbir şeyle meşgul olmayın ve çocuğunuza, eğer isterse ona zaman ayırabileceğinizi söyleyin.
- Çocuğunuzu kütüphane ya da müze gibi kültürel ortamlara götürün. Böylece onu evden çıkararak hem değişik bir gün geçirmesini sağlamış, hem de televizyona alternatif olabilecek bir etkinlik sunmuş olursunuz. Ardından karşılıklı olarak, o günle ilgili düşüncelerinizi paylaşın.
- Eşiniz de siz de düzenli olarak çocuklarla beraber zaman geçirin. Bunu ailevî bir alışkanlığa dönüştürün.
- Hafta sonları için özel planlar yapın. Hafta sonlarında çocuklarınıza ayrılan özel zaman dilimleri olsun. Onlarla birlikte özel etkinlikler planlayın: Uzun yürüyüşler yapın, tamirat veya marangozluk gibi zanaat işleri yapın, ev ödevlerine yardım edin, dersler hakkında tartışın. Çocuğunuz bu zaman diliminin kendisine ait olduğunu bilsin ki o da başka bir plan yapmasın.

Ergenlik Dönemi

Ergen, çocukluktan yetişkinliğe doğru geçen kişi demektir. Ergen kendi kimliğini fark etmeye, dünya ve varoluş üzerine düşünmeye başlar, çünkü kendine dair farkındalık geliştirme ihtiyacı artmıştır. Ergenler bu süreçte kendi kimliklerine ilişkin bilgiyi üç kaynaktan edinebilirler; aile, arkadaşlar ve okul... Ergen bu kaynaklardan elde ettiği bilgilerle kendi kimliğini şekillendirir. Bu süreçte doğru bir kimlik şekillendiremeyen ergenlerin ileride kimlik karmaşası yaşama, birtakım uyuşturucu maddelere müptela olma, intihar düşünceleri taşıma ve intiharla ilgili birtakım yoğun uğraşılar içinde olma veyahut birtakım ruhsal sıkıntılarla karşı karşıya kalma gibi uzun dönemli problemleri olabilir.

Ergenlik Döneminin Özellikleri

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bir geçiş dönemidir ve dinamik bir süreçtir. Sağlıklı bir geçiş için ergen

> ***Ergenlik dönemi, erişkinliğe taşınabilecek bir idealler ve sosyal değerler arama dönemidir. Bilişsel kapasitesi artan ergen, bu dönemde sorguladığı birçok düşünce ile başa çıkmaya ve aynı zamanda kimliğini oturtmaya çalışmaktadır.***

biyopsikososyal birçok değişimle ve bu değişimlerin beraberinde getirdiği sorunlarla baş edebilmelidir. Ergen bir yandan vücudunda meydana gelen biyolojik değişikliklere uyum sağlamaya çabalarken, diğer yandan da kimlik gelişimini tamamlamaya çalışır. Ayrıca ergenin sosyal ilişkilerinde de gözle görülür değişimler meydana gelir.

Buluğ çağından önce beyinde hâlâ bir şeyler oluşmaya, gri cevher artmaya devam eder. Böylece ergenin plan yapma, akıl yürütme ve itkilerini kontrol etme yeteneği artar. Beyindeki olgunlaşma beraberinde davranış, duygu ve düşünce olgunlaşmasını da getirir.

Ergenlik çağında ergenin vücudunda görülen ilk biyolojik değişiklikler, büyüme ve üreme hormonlarının üretiminin artmasıdır. Bu hormonlar cinsel organların olgunlaşmasında ve cinsiyet özelliklerinin ortaya çıkmasında rol oynar. Ergenliğe geçişin biyolojik zamanı genetik ve çevresel faktörlere bağlıdır. Çevresel faktörlerden bazıları ergenin kalori alımı, sağlığı ve stres seviyesidir. Bunların yanı sıra ailesel çatışmanın olup olmadığı da ergenliğe geçişi etkileyen faktörlerden biridir.

Ergenlik dönemi, erişkinliğe taşınabilecek bir idealler ve sosyal değerler arama dönemidir. Bilişsel kapasitesi artan ergen, bu dönemde sorguladığı birçok düşünce ile başa çıkmaya ve aynı zamanda kimliğini oturtmaya çalışmaktadır. Ergenin sorguladığı konulardan biri, sosyal düzen ve düzenin içindeki ahlâk yargılarıdır. Ergen; başkalarına karşı sorumluluklarıyla kendi kişisel haklarını nasıl dengeleyeceği, ahlâksız davranışların bu kadar yoğun olduğu bir dünyada ahlâklı bir insan olmanın ne anlama geldiği, bir toplumun neden şu anda olduğu gibi organize edildiği ve toplumla kişinin ilerlemesi için neler yapılması gerektiği gibi konularda yeni düşünceler üretip topluma uyum sağlamaya çalışır. Ergenin başarması gereken bir başka zorlu sınav da, yetişkin kimliğini oluşturmaktır. Ergenin kişilik gelişimi; geliştirdiği yetenekler, sosyal ilişkileri ve doğumundan bu yana oluşan kişilik özelliklerinin birleşmesiyle

gerçekleşir. Ergen, çocuklukta edinilen güç, tecrübe ve yetenekleri kim olduğu duygusunu kaybetmeden, daha olgun bir kimlik inşa etmede kullanır. Kendisini ve düşüncelerini ifade etmeye teşvik eden ailelere sahip ergenlerin, kimliklerini daha çabuk ve daha sağlıklı oluşturdukları görülmektedir.

Ergenler kendilerini dünyanın merkezinde görürler. Kendi düşünce, duygu ve davranışlarına odaklanma eğilimleri vardır. Kendilerinin dünyanın merkezinde yer aldığını, hayalî bir izleyici kitlesinin söyledikleri, yaptıkları ve hissettikleri her şeyi izlediğini düşünürler. Kendi sorunlarının başka herkesinkinden daha önemli ve görünür olduğundan emindirler. Ebeveynler aptalca görünen bu duygulara kayıtsız kalmamalı, çocuklarının kabul edilme arzularını önemsediklerini ve kabul ettiklerini göstermelidirler.

Ergen yaşadığı biyolojik ve psikolojik değişimlerle birlikte sosyal yaşamında da çeşitli farklılaşmalar gösterir. En belirgin değişim, ergenin aile ile geçirdiği zamanın azalması ve bu zamanın arkadaşlara adanmasıdır. Arkadaş grubu içerisindeki ergen, kendini yetişkin kontrolünden ve rehberliğinden soyutlamaya çalışır. Ergen ilk olarak kendi cinsinden arkadaşları tercih ederken ilerleyen dönemlerde karşı cinse olan ilgisinin artmasıyla karşı cinsle arkadaşlıklarını da geliştirir.

Bu dönemde ergenlerin riskli davranışlarda bulundukları sıkça gözlemlenmektedir. Mantıklı risk alma, yeni ilişkiler kurmada güvene ve sosyal durumlarda ergenin kendini yeterli hissetmesine yol açar. Ama bazı riskli davranışların olumsuz sonuçları olur. Birkaç yıl öncesine göre daha akıllı olsalar da ergenler tehlikeli ve düşüncesizce şeyler yapabilirler. Bir yetişkinin içgörüsüyle hareket etmezler. Kendilerinin özel olduğunu ve başkalarını kaygılandıracak kuralların onları bağlamadığını düşünürler. Bu benmerkezci ve umursamaz tavır, onları riskli davranışlara yönlendirebilir. Madde ve alkol kullanımı, güvenli olmayan cinsel pratikler ve kendini yaralama davranışı; ergenler arasında en sık görülen riskli davra-

nışlardandır. Bu davranışların yeterli anne-baba gözetimi olmayan ergenlerde daha fazla görüldüğü ortaya çıkmıştır.

Ergenlik Döneminde Aile Tutumları

Ergenlik döneminde yaşanan değişimlerden etkilenen ilişkilerden biri, ebeveyn ve ergen arasındaki ilişkidir. Genel olarak arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirmeyi tercih eden ergen, bu dönemde ebeveynlerinden uzaklaşır ve sorunlarına çare bulmak için arkadaşlarına başvurmayı tercih eder. Ebeveyn-ergen ilişkisinin güç ve otorite açısından asimetrik olduğunu fark eden ergen, bundan rahatsızlık duymaya ve daha simetrik bir ilişki kurabildiği arkadaşlarıyla birlikte olmaya başlar. Ebeveyn- ergen ilişkisindeki değişiklikler ve bunların boyutu birçok etkene bağlıdır.

Bunlardan ilki, ebeveyn-ergen çatışmalarının içeriği ve şiddetidir. Yapılan bir çalışma, ebeveyn-ergen çatışmalarının en çok erken ergenlik dönemlerinde sıklaştığını ve daha sonra azaldığını göstermiştir. Bunun yanında bu çatışmalar en çok erken ve orta ergenlik dönemleri arasında şiddetlenmektedir. Bu dönem ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarıyla fazla vakit geçirdiğini fark ettikleri ve endişe duymaya başladıkları döneme denk gelmektedir. Ebeveynler çocuklarının kendilerinden uzaklaşarak kopmaya başladığını sezdiklerinde, bunu kabullenemeyip, gençleri anlamak yerine yargılamayı ve suçlamayı tercih ederler. Bu tavır, çatışmaları daha da körükler. Çatışmaların bir başka sebebi de ergenlerin yetişkinliğe adım atarken ebeveynlerinin onlara aşıladığı gerçekleri ve tercihleri sorgulamaya başlamalarıdır. Ergen, kendi doğrularını bulup kendi tercihlerini uygulamak isterken bir yandan da hâlâ ailesine bağımlı olduğu gerçeğiyle yaşamak zorundadırlar. Bu da, onu bir çıkmaza sürükler. Ergen bağımsızlığı için savaş verirken, aynı zamanda bu bağımsızlığın beraberinde getirdiği ve ailesi tarafından kendisine yüklenen sorumlulukları da yerine getirmek zorunda kalır. Ebeveyn-ergen çatışmalarının başlıca konularından biri de budur.

Ergen-ebeveyn çatışmalarının doğuşunda ve çözümünde anne baba tutumlarının öneminden bahsetmek gerekir:

"Dediğim dedik"çi (otoriter-baskıcı) tutum: Bu tutumun temel niteliği, anne babanın çocuğa uyguladığı baskıdır. Aile çocuğa kesin olarak hâkim olduğuna inanır ve itaati esas alır. Otoriter anne babalar, çocuğun davranışlarını değerlendirmeye, kontrol etmeye ve şekil vermeye çalışır, çocuğun tavırlarına standartlar koyarlar. Bu tip anne babalar çocuğun isteklerini görmezden gelir ve sürekli kendi kurallarını dayatırlar. Bu tutum, çocuğun kimliğinin gelişmesini önler.

"Ben ne dersem o olur" tavrı, çocuğa "Senin fikirlerinin benim için hiçbir önemi yok" mesajını verir ve çocuk zamanla kendisinin değersiz bir insan olduğuna inanmaya başlar.

Aşırı müsamahakâr tutum: Otoriter anne babaların tam karşısında, aşırı müsamahakâr anne babalar vardır. Genellikle bu tür ailelerde çocuğun egemenliği söz konusudur. Aile üyeleri kayıtsız şartsız çocuğun isteklerini yerine getirirler. Sonuçta aşırı serbestlik, çocuğu kural tanımaz ve doyumsuz bir kişi yapar. Bu tip anne babalar o kadar rahattırlar ki çocuğa hiçbir kural ve kısıtlama getirmezler. Çocuk gece 11'de eve gelmemiş olsa bile, "O nasıl olsa bir yolunu bulur" düşüncesindedirler. Çocuğun nerelere gittiğini, kimlerle görüştüğünü bilmezler. Bütün dikkatleri kendilerine ve kendi işlerine yönelmiştir.

Bu tarz ebeveyn tutumu da gencin özgüveni üzerinde olumsuz etkiye yol açar. Ergen, "Ben anne babamın hayatında son sıradayım. Benimle hiç ilgilenmiyorlar. Eve gelmesem ruhları bile duy-

Ebeveyn-ergen ilişkisinin güç ve otorite açısından asimetrik olduğunu fark eden ergen, bundan rahatsızlık duymaya ve daha simetrik bir ilişki kurabildiği arkadaşlarıyla birlikte olmaya başlar.

mayacak" diye düşünür. Bu düşünceler, gencin özgüveni üzerinde yıkım etkisi yaratır. Oysa ergenin kendisine yöneltmiş içten bir ilgiye ihtiyacı vardır.

Sevgiye dayalı, hoşgörülü tutum: Ebeveyn çocuk iletişiminde doğru yol; ne ihmalkâr ne de aşırı otoriter tutumdur. Ergene ihtiyaç duyduğu sınırları gösterebilen ama bunun yanında çocuğuyla ilgilenen anne babalar olmalıyız. Yani elini omzuna atarak çocuğuyla konuşabilen fakat sınırları aştığı zaman da onu uyarabilen, özgüvenini kırmadan, kendisini kötü hissettirmeden, "Sen burada yanlış yapıyorsun. Bence bunu yapmanın daha doğru bir yolu var. İstersen gel, birlikte bunun üzerine düşünelim" diyebilen anne babaların çocukları, bu dönemi çok daha rahat ve sorunsuz atlatabilirler. Birlikte çözüm üretmek, ergenle anne babanın yapabileceği en doğru şeydir.

Ergenin, ailesiyle girdiği tartışmalarda kullandığı dil, genelde sivri ve saygısız olsa da, bunun olgun davranışa doğru adım atma çabası olduğu bilinmelidir. Çocuğun dişlerinin çıkması veya yürümeyi öğrenmesi gibi, bireysel düşüncelerini ifade etmeyi öğrenmesi de gelişiminde bir mihenk taşıdır. Bir zamanlar anne babasını tüm bilginin kaynağı olarak gören çocuk gitmiş ve kendi kararlarını kendi almak isteyen ve ebeveynlerinin kendisini anlayamayacağını düşünen birisi gelmiştir.

Ergenlik döneminde ebeveynin etkisi, ergenin yaşamındaki birçok noktada devam eder. Bunlardan biri ergenin arkadaşlık ilişkileridir. Ergenlerin arkadaşlarıyla geçirdikleri zamanın ve onlardan aldıkları tavsiyelerin miktarı, değişen ebeveyn davranışlarıyla ilişkilidir. Ebeveynler, ergenlik döneminde çocuklarına ne kadar sıkı ve katı bir yaklaşım uygularlarsa, ergen o kadar çok arkadaşlarına döner. Ergen, ailesiyle olan ilişkilerinde rahatlıkla kendi düşüncelerini ifade edebiliyorsa, arkadaşlarına yönelimi azalır. Aynı zamanda, davranışları ve eve giriş çıkışları gözetim altında tutulan çocukların,

bunu yapmayan ebeveynlerin çocuklarına nazaran daha çok arkadaş yönelimde bulundukları da ortaya çıkmıştır.

Bir çalışmada, ergenin gelişimde pozitif sonuçlar doğuracak ebeveyn davranışları şöyle listelenmiştir:

- Açık davranış standartları koymak
- Sağlam ama zorlayıcı olmayan kurallar uygulamak
- Çocukları tutarlı bir şekilde disipline sokmak
- Alınan kararların neye dayandığını açıklamak
- Münakaşa konularının gerçekten tartışılmasına izin vermek
- Fazla koruyucu olmadan çocuğun davranışlarını gözlem altına almak
- Sıcak bir aile ortamı sağlamak
- Sosyal beceriler kazanması adına çocuğa bilgi ve yardım sağlamak
- Çocuğun değişen şartlarına esnek bir şekilde karşılık vermek

Ergen anne babaları, çocuklarının kendisini birey olarak görmesine ve inşa etmesine izin vermelidirler. Ebeveynin görevi çocuklarını izlemek ve korumak, ergenin görevi ise kim olduğunu ve niçin yaşadığını bulmaktır. Ergen, bazen bunu bir arkadaş grubuna dahil olarak da gerçekleştirebilir. Bu durumda anne babanın yapabileceği en iyi şey, çocuğunun arkadaşlarını tanımaya çalışmak, onunla daha fazla vakit geçirmek ve bir güven ilişkisi kurmaktır.

Anne babalar, ergenlik döneminde çocuklarının yanında olduklarını hissettirmeli; onlara sevgi, saygı, ilgi ve destek göstermeli-

Ergenin, ailesiyle girdiği tartışmalarda kullandığı dil, genelde sivri ve saygısız olsa da, bunun olgun davranışa doğru adım atma çabası olduğu bilinmelidir.

dirler. Ergenc tartışma-düşünme yoluyla hatalarını öğrenebilmesi için fırsat tanınmalıdır. Kişisel bir değer sistemi geliştirmesine izin verilmelidir. Ergenin ortaya koyduğu olgun ve özerk davranışlar desteklenmelidir. Ebeveynler bu dönemde çocuklarını etiketlememeli, yargılamamalı ve küçümsememelidirler. Bu dönemde hassas olan ergen, küçümsendiğini hissederse kolayca incinebilir. Ergen, çatışmalar ve tartışmalar sırasında yetişkin olduğunu göstermek amacıyla kaba bir dil kullanabilir. Bu durumda anne baba sağlam durmalı, çocuğu anlamaya çalıştıklarını hissettiren ama aynı zamanda onun bu tür davranışlarını hoş karşılamadıklarını da ifade eden uygun bir dil geliştirmelidir.

Yapılan bir çalışmada da görülmektedir ki, ebeveyn ile kurulan sıcak ve yakın ilişki, ergenlerde daha sonra gelişebilecek psikolojik sorunlar için koruyucu faktör görevi ifa etmektedir.

Ebeveynler çocuklarıyla girdikleri tartışmalarda değerlerine sahip çıkmalıdırlar. Neyin uzlaşılabilir, neyin uzlaşılamaz olduğunu önceden bilmek ve bunlardan vazgeçmemek daha verimli olur. Böylece ergen, ebeveyn ile tartışmaya girmenin onu pes ettiremeyeceğini öğrenir ve tartışmalardan uzak durur.

Yapılan bir çalışmada da görülmektedir ki, ebeveyn ile kurulan sıcak ve yakın ilişki, ergenlerde daha sonra gelişebilecek psikolojik sorunlar için koruyucu faktör görevi ifa etmektedir.

Ergenlik dönemi ergen için fiziksel, bilişsel, sosyal ve duygusal birçok değişikliğin yer aldığı bir süreçtir. Bu dönemde ergenin ebeveynleriyle olan ilişkisi onun yetişkinliğe geçişinde önemli rol oynar. Bu kritik dönemi başarılı bir şekilde atlatan ebeveynler ve ergenler, bundan sonra karşılaşacakları zorlukların altından daha kolay kalkarlar.

Ergenlikte Arkadaş Grupları

Sosyal bilimciler, akran gruplarının, gençlerin sosyalleşmeleri üzerindeki rolünün endişe verici mi yoksa sevindirici mi olduğu üzerine uzun süre tartışmışlardır. Bazı bilim çevreleri, akran gruplarının erişkin değerlerine karşı saldırgan, ayrı bir genç kültür oluşturduğunu savunmakla birlikte, diğer grup özellikle bizimki gibi hızlı değişim gösteren toplumlarda akran gruplarının gerekli ve değerli eğitimsel rolü üzerinde durmuştur.

Bireyler ergenliğe yaklaştıkça arkadaş gruplarının yapısı da değişir. Öncelikle ergenlerin birlikte geçirdikleri süre artar. İkinci olarak, ebeveynlerin denetimi geçmiştekine nispetle azalır. Karşı cinsle geçirilen zaman uzar. Son olarak daha geniş arkadaş grupları oluşur. Tüm bu değişimler ergenliğin biyolojik, bilişsel ve sosyal geçişleri ile uyumlu olarak ortaya çıkar. Çalışmalar göstermektedir ki, bu geniş ve kalabalık gruplar, kendi içlerinde de alt gruplar diyebileceğimiz daha küçük ve birbirinden ayrı gruplar içerir. Arkadaş ilişkilerinin ergenin gelişimini nasıl etkilediğini anlamak için, hangi alt gruba ait olduğu gözlenmeli ve bilinmelidir. Aynı cinsiyetten arkadaşlıklar olarak başlayan gruplar, yavaş yavaş yerini karşı cinsle ikili ilişkilere ve sosyalleşme süreciyle birlikte daha geniş karma gruplara bırakır. Ergenin hangi gruba ait olduğu -örneğin çalışkan mı, popüler mi, kavgacı mı- kimlik gelişiminde önemlidir. Gruplar, kendi üyelerinin davranış ve değerlerini etkilese de, ergenlerin çoğu kendilerine benzer geçmişe ve özelliklere sahip olanlara yakınlaşma eğilimindedir. Ergenliğin ortalarında görülen geniş kalabalık gruplar, dönemin sonlarına doğru çiftlerin oluşması ve ikili aktivitelere katılımla dağılma eğilimi gösterir.

Ergenlikte bireyin arkadaşları arasında kabul görmesi ve dışlanmaması, sosyal gelişimi açısından oldukça önemlidir. Popüler ergenler genel olarak becerikli, zeki, esprili ve arkadaş canlısı olurlar. Dışlananlar ise çekingen, agresif ya da çekingen-agresif olma eğilimdedirler; birtakım davranışsal ve psikolojik problemler açısından

risk altında bulunabilirler. Akademik başarıları düşer, davranış sorunları baş gösterebilir, depresyona girebilirler.

Ergenlikte bireyin arkadaşları arasında kabul görmesi ve dışlanmaması, sosyal gelişimi açısından oldukça önemlidir. Popüler ergenler genel olarak becerikli, zeki, esprili ve arkadaş canlısı olurlar.

Ergen yaşamakta olduğu iç çatışmanın bir uzantısı olarak onaylanma ve takdir edilme ihtiyacındadır. Çünkü bir kimlik inşa etmeye çalışmakta ve bu kimliğin başkaları tarafından da kabul görmesini istemektedir. Arkadaş gruplarının en önemli işlevi, gencin aradığı aidiyet ve onaylanma ihtiyacını karşılamaktır. Bir gruba ait olmak ve o grup tarafından kabul edilmek, gencin yücelttiği en önemli şeylerden biridir. Ergen kendisinin farklı bir insan olduğunu göstermek ve o grup tarafından onaylanabilecek bir kimliğe ulaşmak için bazı riskli davranışlara girişebilir. Uyuşturucu madde kullanımlarının çoğu zaman böyle başladığı bilinmektedir. İşte bu nedenle gencin kendisine ait doğruları, ilkeleri olmalıdır. Bunun için çocuklara küçük yaşlardan itibaren doğru ve yanlış davranış kalıplarının ne olduğu benimsetilmelidir.

İyi Anne Baba Olmanın On Altın Kuralı

1. Davranış biçiminiz önemlidir.

- Düşünceli ve ilgili olun.
- Genler etkilidir ancak belirleyici değildir, davranışlarınızla çocuğunuzun kişiliğini etkileyebilirsiniz.
- Çocuklar söylediklerinizden çok, davranış kalıplarınızı gözlemleyerek öğrenirler.
- Aile dışı etkilere karşı uyanık olun (örn, arkadaşlıklar ve medya).
- Çocuğunuzun seçtiği arkadaşlıkları ve medyayla olan ilişkisini ancak onun ilgi alanlarını etkileyerek belirleyebilirsiniz.
- Hatalarınızdan ders alın.
- Her zaman örnek anne-baba olamazsınız, çocuklar münferit dramatik olaylardan çok, süreklilik arz eden durumlardan etkilenirler.

2. Sevginin aşırısı yoktur.

- Sevginizi göstermeniz çocuğunuzu şımartmaz. Asıl ilgi ve şefkat niyetine sunduğunuz oyuncaklar, hediyeler vs. çocuğunuzun şımarmasına sebep olabilir.

- Ona dokunun. Dokunma fiziksel büyümeyi uyarır, stresi azaltır, bağışıklık sisteminin daha iyi çalışmasını sağlar.
- Bazen ebeveynler çocuklarının entelektüel gelişimi ile o kadar meşgul olurlar ki çocuğun en temel bağlanma ihtiyaçlarını gözden kaçırırlar. Bu hataya düşmemeye dikkat edin.
- Çocuğunuzun başarılarını takdir edin.
- Takdir edilmek, çocuğun sadece özgüvenini arttırmaz, aynı zamanda ona hayatta bir amaç uğruna çalışmanın önemini de öğretir. Ancak çocuğunuzu takdir ederken, elde ettiği başarıyı değil, onun böyle bir başarıya ulaşmış olmasının önemini vurgulayın.
- Evinizin, hayatın baskı ve geriliminden uzak ve güvenli bir yer olduğunu hissettirin.

3. Çocuğunuzun hayatının içinde olun.

- Çocuğunuzun akıl sağlığının, uyum ve mutluluğunun en güçlü ve tutarlı belirleyicisi, sizin onun hayatına katılım derecesinizdir.
- Birlikte eğlenin, evinizi onun arkadaşlarıyla buluşma noktalarından birisi haline getirin.
- Birlikte geçirdiğiniz zamanın miktarından çok, o zamanı nasıl geçirdiğinize dikkat edin.
- Onunla bağ kurabileceğiniz aktivitelere zaman ayırın. Örneğin hoşlanmasanız da sevdiği aksiyon filmine birlikte gidin.
- Okul hayatına dahil olun, öğretmenlerine kulak verin.
- Hayatına katılın ancak asla onu işgal etmeyin.
- Onun hayatında asla kontrol edemeyeceğiniz şeylerin olduğunu kabul edin.
- Büyüdükçe kendi kararlarını almasına olanak tanıyarak, bağımsızlık duygusunun gelişmesine katkıda bulunun.

4. Ebeveynlik tarzınız çocuğunuzla uyum sağlasın.

- Gelişimine ayak uydurun.
- Çocuğunuz iki yaşındayken kullandığınız yöntemler, beş yaşında geçerliliğini yitirir. Çocuğunuzun yaşı büyüdükçe, boyu ve kilosu gibi düşünceleri, duyguları, becerileri, kendisini algılayış biçimi de gelişir. Çocuklar, her döneme ait bazı özellikler ve problemler yaşarlar; önemli olan bunları önceden bilip başa çıkma yöntemlerinizi ayarlamak olmalıdır.
- Her çocuk özeldir ve tektir. Temel kurallar, her çocuk için geçerli olmakla beraber her bireye ve onun kişilik özelliklerine, yeteneklerine, ihtiyaçlarına göre küçük uyarlamalar yapılmalıdır. Siz de kafanızda oluşturduğunuz şablonu uygulamak yerine, onun kendi şablonlarını geliştirmesine imkân sağlamalısınız.
- Çocuğunuzun gelişimsel geçiş dönemlerinde sabırlı olun. Çocuklar için birçok yaş dönemi, "iki adım ileri, bir adım geri" dönemleridir. Bu dönemlerde onu tutarsızlıkla suçlamayın ve içinde bulunduğu halin geçici olduğunu unutmayın.
- Ebeveynler olarak çocuğunuzun hayatındaki rolünüzün zamanla değiştiğini unutmayın.
- Onun gözünde başka insanların da önem kazanması, sizin öneminizin kalmadığı anlamına gelmez, endişelenmeyin.

5. Kurallar koyun ve sınırları belirleyin.

- Her çocuğun kurallara ve sınırlara ihtiyacı vardır, dışarıdan kontrol etmezseniz, çocuğunuz kendi başına otokontrol mekanizması kuramaz.
- Hayatının kontrolünü sizin rehberliğinizde öğrenmediği takdirde, ileride kendi kendine öğrenmek onun için çok daha sancılı ve yıpratıcı olacaktır.

- Her çocuğun kendi sınırlarını zorlamayı deneyeceğini (TV saatleri, her istediklerini o anda elde etme isteği vs) unutmayın.
- Onun için doğru olduğunu düşündüğünüz davranıştan vazgeçmeyin.
- Çocuğunuzun planları hakkında ön bilginiz olsun. Gece veya gündüz nerede ve kiminle olduğunu, ne yaptığını bilin. O da bu soruları şüphecilikten ötürü değil, onun için endişelendiğinizden ötürü sorduğunuzu bilsin.
- Kurallar bozulduğunda, durumu güç savaşına çevirmeyin; orta noktayı bulun ve haksızsanız kabul edin.
- Çocuğunuz olgunlaştıkça, kuralları yumuşatın.

6. Çocuğunuzun özgürlük duygusunu besleyin.

- Çocuğunuza kurallar koymak, kendi kendini kontrol etmeyi öğrenmesine imkân verirken; özgürlüğünü desteklemek, kendi hayatına yön vermesini sağlayacaktır.
- Kısıtlamalarınızı, onda "kontrol ediliyormuş" duygusunu doğurmadan yapın. Her zaman onun adına karar vermek yerine, seçenekleri sunarak kendi kararlarını almasını sağlayın ve hatalarından öğrenmesine izin verin.
- Çocuğunuz, her zaman onun yanında olduğunuzu bilsin. Ancak özgüven sahibi bir birey olabilmesi için, duygusal dünyasını işgal etmekten kaçının. Bırakın bazen kendi işini kendi yapsın. Unutmayın ki yürümeyi de düşe kalka öğrenmişti.
- Gerektiğinde koruyup kollayın, gerektiğinde özgür bırakın.

7. Tutarlı olun.

- Çocukların disiplin sorunlarının temelinde, tutarsız disiplin anlayışı yatar.

- Verdiğiniz cezalar ve ödüller, yaptığınız açıklamalar net olmalı ve ruh halinize göre değişmemelidir. Örneğin sabah bir gün başka işleriniz var diye internete normalden bir saat daha fazla kalmasına izin verirseniz, ertesi gün süreyi iki saat uzatmak isteyebilir.
- Tutarlı olmak katı olmak anlamına gelmez. İyi ebeveynler tutarsız olmadan esnek olabilenlerdir.
- Manuklı beklentiler otoritenizi sarsmaz, güçlendirir.
- Ailenize ait uzlaşma sağlanamayacak kesin kurallar belli olsun. Bu türden dokunulmaz kurallar aileden aileye değişebilir.
- Bu kurallara çocuğun güvenliğini ve sağlığını etkileyen konuları da dahil etmeniz yerinde olur. Örn: Arkadaşına giderken haber verme gerekliliği...

8. Sert ve kaba disiplinden kaçının.

- Asla fiziksel şiddet uygulamayın.
- Asla sözel şiddet uygulamayın, aşağılamayın, lakap takmayın, alay etmeyin ya da genelleyici suçlamalar yapmayın.
- Öfkenizi kontrol edin.
- Olayları ve değerlendirmelerinizi netleştirin, alternatif davranış biçimleri sunun, vereceğiniz cezayı açıklayın ve bir dahaki sefere nasıl bir davranış beklediğinizi belirtin.

9. Kurallarınızı ve kararlarınızı açıklayın.

- Beklentilerinizi sebepleriyle ayrıntılı ve net olarak bildirin. Çocuğunuzun ne düşündüğünüzü önceden tahmin etmesini beklemeyin. Çocukların sahip olduğu tecrübe ve muhakeme yeteneği, olayları kendi başına değerlendirmeye yetmez.
- "Odanı temiz tut" demek çocuk için yeterince net bir açıklama değildir. "Elbiselerini katla", "yatağını topla", "masanın tozunu al" gibi açık ve net cümleler kurmalısınız.

- Karar almadan önce onun fikirlerini ve itirazlarını da dinleyin. Böylece çocuğunuz bazı kararlar alınırken kendi düşüncelerinin de dikkate alındığını görür ve uzlaşma sağlamaya çalıştığınızı anlar.

10. Çocuğunuza karşı saygılı olun

- Çocuğunuz için rol modeli oluşturduğunuzu unutmayın. Size göstereceği saygı sizden gördüğü saygıyla sınırlı olacaktır.
- Fakat ona saygı göstermenin, kendinizle eş tutmak anlamına gelmediğini unutmayın. Onun arkadaşı değil ebeveynisiniz ve arkadaşlıkta otorite yoktur.
- Çocuğunuzun verdiği tepkileri, karşı gelmelerini saygısızlık olarak değil birey olma mücadelesi olarak değerlendirin.
- Fikirlerini rahatlıkla açıklamasına izin verin ve onu dinleyin. Böylece sizin de açıklama yapabilme ve kendinizi dinletebilme şansınız olur.
- Çocuğunuzun yaşının gerektirdiği gibi davranmasına izin verin. Örneğin henüz okul çağına gelmediyse onu okula hazırlamaya çalışmayın. İlkokul öğrencisi ise oyun için zaman ayırmasına imkân verin. 13 yaşındaki bir ergenden 28 yaşında bir erişkin gibi davranmasını beklemeyin

İkinci Bölüm

RUHUN YARALARI

Depresyon

Günümüzde şarkıların dahi depresyondan söz ettiğini görüyoruz, "Dipteyim, sondayım, depresyondayım" diyor bir şarkı. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, depresyon, yakın bir gelecekte çok önemli bir sağlık sorunu olarak ilk sıralarda yer alacak. Anadolu insanları çok güzel tarif eder depresyonu; kimi "gönül yorgunluğu" der, kimi "tavada yağ gibi eriyorum" der, kimi "çökmüş bir bina gibiyim" diye ifade eder, bu durumu. Depresyon insan ilişkilerinin giderek soğuduğu, herkesin kendi evine çekilip yalnızlaştığı bir zamanda pek çok insanın ruh kapısını çalıyor.

Depresyon hüzün demek değildir. Hüzün çok doğal bir duygudur, hepimiz zaman zaman hüzünleniriz ama bu çok uzun sürmez; sonra keyifli bir şey olur ve seviniriz. Depresyon dediğimiz zaman klinik açıdan yardım gerektiren bir durumu kastediyoruz. En az iki hafta süren, belirgin bir keyifsizlik, hayattan zevk almama ve karamsarlık duygularıyla seyreden bir karanlık ruh halidir, depresyon. Depresyondaki insan adeta dünyayı kapkara gözlüklerin ardından seyrediyor gibidir. Geçmişte keyif alarak yaptığı hiçbir şey artık ona zevk vermez; yaşamaktan, kendisi olmaktan, kendisini taşımaktan yorulmuştur. Ağzının tadı kaçmış, iştahı kalmamış, uykuları bölük pörçük hale gelmiştir. Bazen duruma bedensel belirtiler, yaygın

ağrılar da eşlik edebilir. Ama bu rahatsızlık çok iyi bir biçimde tedavi edilebilir.

Eğer depresyondan şikâyet ediyorsanız, bilin ki yalnız değilsiniz. Dünyada, sizinle aynı durumda olduğu tahmin edilen 300 milyon civarında insan bulunuyor. Bundan tam 2400 yıl önce yaşamış ünlü bir doktor olan Hipokrat tarafından "melankoli" olarak tanımlanmıştır, depresyon. Hepimizin az ya da çok çöküntü yaşama ihtimalimiz vardır; tıpkı kızgın, üzgün ya da âşık olma ihtimalimiz olduğu gibi.

Depresyonun statü ya da iyi bir gelecekle birebir ilişkisi yoktur. Önemli olan, depresyonun insanın zayıflığından kaynaklanmadığını bilmektir. Kimi insanlar çok yanlış bir biçimde depresyonu "karakter zaafı" olarak görürler. Oysa bu ruhsal durum rütbe, makam, servet ayırt etmeden her insanı etkileyebilir.

Depresyon bazen idealler ve gerçekler arasındaki uçurumdan kaynaklanır. Kendimiz için belirlediğimiz hedefler gerçeklerle uyumsuz ise ne kadar denersek deneyelim onlara ulaşamayız. O zaman da kendimizi hırpalamaya başlarız.

Depresyon kimi zaman da toplumsal adaletsizliklerden ortaya çıkar. İyilerin ödüllendirilip kötülerin cezalandırılmadığı bir toplumda adalet duygusu incinir ve temel haklarından mahrum bırakıldığını düşünen insanlar depresyona girebilir. Depresyon bazen biyolojik bir rahatsızlık olabilir. Kimi insanlar mevsim dönümlerinde rahatsızlanabilirler. Bazı insanlarda da gün ışığının azalmasına bağlı olarak kış depresyonu ortaya çıkar.

En az iki hafta süren, belirgin bir keyifsizlik, hayattan zevk almama ve karamsarlık duygularıyla seyreden bir karanlık ruh halidir, depresyon.

Günümüzde depresyonun sadece biyolojik nedenlerle değil aynı zamanda çocukluk dönemindeki yaşantılara bağlı olarak veya sosyal nedenlerle de ortaya çıkabildiğini biliyoruz. Bildiğimiz bir başka şey de, depresyondaki düşünce çarpıtmalarının psikoterapiyle değiştirilebildiği, depresyonun ilaç tedavisiyle iz bırakmadan iyileşebildiğidir.

Depresyon Nedir?

Eğer depresyondan yakınıyorsanız, bilmeniz gereken şudur ki depresyon sadece kendinizi keyifsiz hissetmek demek değildir. Yaşamla ilgili yorumlarınız, enerji düzeyiniz, konsantrasyonunuz, uykunuz hatta yakın ilişkilere karşı ilginiz bile depresyon tanısının konmasında önemlidir. O zaman, depresyonun hayatımızdaki birçok konuya temas eden bir durum olduğu ortaya çıkıyor. Şimdi bunlara bir göz atalım.

Motivasyon: Depresyonun motivasyonumuz üzerinde etkileri vardır. Kendimizi durgun hissedebiliriz ya da enerji ve istek kaybından dolayı hiçbir işi yapmaya değer bulmayız. Her şey o kadar anlamsızdır ki, denemeye bile değmez. Eğer çocuklarımız varsa onlarla ilgilenmek istemeyiz ve sonra da suçluluk duyarız. Çok keyif alarak yaptığımız bir proje, sıkıcı gelmeye başlayabilir. Her bir gün, en basit işleri bile yapabilmek için kendimizi zorladığımız bir işkence haline gelebilir.

Duygular: İnsanlar genellikle depresyonun sadece çökkün bir ruh hali ile gittiğini düşünürler -ki bu da depresyonun bir parçasıdır. Depresyonun en önemli parçası "keyif alma" kapasitesinin kaybıdır. Hayat boş görünür, yaşamak zevksizdir. Olumlu duygular hissetme kabiliyetimiz azalır, buna karşın olumsuz duygularımızın, özellikle kızgınlık ve öfke gibi duygularımızın şiddeti artar. Açıklayamadığımız alınganlıklar, tahammülsüzlükler, içerlemeler ve öfke açığa çıkar.

Sinirlilik ve huzursuzluktan dolayı çocuklarımıza ve akrabalarımıza ters davranıp onları kırabiliriz. Daha sonra bundan dolayı suçluluk hissederiz ve bu bizi daha da fazla depresyona sokar. Depresyonun bilinen diğer belirtileri huzursuzluk ve korkudur. Depresyonda olduğumuzda dayanıksızlaşırız. Her zaman kolaylıkla yaptığımız işler gözümüze korkutucu gelmeye başlar ve neden böyle olduğunu anlayamayız. Huzursuzluk ve kızgınlık depresyonun en önemli iki özelliğidir. Depresyonda gelişebilecek diğer olumsuz duygular; üzüntü, suçluluk duyguları, utanç ve kıskançlıktır.

Düşünce: Depresyon düşüncelerimizi iki yönde etkiler: İlk etkisi, konsantrasyon ve hafıza üzerindedir. Kafamızı hiçbir şeye veremediğimizi fark ederiz. Kitap okumak ve televizyon seyretmek imkânsız hale gelir. Bildiklerimizi kolay hatırlayamaz ve bazı şeyleri unuturuz. Olumsuz şeyleri hatırlamak, olumluları hatırlamaktan daha kolaydır. İkinci etki; kendimiz, geleceğimiz ve dünya ile ilgili kötümsere düşüncelere kapılmak yönündedir. Depresyondayken kendimizi kötü ve değersiz hissederiz.

Depresyondaki bir kişiye geleceği ile ilgili soru sorulduğunda alınan cevap, "Ne geleceği?" olur. Gelecek karanlık görünür; bir boşluktan ibarettir ya da sonu gelmez mağlubiyetlerin döngüsüdür. Depresyon bizi uç düşüncelere sürükler. "Ya hep ya hiç" düşüncesi hâkimdir. Ya çok başarılıyızdır ya da başarısız.

İmgeleme: Depresyonda olduğumuzda kullandığımız imgeler de depresiftir. Üstümüzde kara bulutların dolaştığını, karanlık bir odanın içinde olduğumuzu ya da derin bir boşluğa düştüğümüzü söyleriz. Depresyon imgesi çoğunlukla karanlık ve bir yerde kapana kısılı kalma ile ilgilidir. Eğer depresyonun resminin yapılması istenirse, kullanılan renkler yumuşak ve açık tonlardan çok koyu ve pastel olanlardır. "Karanlık" ve "kapana kısılmışlık" içsel imgelemin anahtar kelimeleridir. Çoğu insan bu durumu "içimin feri söndü" şeklinde ifade eder.

Davranışlar: Depresyona girdiğimizde davranışlarımız da değişir. Olumlu faaliyetlerde bulunma isteğimiz azalır, sosyal olarak içe çekilip saklanma ihtiyacı hissederiz. Depresyona girmeden önce keyif alarak yaptığımız işlerden el etek çekeriz. Çünkü ufacık bir şeyi yapabilmek için bile çok enerji harcamamız gerekiyormuş gibi hisseder ve yapmamız gerekenden daha azını yaparız. Diğer insanlara karşı olan davranışlarımız da değişir. Daha az olumlu duygular besler ve kendimizi başkalarıyla çatışma içinde buluruz. Çok gergin olursak, başka insanlarla görüşmeyi durdurur ve sosyalliğimizi kaybederiz.

Depresyondaki insanlar bazen çok huzursuzluk hisseder ve çok zor gevşerler. Kendilerini tuzağa düşürülmüş gibi hissederler; bir şeyler yapmak istiyorlardır ancak bir türlü ne olduğunu bilemezler. Bazen duydukları kaçma ve kurtulma isteği çok güçlü olabilir. Fakat ne yapacakları ve nereye gidecekleri net değildir. Bazı depresif insanlarda yavaşlama da görülür. Yavaş yürürler, her şey ağır gelir.

Fizyoloji: Depresyon sırasında hissettiklerimiz, beynimizi ve bedenimizi etkileyen biyolojik değişikliklere neden olabilir. Gerginsek, bedenimiz adrenalin salgılar. Depresyonda olduğumuzda beynimizin daha değişik çalışır. Her türlü ruhsal durum; mutluluk, cinsellik, heyecan, gerginlik ve depresyon beynimizdeki fiziksel değişimlerden etkilenir ve onları etkiler. Yeni araştırmalar göstermiştir ki, bunlar kortizol gibi stres hormonları ile ilişki halindedir. Bu da bize depresyonun bedenin stres sistemi ile ilgili olduğunu gösterir. Nörotransmitter denilen beyin kimyasalları, depresyonda olduğumuzda genellikle azalır. Bu da bize neden bazı insanların sinirsel ileticileri yükselten ilaç tedavisinden fayda gördüğünü gösterir.

İlaçlar beynin kavşak noktalarında azalan kimyasal ileticileri artırarak, beynin eski canlılığına ulaşmasını sağlar.

Çok basitçe ifade etmek gerekirse, ilaçlar beynin kavşak noktalarında azalan kimyasal iletileri artırarak beynin eski canlılığına ulaşmasını sağlar.

Depresyondayken gece yarısı ya da sabahın erken saatlerinde uyanabilir ya da uykuya dalmakta zorlanabilirsiniz. Bazı durumlarda ise uykuda geçen zaman daha da artar. İştah kaybı da beklenen bir durumdur. Yiyecekler saman tadı vermeye başlar ve kilo kaybı gelişir. Bazıları ise daha çok yer ve kilo alır.

Sosyal ilişkiler: Her ne kadar depresyonu gizlemeye çalışsak da, çevremizdeki diğer insanlar da bu durumdan etkilenir. Kendimizi sürekli olarak "hayır" derken bulabilir ve insanların birlikte vakit geçirmek istemediği biri haline gelebiliriz. Bilmeliyiz ki bunlar beklenen gelişmelerdir ve kişinin kendini çökkün hissettiği ilk andan itibaren görülebilir. Bu konuya çok fazla odaklanmak bizi daha da depresif yapar.

İlişkilerimizin bozulmasında bir sürü neden vardır. Çözemediğimiz çatışmalar yaşıyor olabiliriz. Unutmayalım ki gülümsediğimizde dünya da bize gülümser, ağlarsak tek başımıza ağlarız. Bizim yaşadığımız depresyon, başka insanlar için katlanılması zor bir durumdur.

Bütün Depresyonlar Aynı mıdır?

Depresyonun değişik tipleri vardır. Bunlardan biri, araştırmacılar ve profesyoneller tarafından "majör depresyon" olarak tanımlanan tiptir. Aşağıdaki belirtilerden en az beş tanesinin iki hafta süreyle görülmesi, majör depresyonu akla getirir.

- Çökkün ruh hali
- Belirgin keyif alamama

(bu iki belirtiden biri mutlaka görülmeli)

- İştahta belirgin değişiklikler ya da vücut ağırlığında %5'lik kayıp

İnsanların çoğu depresyonun kendiliğinden geçmesini bekler. Ciddî depresyonların kendiliğinden geçmesi çok zordur ve mutlaka profesyonel yardım alınması gerekir.

- Uyku bozukluğu
- Ajitasyon (ruhsal gerilim halinde durmadan hareket etme durumu, huzursuzluk) ya da durgunluk
- Enerji kaybı veya her gün tekrarlanan yorgunluk hissi
- Değersizlik hissi, azalmış benlik saygısı, suçluluk duyguları
- Konsantrasyon yani yoğunlaşma güçlüğü
- Ölüm düşünceleri ve intihar

(bu belirtilerin de en az dördü mutlaka görülmeli)

Yukarıdaki belirtiler listesi profesyoneller için önemlidir, ancak depresyonun çeşitliliğini ve karmaşıklığını net olarak açıklamada yetersizdir. Örneğin genel bir depresif belirti olan "kapana kısılmış gibi hissediyor olmak," birçok psikolog tarafından bir çeşit umutsuzluk duygusu olarak yorumlanır. Bu örneği, profesyonellerin depresyon tanısı koyarken belirtileri nasıl yorumladıklarını gösterebilmek için veriyoruz.

Araştırmacılar söz konusu ruhsal durumları, "sadece depresyonla giden" ya da "maniye dönebilen" olarak ikiye ayırırlar. Manik dönemde insanlar belirgin şekilde enerjiktirler, kendilerini aşırı güçlü ve önemli hissederler. Kendilerine olan güvenleri artar, cinselliğe karşı aşırı ilgili olabilirler. Eğer mani çok kuvvetli değilse, bu durum çok daha rahat biçimde idare edilebilir. Depresyon ve manik dönemlerin aynı kişide belli zamanlarda görülmesine "bipolar (iki uçlu duygulanım) bozukluk" denir. İki uçlu bozukluk, yani ruh halinin yüksek ve alçak olan iki kutbunun özelliklerinin aynı kişide görülmesi durumu, manik depresif bozukluk olarak da adlandırılır.

Sadece depresyon görüldüğü zaman duruma "unipolar/tek kutuplu depresyon" adı verilir.

Bazı araştırmacılar ise psikotik ve nevrotik depresyon şeklinde bir ayrıma giderler. Psikotik depresyonda kişide "hezeyan" denilen yanlış inanışlar görülür. Örneğin hiçbir fiziksel rahatsızlığı olmayan bir insan, kansere yakalandığını ve kısa bir süre sonra öleceğini düşünebilir.

Depresyonu tanımlarken gidilen diğer bir ayrım da, duygu-durumdaki bozukluğun ne şekilde baş gösterdiğine dayanır. Bazı depresyonlar hiçbir neden yokken aniden başlayabildiği gibi, bazı vakalar da kişinin işini ya da sevdiği birini kaybetmesi veyahut önemli bir ilişkisinin bitmesi gibi hadiselere dayalı olarak gelişir.

Bugün depresif belirtilerin özelliklerinin ve depresyonun doğasının kişiden kişiye değiştiği bilinse de bu ayrımın kabul edilirliği fazla değildir.

Bazı depresyonlar diğerlerinden daha ciddi, derin ve yıpratıcıdır. İnsanların çoğu depresyonun kendiliğinden geçmesini bekler. Ciddi depresyonların kendiliğinden geçmesi çok zordur ve mutlaka profesyonel yardım alınması gerekir. Depresyonun başlangıç, şiddet, süreklilik ve sıklık özelliklerine göre değişik çeşitleri vardır.

Başlangıç: Ani bir başlangıç olabilir (günler ya da haftalar zarfında) ya da yavaş yavaş ilerleyebilir (aylar ya da yıllar süresince). Depresyon herhangi bir zamanda başlayabilir; ancak geç adölesans (ergenlik), genç erişkinlik ve ileri yaş dönemlerinde görülme ihtimali daha fazladır.

Şiddet: Vakalar gösterdikleri şiddet bakımından hafif, ılımlı ve ciddi olarak üçe ayrılır.

Süreklilik: Bazı kişiler, birkaç hafta ya da ayda depresyondan kurtulurlar; kronik formda ise bu yıllarca sürebilir. Kronik depresyonun iki yıldan fazla sürdüğü söylenir ve depresyondaki insanların %10- 20'si bu gruptadır.

Sıklık: Bazı insanlar sadece bir nöbet geçirirken, bazıları birden fazla nöbet yaşarlar. Hastaların yarısında, ilk nöbeti takip eden yıllarda tekrarlama görülür.

Depresyonun tekrarlama ihtimali bizi endişelendirebilir, fakat bu sürpriz değildir. Düşünün ki genç yaşınızdan beri kendinizi değersiz hissediyorsunuz. Gördüğünüz tedavi ile bu düşüncelerden belli oranda kurtulabilirsiniz. Aldığınız ilaçlar, bu nöbetten kurtulmanıza yardımcı olabilir. Ancak, kendinizi daha iyi hissetmenize rağmen başarısızlık ve aşağılık duyguları benliğinizden tamamen silinmemiş olabilir. Çünkü ilaçlar bizim olumsuz duygularımızı tümden yok etmez ya da kişisel gelişimimize katkıda bulunmaz.

Antidepresanlarla Tedavi

Depresyonun tedavisi sırasında, kişinin tedavi süreci konusunda bilgilendirilmesi gerekir. Çünkü yanlış ya da eksik bilgilerden kaynaklanan aşırı koruyucu tutumlar ve karamsarlık, tedavinin gidişatını olumsuz etkileyebilir.

Yanlış inanç 1: "Eğer bu ilacı alırsam kendim gibi olamayacağım. Kendimi değişik hissedip tuhaf davranacağım."

Hiçbir ilaç insanı gerçeklerden uzaklaştıramaz. Tedavide kullanılan ilaçlar kendinizi anormal, tuhaf hissetmenize sebep olmaz. Hatta antidepresan tedavisi aldıktan sonra, çok daha fazla kendileri gibi hissettiklerini söyleyen pek çok hasta mevcuttur.

Yanlış inanç 2: "Bu ilaçlar çok tehlikeli."

Eğer tıbbi gözlem altındaysanız ve doktorunuzla işbirliği içindeyseniz antidepresanlardan korkmanız için hiçbir neden yoktur. Söz konusu ilaçların yan etkileri son derece nadir görülür. Doktorunuzla iletişim halinde olduğunuz müddetçe, tedavi süreciniz güvenli ve etkin bir şekilde kontrol edilebilir. Antidepresan kullanmak, depresyonu kendi haline bırakmaktan çok daha güvenlidir. Her şeyden önemlisi, depresyon tedavisiz bırakılırsa intihara yol açarak öldürücü bile olabilir.

Yanlış inanç 3: "Ama yan etkiler katlanılmaz olacak."

Antidepresanların yan etkileri hafiftir ve ancak belli dozlarda kullanıldığında fark edilir olabilir. Yine de tedaviyle ilgili rahatsızlığınız varsa, eşdeğer etkinlikte ve daha az yan etkili başka bir tedaviye geçilmesini isteyebilirsiniz. Unutulmaması gereken, tedavi edilmemiş depresyonda da pek çok "yan etki"nin görüldüğüdür. Bunlar; yorgunluk, uyku düzensizliği, iştah azalması ya da artışı, motivasyon ve enerji kaybı, cinsel istekte azalma vb etkilerdir. Uygun antidepresan tedavisi yapıldığı takdirde bu "yan etki"ler zamanla yok olur.

Yanlış inanç 4: "Kontrolümü kaybedip bu ilaçları intihar amacıyla kullanabilirim."

Antidepresanların bazıları, aşırı dozda alındığında ya da bazı başka ilaçlarla birlikte kullanıldığında öldürücü potansiyel taşır. Bu tür endişelerinizi doktorunuzla paylaşın. O takdirde doktorunuz, yanlışlıkla ya da kasıtlı olarak yüksek dozda alacağınızdan endişe ettiğiniz antidepresanları, daha güvenli olan yeni ilaçlarla değiştirir. Zaten ilaçlar etkisini göstermeye başladıktan sonra, intihar düşünceleri de azalacaktır. İntihar düşüncesine sahip olan bir hastanın, bu düşünceden kurtulana kadar terapistiyle daha sık görüşmesi ve yoğun terapi alması gerekir.

Yanlış inanç 5: "İlaçlara alışıp bağımlı olacağım. İlacı kesmeye çalıştığım zaman da tekrar kendimi çökkün hissedeceğim. Hep bu koltuk değnekleri ile mi yaşayacağım?"

Antidepresanların bağımlılık düzeyi çok düşüktür. İlaç işe yaramaya başladıktan sonra, antidepresan etkiyi sürdürmek için daha yüksek dozlarda kullanılmasına gerek yoktur. Eğer ilaç tedavisine ek olarak terapi de görürseniz, antidepresan kesildikten sonra depresyon tekrarlamayacaktır.

İlacı kesme zamanı geldiğinde, dozu yavaş yavaş azaltarak bir ya da iki hafta içinde tedrici olarak antidepresan kullanımına son

vermek daha doğru olur. Böylece ilacın birden kesilmesiyle oluşabilecek rahatsızlıklar azaltılır.

Yanlış inanç 6: "Psikiyatrik ilaç kullanmam, çünkü bu deli olduğum anlamına gelir."

Antidepresanlar "delilikler" için değil depresyon için verilir. Eğer doktorunuz antidepresan kullanmanızı tavsiye ediyorsa, bu, doktorunuzun sizde duygudurum problemi olduğunu düşündüğünü gösterir. Yani sizin "deli" olduğunuzu düşündüğü anlamına gelmez. Üstelik ilaç yardımıyla kendinizi çok daha normal hissetmeye başlarsınız.

Yanlış inanç 7: "Antidepresan kullanırsam diğer insanların bana tepeden bakacakları kesin."

Antidepresan kullanmak, depresyonu kendi haline bırakmaktan çok daha güvenlidir.

Bu gerçekçi bir korku değildir. Siz söylemediğiniz sürece başkaları sizin antidepresan kullandığınızı bilemez. Bunu birilerine anlatırsanız da, eğer sizinle ilgili endişeleri varsa, iyileşme yolunda bir şeyler yapıyor olmanız muhtemelen onları da rahatlatacaktır.

Tabii ki, bazı kişilerin ilaç kullanmanın tavsiye edilir bir şey olup olmadığı hakkında sizin düşüncelerinizi sorması ya da sizi eleştirmesi mümkündür. Bu da size onaylanma ve eleştirilerle baş etmeyi öğrenme konusunda altın bir fırsat sunar. Er ya da geç, birilerinin yaptıklarınızı onaylamayacağı konusundaki yetersizlik korkusundan kurtulup kendinize güvenmeye başlamalısınız.

Yanlış inanç 8: "İlaç kullanmak zorunda olmak utanç verici. Kendi başıma depresyondan kurtulabilmeliyim."

Duygudurum bozukluğu ile ilgili araştırmalar pek çok hastanın ilaç tedavisi görmeden, sadece psikoterapiyle iyileştiğini göstermektedir. Ancak psikoterapi herkeste işe yaramadığı gibi, depresyondaki

bazı hastalar antidepresan yardımıyla daha hızlı düzelirler. Ayrıca, pek çok vakada antidepresan kullanımı kişinin kendine yardım etme çabasını kolaylaştırır. Bu da doğal iyileşme sürecini hızlandırır.

Yanlış inanç 9: "Kendimi çok çökkün ve yenik hissediyorum. Bana sadece ilaçlar yardım edebilir."

Şiddetli depresyonun tedavisinde psikoterapi ve ilaçlar birlikte önerilir. Böylece cephanenizde çok daha fazla silah bulunur.

Yanlış inanç 10: "Psikoterapi görmek utanç verici; çünkü güçsüz ve nevrotik olduğum anlamına geliyor. İlaç tedavisi almak çok daha kabul edilebilir. Çünkü bu diyabet gibi medikal bir hastalığım olduğu anlamına geliyor."

Psikoterapi ya da ilaçla tedavi gören depresyon hastalarında utanç duygusu yaygın olarak görülür. Aslında burada çifte standart tekniğinden bahsetmek yerinde olacaktır. Bu teknik, hepimizin çifte standartlara sahip olduğumuz fikrine dayanır. Kendimizi daima tenkit ederek ve kusur bulmaya çalışarak yargılarız. Başkalarının yaşadıklarını ise çok daha insaflı ve makul biçimde değerlendiririz. Düşünün ki, yakın bir arkadaşınız depresyon için psikoterapi görüyor ve bu tedavi onun için çok yararlı. Böyle bir durumda arkadaşınıza ne söylersiniz? "Psikoterapi görmek, senin ne kadar güçsüz ve nevrotik olduğunu gösteriyor. Onun yerine ilaç tedavisi almalısın. Yaptığı şey utanç verici" der miydiniz? Eğer arkadaşınızın durumunu böyle değerlendirmeyecekseniz kendinize neden bu mesajı veriyorsunuz? Çifte standart tekniğinin özü budur.

Yanlış inanç 11: "Benim problemlerim gerçek, bu yüzden psikoterapi bana yardım edemez."

Aslında bilişsel terapinin son dönem kanser veya ampütasyon (kangren olmuş ve kesilmezse ölüme sebep olacak organın kesilme işlemi) gibi ciddi sağlık problemlerinde ya da kişilerarası ilişkilerinde ciddi problemler yaşadıkları için çökkünlük yaşayan hastalarda daha çok işe yaradığı görülmektedir.

Şiddetli depresyonun tedavisinde psikoterapi ve ilaçlar birlikte önerilir. Böylece cephanenizde çok daha fazla silah bulunur.

Yanlış inanç 12: "Benim durumum ümitsiz; antidepresanlar ya da psikoterapi bana yardım edemez."

Ümitsizlik, depresyonun diğer belirtileri gibi, çarpıtılmış düşünceye bağlı oluşan çok yaygın görülen bir depresyon belirtisidir. Depresyondaki hastalar, "Gerçekten ümitsiz olmalıyım ki, kendimi ümitsiz hissediyorum" şeklinde düşünürler. Bu ümitsizlik, hastanın bir falcı gibi hiçbir zaman iyileşmeyeceğine dair kötü kehanetlerde bulunmasına ve kendini bu kehanetlere inandırmasına neden olur. Ümitsizlikle birliktelik gösteren diğer durumlar:

"Ya hep ya hiç" düşüncesi: Hasta ya tamamen mutlu ya da tamamen mutsuz olması gerektiğini düşünür. Aradaki gri tonları önemsemez. Eğer tamamen mutlu değilse, kendini depresif ve mutsuz hisseder.

Depresyondayken hissettiği duyguların hiç düzelmeyeceğine inanır. Kendini hiçbir zaman mutlu hissetmeyeceğini ve faydalı biri olamayacağını düşünür.

Ümitsizlik içindeki hasta kendini aldattığını göremez.

Antidepresan Kullanımıyla İlgili Birkaç Soru

"Depresyonda olmam, beynimde 'kimyasal dengesizlik' olduğu anlamına mı geliyor?"

Depresyonun sonuçlarının, beyindeki kimyasal ve hormonal dengesizlikten kaynaklandığıyla ilgili yanlış inanışlar vardır. Ama bu kesin olarak kanıtlanmamış bir teoridir. Hâlâ depresyonun tam olarak nasıl ortaya çıktığını ve antidepresanların buna nasıl etki ettiğini bilememekteyiz.

"Depresyonda olmam antidepresan kullanmam gerektiği anlamına mı geliyor?"

Elbette pek çok depresyon hastası antidepresanlarla başarılı bir şekilde tedavi edilmekte ve hastalar bu ilaçlara güvenmektedir. Bununla birlikte psikoterapinin yeni formlarının, antidepresan tedavi kadar, hatta bazen antidepresan tedavisinden daha etkili olabildiği görülmektedir.

"Herkes antidepresan kullanabilir mi?"

Pek çok insan antidepresan kullanabilir. Fakat epilepsi, kalp, karaciğer, böbrek hastalığı, hipertansiyon veya başka bir ciddi hastalığı olan kişilerde birtakım önlemlerin alınması gerekir. Çok genç ve yaşlı hastalarda, bazı ilaçlardan kaçınılmalı ya da bu ilaçlar düşük dozlarda kullanılmalıdır.

Antidepresanlar, yukarıda bahsedilen hastalıklarda kullanılan ilaçlara ek olarak veriliyorsa özel tedbir alınması gerekebilir. Uygun şekilde kullanıldığı takdirde, antidepresanlar güvenli ve hayat kurtarıcı ilaçlardır. Ama ilaç tedavisiyle ilgili ayarlamaları asla kişinin kendisi yapmaya kalkmamalıdır.

"Hamile bir kadın antidepresan kullanabilir mi?"

Bu, psikiyatristler ve kadın doğum uzmanları arasında sık tartışılan bir sorudur. Bebeğe zarar verme riski, depresyonun şiddeti ve gebelik dönemi göz önüne alınarak kâr-zarar hesabı yapılmalıdır. Öncelikle, diğer tedavi yaklaşımları ve aktif kendine yardım programları denenmelidir. Bebeğin gelişimi açsından elbette bu çok daha güvenlidir. Diğer taraftan, ciddi depresyonu olan vakalarda da antidepresan kullanımı konusuna sağduyulu yaklaşılmalıdır.

"Antidepresan ilaç kullanımından kim en az/en fazla yarar görür?"

Uygun ilaç tedavisine cevap verme ihtimalini artıran göstergeler:

- Kişi, depresyon yüzünden günlük faaliyetlerini yapamayacak duruma geldiyse

- Uykusuzluk, sabahları kendini daha kötü hissetme, pozitif olaylar karşısında bile mutlu olamama gibi şikâyetlerin görülmesi halinde
- Depresyon şiddetliyse
- Depresyon aniden başladıysa
- Kişi kendisini her zamankinden daha farklı duygular içinde hissediyorsa
- Ailede depresyon geçirmiş birileri varsa
- Daha önce antidepresan tedavisine iyi cevap verildiyse
- Kişi güçlü bir şekilde antidepresan ilaç kullanması gerektiğine inanıyorsa
- Kişinin iyileşme konusunda yoğun bir motivasyonu varsa

Uygun ilaç tedavisine cevap verme ihtimalini azaltan göstergeler:

- Kişi çok öfkeliyse
- Başkalarının hatalarından, kusurlarından şikâyet etme eğilimindeyse
- Daha önceden ilaç yan etkilerine karşı aşırı bir duyarlılığı oluştuysa
- Daha önceden mide ağrısı, baş ağrısı, göğüs ağrısı, kol ve bacak ağrısı gibi doktorun tanı koyamadığı pek çok yakınması olduysa
- Diğer psikiyatrik hastalıklarla ilgili uzun bir hastalık öyküsü varsa ve gördüğü halüsinasyonlar depresyonun önüne geçiyorsa
- Kesinlikle antidepresan ilaç kullanmayı istemiyorsa
- Daha önceden kullandığı antidepresanlara cevap vermediyse
- Herhangi bir nedenden dolayı, kendisini daha iyi hissetme düşüncesi konusunda kafası karışıksa

Bu göstergeler, kesin olmamakla birlikte genel özelliklerdir. Önceden kimin antidepresan ilaç tedavisine, kimin psikoterapiye cevap vereceğine dair öngörüde bulunmak çok kolay olmayabilir. Pozitif göstergelere sahip pek çok kişide antidepresan tedavisi başarısız olabildiği gibi, negatif göstergelere sahip pek çok kişi de aldığı ilaç tedavisine iyi cevap verebilir. Umarız gelecekte, antidepresan ilaç kullanımı, antibiyotiklerin kullanımı gibi çok daha kesin kanıtlara dayanan bir tedaviye dönüşür.

"Negatif göstergelerin çoğuna sahip olmak kötü bir şey mi?"

Böyle düşünmemek gerekir. Negatif göstergelere sahip pek çok hasta, başarılı bir şekilde tedavi edilebilmektedir. Sadece söz konusu tedavi biraz daha uzun sürmektedir.

"Antidepresan ilaçlar etkisini ne kadar süre içinde ve nasıl gösterir?"

Pek çok çalışma, depresyondaki hastaların, ilaç tedavisine ortalama %60-70 oranında cevap verdiklerini göstermektedir. Depresyondaki hastaların %30-50'si de plasebo'ya (ilaç şekli verilmiş etkisiz maddeye/şeker tabletine) cevap vermektedir. Bu çalışmalar, antidepresan ilaçların iyileşme ihtimalini arttırdığını göstermektedir. Ancak "tedaviye cevap vermek" ve "iyileşmek" kavramlarının farklı olduğu ve antidepresan tedaviyle sağlanan düzelmenin kısmi olacağı unutulmamalıdır. Bu nedenle, ilaç tedavisine eşlik eden psikoterapi çok daha etkili-tatmin edici sonuçların alınmasını sağlar.

Antidepresan ilaçlar sayesinde bugün depresyon büyük ölçüde tedavi edilebiliyor. Araştırmalar beyinde, duygusal durumla ilişkili üç kimyasal bulunduğunu gösteriyor: Dopamin, noradrenalin ve serotonin. Antidepresan ilaçlar bu kimyasalların seviyesini artırır veya beyinde daha etkili bir biçimde çalışmalarını sağlar. Ülkemizde üç temel antidepresan sınıfı bulunmaktadır: Trisiklikler, seçici serotonin geri alım inhibitörleri (SSRI) ve hem serotonin hem de noradrenalin geri alımını engelleyen ilaçlar (SNRI). İlaçların bir

kimyasal isimleri, bir de ticari isimleri vardır. Ticari isim onu üreten şirket tarafından verilir.

Trisiklik ve serotonin ilaçlarında herhangi bir perhiz uygulamaya gerek yoktur. Antidepresanlar genellikle 2–3 hafta içinde etki gösterir. İnsanlar bazen canları sıkıldığında antidepresan almakla rahatlayacaklarını sanırlar, ama bu doğru değildir. Antidepresan ilaçların etki göstermesi için, düzenli alınması ve kanda belli bir seviyeye ulaşması gerekir. Ayrıca bu ilaçlar tedavi edici dozlarda alınmalıdır, düşük dozlarda etkin olmazlar. Kişi tamamen düzeldikten sonra en az 6 ay daha antidepresan almaya devam etmelidir. Bütün antidepresan ilaçların yan etkisi vardır. Bu yan etkiler çoğu zaman birkaç hafta içinde azalır. İlaç, yan etkisi ortaya çıktı diye kesilmemeli ve bu durum, mutlaka hekime bildirilmelidir. Bazen ilacın alındığı saati değiştirmek bile yan etkiyi önleyebilir. Mesela sabah saatlerinde alındığında uyku veren bir ilacın, akşam saatlerine çekilmesi, bu sorunu ortadan kaldırabilir.

Bazı hastalar bazı ilaçlardan daha çok fayda görürler. Depresyonda pek çok değişik tedavi seçeneği vardır, farklı antidepresan ilaçlardan ve farklı terapilerden biri, mutlaka size de yardımcı olabilir. Yeterli bir süre bekledikten sonra, hâlâ ilaçtan fayda göremediğinizi düşünüyorsanız lütfen doktorunuza danışın. İlaç kullanırken mutlaka doktorunuzla irtibat halinde bulunmalısınız ki gelişmeniz izlenebilsin. Maalesef bazı hastalarımız ilacın kullanım süresini bir kutuyla sınırlamakta ve bir kutu ilaç bittikten sonra, doktorlarına danışmadan ilaç tedavisini bırakmaktadır. Oysa işler yolunda gitmiyorsa bile hemen vazgeçilmemelidir. Depresyon, insanın her şeyden kolay vazgeçtiği, çabuk bıktığı bir ruhsal durumdur. Depresyonu tedavi etmek her zaman çok kolay olmayabilir, doktorunuzla işbirliği içinde davranırsanız onu daha kolay yenebilirsiniz.

Hayat hepimiz için zorluklarla doludur ama en azından depresyon derdinin bir şifası olduğunu biliyoruz, onun verdiği acıyı hafifletmek ve hayatın güzelliğini görmek mümkündür. Yeter ki isteyin.

Panik Bozukluğu

Panik bozukluğu; yineleyici endişe nöbetleri ve bunlara eşlik eden çarpıntı, uyuşma, ağrı, ter boşalması, baş dönmesi, titreme ve nefessiz kalma gibi yakınmalarla seyreden bir endişe rahatsızlığıdır. Duruma genellikle agorafobi dediğimiz açık alan korkusu eşlik eder. Bu korkuda kişi kalabalık yerlerden, dükkânlardan, araba sürmekten veya kaçmanın zor olduğunu düşündüğü yerlerden uzak durur. Genellikle otuzlu yaşlarda ortaya çıkmakla beraber, daha erken yaşlarda görülmeye başladığı da olur. Hastaların pek çoğu, panik ataklarının birden, kendiliğinden ortaya çıktığını söyler. Ataklar genellikle stres verici bir olayı izleyen ilk altı ay içerisinde ortaya çıkar. Panik bozukluğu, sıklıkla ani bir panik nöbetinin gelişiyle birlikte kişinin tıbbi yardım aramak üzere acil servislere başvurmasıyla kendini gösterir. Kişi o sırada kalp krizi geçirdiğini, felç olduğunu, aklını yitirdiğini, ciddi bir hastalığa duçar olduğunu düşünmektedir.

Hastalar, ilk nöbetten sonra, bir sonraki nöbetin ne zaman ve nasıl geleceğine dair bir korku ve beklenti endişesi geliştirirler. Bazı hastalar gece kendilerini uykudan uyandıran nöbetler yaşarlar.

Panik bozukluğu olan kişiler genellikle atakla ilişkilendirdikleri durumlardan, kaçmanın zor olacağı yerlerden, yardım alamayacaklarını düşündükleri ortamlardan uzak durmaya ve kaçınmaya

başlarlar. Hastalar belirtiler konusunda eğitilene dek, kendilerinde çok ciddi bir tıbbi bozukluk olduğunu düşünebilirler.

Panik bozukluğu kadınlarda daha fazla görülür. Sıklıkla depresyon da tabloya eşlik eder. Uzamış panik bozukluğunda, kişi sağlığı konusunda "hastalık hastalığı" dediğimiz tarzda kaygılar yaşayabilir. Bazı insanlar da endişelerini yatıştırmak için alkole yönelebilir ve ciddi alkol bağımlılığı sorunları geliştirebilirler.

Panik Atağı Nasıl Ortaya Çıkar?

Panik atağı, beklenmedik bir anda bastıran endişe atağı, endişe nöbetidir. Bu endişe on dakika içinde tırmanır, en üst noktasına varır ve ondan sonra yavaş yavaş azalarak genellikle yarım saat içinde kaybolur. Panik halinde çok şiddetli duygular yaşanır. Zaman zaman birçoğumuza uğrayan ve çok sıkıntı verici bir durum olan panik ataklarının, panik bozukluğu olarak tanılanması için; yaşadığımız atakların sıklaşması ve panik atağı geçireceğimiz korkusunun yaşantımızı değiştirmeye, hayat kalitemizi düşürmeye başlaması gerekir. Panik bozukluğu olan kişi, evden çıkamaz hale gelebilir, atak gelecek korkusuyla çarşıya, pazara gidemeyebilir, otobüslere binemeyebilir, yardım almanın zor olacağı yerlere girmekten kaçınabilir, yalnız kalamaz, hep yanında birilerinin olmasını ister.

- Peki, panik atağının belirtileri nelerdir?
- Kalp çarpıntıları
- Nefessiz kalma
- Uyuşma, karıncalanma
- Titreme
- Terleme, ter boşalması hissi
- Barsak şikâyetleri
- O sırada çok ciddi bir hastalık geçiriyor olma kaygısı

Panik anında kişi felç ya da kalp krizi geçirdiğini düşünebilir. O anda düşüp bayılacağını, kontrolünü kaybedeceğini, çıldıracağını

zannedip yoğun bir korku duyar. Kalp krizi geçireceklerinden, çıldıracaklarından korkan panik bozukluğu hastaları, sıklıkla hastanelerin acil servislerine müracaat ederler. Çünkü kişiler yoğun paniğin etkisiyle hakikaten kalp krizi geçirdiklerini düşünmekte ve kolay kolay teskin edilememektedirler.

> ***Panik atağı, beklenmedik bir anda bastıran endişe atağı, endişe nöbetidir. Bu endişe on dakika içinde tırmanır, en üst noktasına varır ve ondan sonra yavaş yavaş azalarak genellikle yarım saat içinde kaybolur.***

Hastanede yapılan çeşitli tetkikler sonucunda hastada düşündüğü yönde herhangi bir rahatsızlık bulunmaz. Bugün kalp hastanelerine giden hastaların % 15-20'lik bir kısmının panik bozukluğundan mustarip olduğunu bilinmektedir. Hatta zaman zaman bu kişilerin, yanlış teşhis sonucu yanlış tedavilere maruz kaldıkları da görülmektedir. Bu nedenle, yukarıda saydığımız belirtileri gösteren kişilerin en kısa zamanda bir uzmandan yardım almaları yerinde olur.

Panik atağı bazen bir yabancılaşma duygusuyla seyredebilir. Kişi kendisini gerçek olarak algılayamadığını, bir sis içinde yaşadığını, dünyayı "bir dürbünün tersinden" gördüğünü ifade edebilir. Panik ataklarına sıklıkla mide barsak şikâyetleri de eşlik edebilir. Bu durumda kişi, olmadık yerlerde tuvaletinin geleceği korkusuyla hayatını ciddi bir biçimde kısıtlayıp, kendisini eve kapatabilir.

Panik Atağının Sebepleri

Panik atağı, psikolojik bir rahatsızlıktır; ancak hem biyolojik hem de psikolojik sebeplerden kaynaklanabilir. Bu hastalığın etkili bir biçimde tedavi edilmesi mümkündür.

Panik atağı geçiren kişiler, bir süre sonra "Ne zaman yeni bir atak dalgası gelip beni vuracak?" diye korkarak beklemeye başlarlar. İşte buna "beklenti kaygısı" denir. Öyle ki bu beklenti kaygısı yüzünden işlerini güçlerini yapamaz hale gelen insanlar da vardır. Belli yerlere gitmek istemez, belli durumlarla karşılaşmaktan korkarlar.

Beklenti kaygısı, bazı hastalarda agorafobi dediğimiz meydanlara ve açık alanlara çıkma korkusunun gelişmesine sebep olabilir. Buna örnek olan çok ciddi vakalarla karşılaşıyoruz. Altı aydır, bir senedir evinden dışarı çıkmayan hastalarımız oluyor. Çünkü hasta, evden dışarı çıktığı anda atak geleceğinden endişe ediyor.

"Ya kalabalığın içinde aniden gelen çarpıntı, nefessiz kalma, endişe hali beni çok zor durumda bırakırsa? Ya orada yardım isteyebileceğim hiç kimse olmazsa? Tek başıma ne yaparım? Ya ölür kalırsam? Ya felç geçirirsem? Ya çıldırırsam? Ya kalp krizi geçirirsem?" gibi korkular panik ataktan rahatsız insanları daima yoklar. Dolayısıyla da hastanın hareket alanı giderek kısıtlanır.

Panik atağı, psikolojik bir rahatsızlıktır; ancak hem biyolojik hem de psikolojik sebeplerden kaynaklanabilir. Bu hastalığın etkili bir biçimde tedavi edilmesi mümkündür.

Panik atağının on dakika içinde zirve yapıp genellikle yarım saat içinde geçtiğini ifade etmiştik ama bu seyir her zaman için geçerli olmayabilir. Yani bazı ataklar birkaç saat sürebilir. O halde panik atak geldiği zaman hastanın yapması ve yapmaması gerekenlerin bilincinde olması gerekmektedir.

Panik Atağı Anında Yapılması Gerekenler

Atak geldiği anda kişi ne yapmakta idiyse, aşırı bir felaket hissine ve kaygıya kapılmadan o işe devam etmeye çalışmalıdır. Yani,

yaşadığı korkuya teslim olmamalıdır ki korku tarafından teslim alınmasın. Çünkü panik atağı bir anlamda korkudan korkudur. Kişi, yaşadığı yoğun endişenin kendisini tamamen işgal edeceğini düşünmektedir.

Panik atağı anında hasta tam bir felaket algısı içinde olur. Sanki başına dünyanın en kötü şeyi gelecek zanneder. Bu felaket algısını değiştirilebilirse panik atağı da önlenebilir.

Atak geçiren kişi, o sırada vücudundan aldığı duyumları aşırı derecede olumsuz yorumlamaya başlar. Eğer o anda bedeninde bir karıncalanma hissi veya kalp atışlarında hafif bir hızlanma varsa dikkatini hemen bedeninin o parçasına odaklar ve odaklamanın sonucunda da sanki kendisine gerçekten çok feci, çok ağır bir rahatsızlık geliyormuş hissine kapılır. Oysa zihnimizi herhangi bir bedensel duyuma, örneğin ağrıyan başımıza, kaşınan sırtımıza odaklarsak fark ederiz ki odaklanmayla beraber ağrı ya da kaşıntı artar.

Atak gelir gibi olduğunda kişinin şöyle düşünmesi gerekir: "Vücudumdaki karıncalanma hissi acaba başka şekillerde değerlendirilebilir mi? Acaba bir başkası buna benzer bir karıncalanma hissetseydi benim gibi endişeye kapılır mıydı? Bu belirti hep burada mı kalacak yoksa bir saat sonra tamamen geçecek mi? Acaba ben mi bazı şeyleri abartıyorum?"

Yani kişi kendisine biraz eleştirel bakıp düşüncelerindeki yanlışlıkları görebilirse, panik atağının verdiği korkuyu yok edebilir.

Atak anında yapılmaması gereken şey ise; kaçınma davranışıdır. Eğer herhangi bir durum size panik atağı hissi veriyorsa, yani vapura bindiğinizde kalbiniz hızlı hızlı atmaya başlıyor ve panik atağına gireceğinizi düşünüyorsanız, asla vapura binmekten kaçınmamalısınız.

Panik atağı derken bir panik nöbetini kastediyoruz. Ama kişi arka arkaya birkaç nöbet geçirmiş; bundan dolayı davranışlarını değiştirmeye ve bir sonraki nöbeti beklemeye başlamışsa o zaman bir rahatsızlıktan bahsetmek gerekir.

Panik bozukluğundan mustarip insanlar sıklıkla doktorlarına çok yakın olmak isterler. Çünkü yaşanan korku o kadar kuvvetlidir ki, insan o anda çıldıracağına inanır. Gerçekte hiçbir panik bozukluğu hastası çıldırmaz ama çıldırmaya yakın bir his yaşar. Hasta eğer genetik bir yatkınlığı yoksa, kolay kolay kalp krizi de geçirmez ancak yaşadığı korku kesinlikle görmezden gelebileceğimiz bir şey değildir.

Dolayısıyla panik bozukluğu olan insanlar doktorlarının bir telefon mesafesinde olmasından çok rahatlık duyarlar. Hatta bazı hastalarımız doktorlarının telesekreterine mesaj bırakır; "Sizinle görüşemediğim için çok üzgünüm. Çünkü sizin sesiniz bana şu ya da bu ilaçtan çok daha iyi geliyordu" derler.

Aslında bu tavrı çok da hafife almamak gerekir. Hakikaten panik atağı bağ kurmayla, bağlanmayla ilgilidir. Panik atağı ve panik bozukluğu çok aşırı bağlanan, aşırı gergin ve endişeli insanlarda daha fazla görülebilir. Örneğin, çocukken okula gitmekte zorluk yaşamış insanlarda panik bozukluğu daha fazla görülür. Annesinden bir türlü ayrılamayan çocuklar ileride panik bozukluğuna daha yatkın hale gelebilirler.

Panik bozukluğu çok değişik durumlarda ortaya çıkabilir. Çoğu zaman depresyon dediğimiz ruhsal karamsarlık ve çökkünlük tablosu panik bozukluğuna eşlik edebilir. Böyle durumlarda rahatsızlık içinden çıkılması çok daha zor bir durum halini alır. Panik bozukluğu hastalarının bir kısmı, yanlarında kendileri için güven verici bir eşya taşıyarak (bir mendil, bir şişe su, rahatlatıcı bir ilaç) rahatlamaya çalışırlar, gittikleri her yere bu malzemeleri de götürebilirler. Toplumumuzda yaygın olarak görülen bu hastalık, gayet iyi bir biçimde tedavi edilebilmektedir.

Panik Bozukluğunun Tedavisi

Aslında panik bozukluğu kolaylıkla tedavi edilebilen bir rahatsızlıktır. Fakat iyi tedavi edilmezse, ilaçlar yeterli dozda ve yeterli sürede kullanılmazsa, yeterli psikolojik tedavi yapılmazsa rahat-

sızlık uzayabilir. Yine de panik atağını ya da panik bozukluğunu, insanın hayatı boyunca çekmek zorunda kalacağı bir durum olarak değerlendirmemeliyiz. Sorun, elimizdeki etkili tedavi yöntemleriyle rahatlıkla çözülebilir. Önemli olan tedavinin bir tarafını eksik bırakmadan, ilaç tedavisini psikoterapi ile desteklemektir.

Tedavinin öncelikli şartı, daha önce de ifade ettiğimiz gibi, korkudan korkmamaktır. Korkuya teslim olursak o korku hayatımızın tamamını kuşatır. Onun için korkunun üzerine gitmemiz gerekir. Her halükârda bizi korkutan, ürküten durumların üzerine gitmeliyiz. "Panik atağı geçireceğim" diye vapura-uçağa binmeyen, çarşıya pazara çıkmayan, kalabalık yerlere girmeyen kişilerin, bu deneyimleri özellikle yaşamaları gerekir.

Yine yukarıda anlattığımız gibi, vücudumuzdaki değişikliklere paralel olarak felaket algısına kapılmadan, korkunun başladığı andan itibaren "Sonuna kadar izleyeceğim, bakalım ne olacak? Bakalım arkası nasıl gelecek?" diye sükûnetimizi korumalıyız. Bunu başarabilirsek atak hiç başlamadan bitebilir.

Bazı yaşam alışkanlıkları bir dizi tıbbi rahatsızlığı tetikleyebilir. Panik bozukluğu da bunların arasındadır. Örneğin çok fazla kafein almak, vücudumuzda panik atağı benzeri tesirlere yol açabilir. Çok sık nefes alıp vermek, kanımızın alkali-baz dengesini alt üst ettiği için çok sık nefes alıp veren insanlarda panik atağı görülme olasılığı daha fazladır. Derin ve yavaş nefes almayı alışkanlık haline getirirsek atakları bir derece önleyebiliriz.

Bazı tıbbi rahatsızlıklar da panik atağını taklit edebilir. Mesela kan şekerinde düşme, panik atağına benzer belirtileri ortaya çıkarabilir. Yine hipertiroidi dediğimiz tiroid bezinin fazla çalışması, panik atağı benzeri belirtilere yol açabilir. O yüzden panik benzeri belirtileri olan insanların, çok iyi bir tıbbi kontrolden geçmesi her zaman önemlidir.

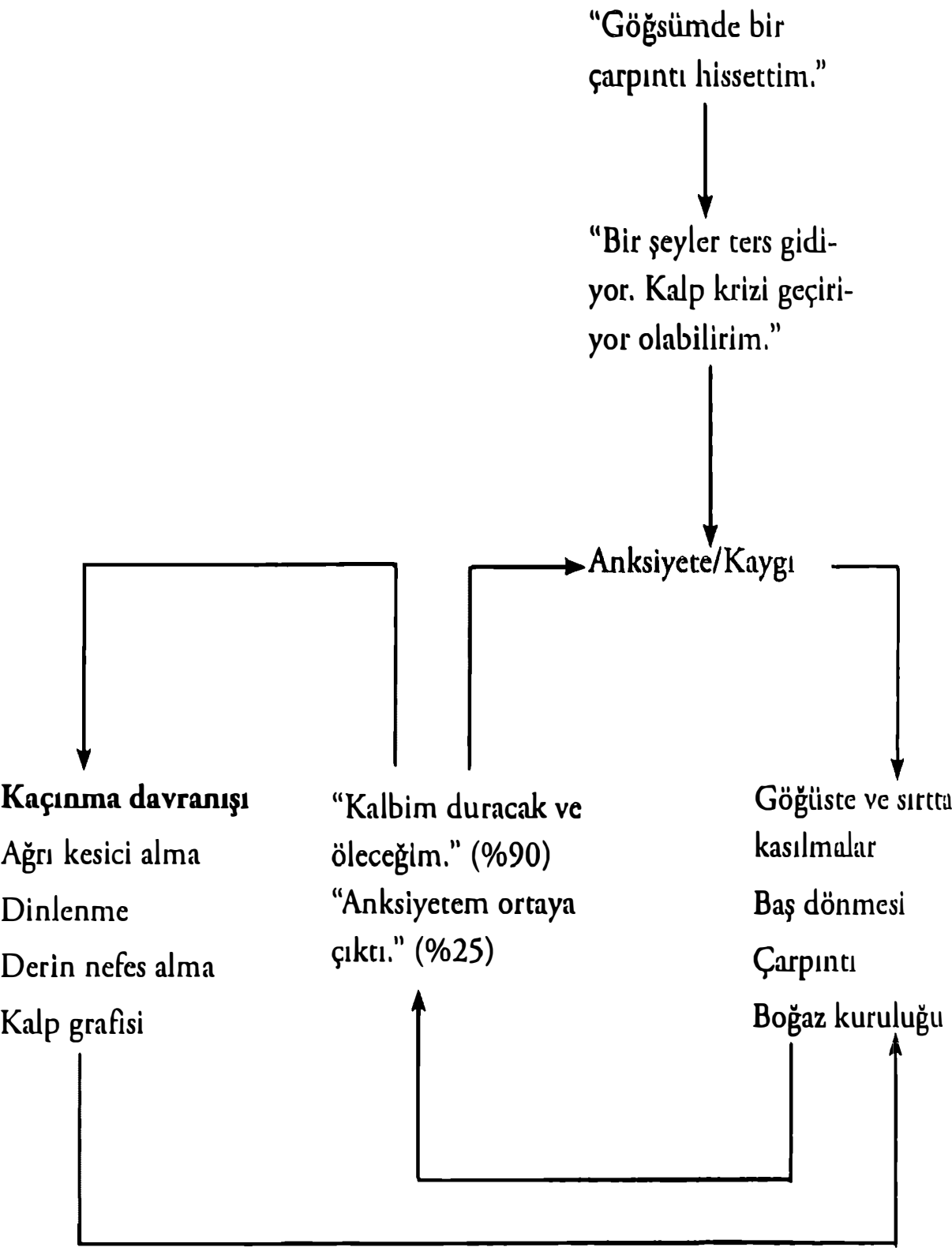
Panik bozukluğunda ilaç tedavisine gelince, bugün kullanılmakta olan birkaç grup ilaç vardır ki bunlar panik atağını bıçakla keser

gibi dindirir. Yani hakikaten çok yoğun endişeyle doktora başvuran hastalar, bu ilaçlardan o kadar çok yarar görürler ki çok ciddi bir biçimde seyreden panik bozuklukları iki üç gün sonra sonlanır. Ama bu, hastalığın tamamen ortadan kalkması demek değildir. Tedavinin sona ermesi için çok daha uzun bir süreye ihtiyaç vardır.

Kişi, rahatsızlık hakkında bilgi sahibi olur ve doğru yerlerden yardım alırsa, panik bozukluğunu yenmek mümkün, hatta çok kolaydır. Özellikle davranış egzersizlerini doğru yapmak, atakların tekrar etmesini engellemek adına çok önemlidir. Yaşanan korkulara teslim olmadan, sistemli ve derece derece olmak kaydıyla korkuların üzerine gitmek gerekir. Ayrıca "felaketleştirme" tarzındaki düşüncelerden ve düşünce çarpıtmalarından uzak durmak da önemlidir. Hatta bazen panik atağını bilinçli olarak çağırmayı, ona meydan okumayı bile deneyebiliriz.

Tedavinin öncelikli şartı, daha önce de ifade ettiğimiz gibi, korkudan korkmamaktır. Korkuya teslim olursak o korku hayatımızın tamamını kuşatır.

Panik Atağının Bilişsel Modeli



Bağımlılık

Bağımlılık, çok çeşitli türleri olan bir kavramdır. Bağımlılık denildiğinde ilk akla gelen, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı olabilir. Fakat bunun yanında başka bağımlılık türlerinden de bahsedilebilir. Örneğin günümüzde bilgisayar, özellikle internet başında geçirdiğimiz saatlerin miktarını, cep telefonu olmadan öncceki yaşantımızı hayal bile edemediğimizi düşünürsek, teknoloji bağımlılığını da bir tür bağımlılık sayabiliriz. Bütün bunlar hayatımızı aksatmaya başladığı anda sorun haline gelir. Bugün sözgelimi internetin de bağımlılık yarattığı, bazı insanların internet kullanmazlarsa huzursuzluk ve mutsuzluk gibi ciddi belirtiler gösterdiği dile getiriliyor.

Bağımlılığın bir sorun olarak teşhis edilmesi için, hayatımızı çok ciddi anlamda etkilemesi gerekir. Bir insan örneğin, işkembe çorbasına bağımlılık geliştirmiş olsun. Bu, onun işinden gücünden geri kalmasına sebep olmaz, kişi yine hayatını devam ettirebilir. Ama bazı bağımlılık türleri vardır ki insanın hayatını adeta altüst eder. Bunların başında gelen alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı insanı perişan eder, sadece bağımlıyı değil bağımlının ailesini ve yakın çevresini de ciddi biçimde etkiler.

Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ülkemizde de giderek önem kazanan bir sorun haline gelmiştir. Özellikle madde bağımlılığı; gerçekten ilgililerin, öğretmenlerin, psikiyatrların, psikologların,

anne babaların çok dikkat etmesi, önemle üzerinde durması ve önleyici tedbirler konusunda kafa yorması gereken ve gün geçtikçe yaygınlaşmakta olan bir problemdir.

Bağımlılığın bir sorun olarak teşhis edilmesi için, hayatımızı çok ciddi biçimdeetkilemesi gerekir.

İnsanlar Neden Bağımlı Olur?

Öncelikle insanın neden bağımlılık geliştirdiğini, hangi insanların bağımlılığa daha fazla meyil gösterdiğini ele alalım. Kimi insanlar, ruhsal sıkıntılarına bir panzehir olması düşüncesiyle içkiye veya maddeye sarılabilirler. Yani hayatın dertlerine gerçekçi bir çözüm üretmek yerine dışarıdan alınan birtakım kimyasal maddelerle geçici olarak dertlerini iptal etmeye çalışabilirler. Kimisi hayattan hiç zevk almadığı için, kimisi de hayatla ilgili çok yoğun endişeleri olduğu için kendisini alkolle, uyuşturucu maddelerle teskin etmeye yönelir. Kişinin çok sayıda sıkıntısı vardır, iç dünyasında fırtınalar esmektedir. Bunlarla bir türlü baş edemediği için duyduğu sıkıntıyı dışarıdan aldığı bir maddeyle dindirmeye çalışır; içindeki acıyı ve boşluğu, duyduğu sıkıntıyı dışarıdan aldığı maddeyle gidermeye çalışır. Çoğu insan işte bu iç sıkıntısına çare bulmak adına maddeye yönelir. Maddeye yönelen gençler, "Bir denesem ne olur canım? Ben iradesi güçlü bir insanım. Nasıl olsa başa çıkabilirim bununla!" düşüncesiyle madde kullanımının ilk adımını atabilirler. Fakat o bir seferlik deneme iki olur, sonra beşe, ona çıkar. Kişi, on denemeden sonra bile "Nasıl olsa canım istediği zaman geri dönebilirim" diye düşünüyordur. Oysa geri dönüşü olmayan bir yolculuğa başlamış olabilir. İnsan bir kez yola çıktığı zaman, yani bu birbirini takip eden denemeler başladığı zaman geriye dönmek çok zor olabilir. Bu dönüş yolculuğunda mutlaka bir uzman desteği gerekir. Çünkü bağımlılık geliştikten sonra kişi, bağımlı olduğu maddeye o

derecede yoğun bir istek duyar ki, onu almazsa yaşayamayacağını, çıldıracağını zanneder.

Aklımızdan çıkarmamamız gereken bir şey var ki; gerek alkol bağımlılığı gerekse uyuşturucu madde bağımlılığı tıbbi bir rahatsızlıktır. Bu türden bağımlılıkları olan kişileri ahlâkî zafiyet içinde görüp, konuyu sadece karakter zayıflığı ile açıklayamayız.

Alkol Bağımlılığı

Alkolizmin yani alkol bağımlılığının çeşitli türleri vardır. Bu konuyu etraflıca incelemeye çalışacağız. Öncelikle alkolizmin tanımıyla başlayalım. Bağımlılık, fazla içmekle aynı anlama gelmez; bağımlılıkta söz konusu olan davranışsal bir problemdir. Kişinin sosyal hayatını, aile hayatını, işini, sağlığını etkilemesine rağmen bunları kabullenmeyip içmeye devam etmesi halidir, bağımlılık.

Bağımlılığın temel özelliklerinden birisi, kontrol kaybıdır. Kişi düşündüğünden daha fazla içki tüketmeye başlar. "Bir kadeh içeceğim" diye başlar ama şişenin dibini görmeden bırakamaz. Ne kadar kendisini sınırlamaya çalışsa da bunu en fazla birkaç gün, bir iki hafta sürdürebilir. Sonra yine ölçüyü kaçırıp içmeye başlar. Zaten alkol almayı seven kişi için bahane hiç tükenmez. Üzülür içer, sinirlenir içer, sevinir içer, kutlama için içer...

Akşamcıların hepsinin alkolik olduğunu söyleyemeyiz ama bunların önemli bir kısmı bağımlıdır. Yani alkol, bu insanların hayatını sosyal, psikolojik ve tıbbi anlamda etkilemektedir. Akşamcıların bir bölümü, alkolün hayatını belirlemesine engel olabilse de, onların da çoğu 40-45 yaşlarında birdenbire siroza yakalanmaktadır.

Gerek alkol bağımlılığı gerekse uyuşturucu madde bağımlılığı tıbbî bir rahatsızlıktır. Bu türden bağımlılıkları olan kişileri ahlâkî zafiyet içinde görüp, konuyu sadece karakter zayıflığı ile açıklayamayız.

Bir de Ramazan ayı geldiği zaman içkiyi durdurabilen insanlar vardır. Hastalarımızın arasında Ramazan ayında bir ay oruç tutan, o sırada alkol almayan ama bayram geldiğinde bir günde iki şişe birden alkol tüketen kişilere rastlarız. Halk arasında şöyle bir yanlış anlama mevcuttur: Zannedilir ki bağımlı hiç durmadan içen kişidir. Oysa bu kesinlikle doğru değildir. Evet, bağımlıların bir kısmı hiç durmadan içmektedir ama aslında bağımlılık hiç durmadan içmek değil, içmeye başladığı zaman kendini duramamaktır. Bir bağımlı günlerce, haftalarca hatta aylarca içmeyebilir ama içmeye başladığı zaman az miktarda içmeyi sürdüremez. Bir iki sefer az içer ama önünde sonunda mutlaka ipin ucunu kaçırır ve yine çok içmeye, problemler yaşamaya başlar. Ramazan'da içmemeyi başaran kişiler, birkaç ay içmemenin bağımlı olmadıklarını ispatladığını düşünür ve derler ki; "Ben bağımlı değilim. Bu kadar zamandır içmedim. Artık bir kadeh içsem bir şey olmaz." Böylece yeniden başlar ve aylar önce bıraktıkları noktaya çok kısa zamanda geri dönerler.

Alkol kullanmak öğrenilmiş bir davranış mıdır? Yani insanlar birbirlerinden öğrenerek mi alkol almaya başlarlar?

Alkol bağımlılığı da dahil olmak üzere, bağımlılık bir hastalıktır. Her hastalıkta olduğu gibi bağımlılıkta da çeşitli faktörlerin etkisi vardır. Nasıl ki mikrobik bir hastalık olan tüberkülozda dahi yaşam şeklinin, temizliğin etkisi varsa, kişisel ve sosyal şartların alkolizm üzerinde çok daha fazla tesiri vardır. Kişilik, sosyal şartlar, kişinin zihin yapısı, inanış biçimi, değerleri vs. hepsi bağımlılık üzerinde tesiri olan parametrelerdir. Bağımlılık bunların hepsinin toplamıyla ve bu arada beyindeki bazı salgıların düzeninin bozulmasıyla açıklanabilir.

Alkolizm sınırına dayanmasa bile, alkol kötüye kullanımı dediğimiz durum da psikiyatrik bir hastalıktır. Henüz alkol bağımlılığı başlamasa bile kişide alkole bağlı problemler görülüyorsa tedavi gerekir. Zaten alkol kötüye kullanımı bir noktadan sonra ciddi bir bağımlılığa da dönüşebilir. Örneğin kişi alkollü araç kullanı-

yor ve bundan sakınmıyorsa, hiç kaza yapmamış veya hiç polise yakalanmamış olsa da bu insan alkol kötüye kullanıcısıdır. Kişi o sırada kendini sarhoş hissetmese dahi alkol, sürücünün kaza yapma riskini iki kat artırır. Alkol kişinin mesafeyi algılamasını değiştirir, reflekslerini bozar.

Ana haber bültenlerinde gördüğümüz yerlerde sürünen ama sarhoş olmadığını iddia eden kişiler aslında yalan söylemezler. Alkolün özelliklerinden birisi de etkisini hissettirmemesidir. Sarhoş olan kişi gerçekten de alkolün etkisinde olduğunun farkında değildir. Aklının başında olduğunu düşünür.

İnsanlar alkolün etkisindeyken bunun farkına varamadıkları gibi, çoğu zaman alkol sorunu yaşadıklarını da inkâr ederler. Hatta bazı olayları alkol sorununu inkâr ederek anlatırlar. Meslâ doktora gidip derler ki: "Eşim beni terk etti, ondan sonra alkole başladım." Halbuki evliliği alkol sorunu yüzünden bozulmuştur. Yani olayları hep alkol sorununu görmezden gelerek, onu hasıraltı ederek anlatabilirler. Bu inkâr da, tedavi sürecini zorlaştırır.

Alkol Bağımlılığından Nasıl Kurtulmalı?

Her şeyden önce, erken teşhisin alkolizmin tedavisinde önemli olduğunu, problemin erken tanınıp tedaviye başlanmasının daha iyi ve daha çabuk netice almayı sağladığını vurgulayalım.

Bağımlık tedavisi yoksunluğun geçirilmesinden sonra başlar. Bu noktada, yoksunluk kavramını açıklamak yerinde olacaktır. Yoksunluk dediğimiz şey; çok fazla ve uzun süre alkol alımının sonlandırılması ya da azaltılmasıyla birlikte derecesine göre terleme ve nabız artışı, ellerde titreme, uykusuzluk, bulantı veya kusma, huzursuzluk, kaygı-endişe, geçici görsel, dokunsal veya işitsel yanılsamalar gibi belirtilerin ortaya çıkmasıdır ve hayatı tehdit edici olabilir.

Psikiyatri kliniklerine müracaat eden alkoliklerin, ilk olarak kanları alkolden temizlenir. Yani kişiye yoksunluğu atlatması için

ilaç verilmesi, bağımlılık tedavisi değildir. Bu ilaçlar sadece yoksunluk için verilir. Asıl tedavi ondan sonra başlar; kişinin yeniden alkole başlamamasını sağlamaya yöneliktir.

Bizler uyguladığımız tedavi ile alkol sonrası dönemin nöbetsiz geçmesini sağlamaya çalışırız. Hastanın yeniden içmeye başlama davranışının kontrol edilmesinde kendisine ve özellikle ailesine çok önemli görevler düşer. Çünkü hiçbir bağımlı yanında kendisini taşıyan birileri olmadan varlığını sürdüremez.

Diyelim ki; alkol bağımlısı olan kişi eve geliyor, kusuyor, naralar atıyor. Ailesi buna rağmen onu temizleyip yatağına yatırıyorsa, parası bittiğinde cebine para koyuyorsa, rezalet çıkardığında gidip onu kurtarıyorsa, bu insan alkolü bırakmak için bir sebep bulamayacaktır.

Şunu da vurgulayalım ki hiçbir bağımlılıktan yavaş yavaş kurtulunmaz. Çünkü bağımlı kişi, kolaylıkla kontrolünü kaybeder. "İçkiyi bir kadehle sınırla" derseniz, bağımlı bunu başaramaz. Ama hiç kullanmamayı başarabilir. O nedenle azaltarak kesmek çok nadiren mümkün olan bir şeydir. En kolayı, tıbbî yardımla aniden ve tamamen kesmektir.

Bir bağımlı aylarca, yıllarca alkol almasa da, o bağımlılık özelliği vücudunda devam eder ve aylar yıllar sonra "Bir kadeh içeyim" dediğinde aynı noktaya döner.

Alkolizm sınırına dayanmasa bile, alkol kötüye kullanımı dediğimiz durum da psikiyatrik bir hastalıktır. Henüz alkol bağımlılığı başlamasa bile kişide alkole bağlı problemler görülüyorsa tedavi gerekir.

Alkol bağımlılığı konusunda son olarak şunu tekrarlayalım: Alkol bağımlılığı, sosyal, psikolojik ve daha pek çok başka yönleri

olan tıbbî bir hastalıktır. Birtakım salgıların düzeninin bozulmasıyla birlikte gelişir ve sosyal, psikolojik ve tıbbî tedaviyle yenilebilir.

Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Maalesef gençler arasında madde kullanımı hızla artıyor. Türkiye'nin gelecek nesilleri tehdit altında. O yüzden anne babaların bu konuda özellikle çok hassas olmalarını istiyoruz.

Öncelikle, gençlerin uyuşturucuya neden yöneldiği üzerinde durmak gerekir. Ergenler dış ortamlarından, arkadaş gruplarından onay almaya çok isteklidirler. Hepsi olmasa da ergenlik dönemindeki gençlerin çoğu, otorite rolündeki anne babalarıyla ciddi bir çatışma yaşarlar. Bu çatışmanın neticesinde otoriteyi temsil eden ebeveynin sunduğu değerleri reddedip teselliyi arkadaş gruplarında arayabilirler. Ergen için arkadaşları tarafından onaylanmak, "Sen haklısın" sözünü duymak çok önemlidir. Kendini kabul ettirme çabasındaki ergen, gruba hâkim olan davranışa uyum sağlamaya çalışır. Grup üyeleri sigara içiyorsa onlar gibi sigara içmek, madde kullanıyorsa yine onlar gibi madde kullanmak ister. Dahası, madde kullanarak ne kadar cesur, ne kadar yeniliklere açık bir insan olduğunu kendince onlara ispat eder.

Gençlerimiz giderek daha fazla oranda bir iç boşluğundan şikâyet ediyorlar. Biz hekimler, görev yaptığımız kliniklerde her geçen gün madde probleminin ulaştığı boyutları ve gençlerin içinde büyüyen o boşluğun derinliğini acı duyarak görüyoruz. Bu boşluk grip salgını gibi yayılıyor. İşte bu nedenle gençlerde madde bağımlılığı konusunda ailelere destek olacak, onları uyaracak, onlara bilgi verecek bilgiler sunmak istiyoruz.

Aileler çocuklarının uyuşturucu madde kullandığını hangi davranışlarında anlayabilirler?

Çocuğunuz gittikçe sizden uzaklaşıyorsa, eve geç geliyorsa, hatta son aylarda gelmediği günler olmaya başladıysa, geldiğinde odasına çekiliyorsa, sizlerle iletişimi azaldıysa, derslerdeki başarısı düştüyse,

artık eski arkadaşlarıyla görüşmüyorsa, yeni arkadaşlar edindiyse dikkatli olmalısınız. Bunlar tabii ki çocuğun uyuşturucu kullandığını ispatlamaz ama böyle mühim bir konuda dikkatli olmanızı salık veriyoruz. Zaten burada önemli olan, tarif edilen yaşam tarzının sağlıklı olup olmadığıdır. Bu türden bir yaşam tarzının genci uyuşturucuya götürmesi kuvvetle muhtemeldir.

Genç eğer fazla dışa dönükse, hiperaktif ise çekirge misali her şeyin içine dalabilir. Hiç aklında yokken böyle bir deneme yapabilir. Bunun tam tersine fazla içe kapanık olan bir genç de, dışa dönük olabilmek, kendisini ifade edebilmek için uyuşturucu madde kullanabilir.

Uyuşturucu madde kullanmaya meyil gösteren gençleri, "kendisini var edemeyen gençler" olarak da tanımlayabiliriz. Aile içinde ve sosyal çevrede gençten beklenenler çok fazlaysa ve genç kendisinde o beklentilere ulaşabilecek gücü hissetmiyorsa, cebinde de yeteri kadar para varsa mücadele etmek yerine gününü gün etme yaklaşımını benimseyebilir. Ya da bunun tam tersine, çok fakir bir ailenin çocuğu okula gidecek parayı bulamaz, kendisine başka türlü bir yol çizebileceği ümidini de kaybederse, ümitsizlik neticesinde uyuşturucu kullanmaya başlayabilir.

Şu mesajı mutlaka vermemiz gerek: Türkiye'de uyuşturucu sadece varlıklı kesimlere ya da belli sosyoekonomik sınıflara, şehrin belli semtlerine özgü bir problem değildir. Şu veya bu kesimi değil, bütün toplum kesimlerini ilgilendiren bir problemdir. "Biz çocuğumuza çok sevgi verdik, onunla ilgilendik. Onun dertlerini hep dinledik.

Kendini kabul ettirme çabasındaki ergen, gruba hâkim olan davranışa uyum sağlamaya çalışır. Grup üyeleri sigara içiyorsa onlar gibi sigara içmek, madde kullanıyorsa yine onlar gibi madde kullanmak ister.

Kesinlikle bizim çocuğumuzda uyuşturucu problemi olmaz" diyemeyiz. Amacımız kimseyi telaşlandırmak değil ama bu konuda hepimizi dikkatli olmaya yöneltmektir.

Uyuşturucu madde kullanımı konusunda toplumda yaygın bir yanlış kanaat vardır. Esrar ve kokainin bağımlılık yapmadığı söylenir. Bu kanaatin aksine, esrar da, kokain de bağımlılık yapan maddelerdir. Sadece, esrar bağımlılığında yoksunluk dediğimiz, madde alınmadığı zaman ortaya çıkan terleme, titreme, ateş basması gibi fiziksel belirtiler görülmez. Ama kokainin çok belirgin bir yoksunluk tablosu vardır. Kişi yere çakılmış gibi olur. Çok yorgun, isteksiz, huzursuz, uykulu bir hal alır ve bu, en az bir iki gün sürer. Bu tipik kokain yoksunluğudur.

Bağımlılıkta önemli olan, kişinin bağımlı olduğu maddeyi -bu esrar, kokain, alkol ne olursa olsun- yeniden kullanma isteğinin güçlü olması ve kullandığında çeşitli sorunlar yaşamasıdır. Aile içinde problem yaşayabilir, konsantrasyonu bozulabilir, okulda eskiden olduğu kadar istekli ve başarılı olmayabilir. Bütün bunları yaşamasına rağmen yine de güçlü bir biçimde madde kullanma isteği duyar ve sonunda maddeyi kullanır. Alkol bağımlılığı bahsinde de vurguladığımız gibi, bağımlılar, kendilerini kontrol edememe durumunu kabul etmez; "Ben keyfimden içiyorum, istersem içmem" derler.

Kısacası bağımlılıkta temel problem, kişinin bağımlı olduğunu kabul etmesi ve yardım arayışına yönelmesidir. Fakat bu kendiliğinden üstesinden gelinebilecek bir problem değildir. Burada aileye

Uyuşturucu sadece varlıklı kesimlere ya da belli sosyoekonomik sınıflara, şehrin belli semtlerine özgü bir problem değildir. Şu veya bu kesimi değil, bütün toplum kesimlerini ilgilendiren bir problemdir.

düşen rol, öncelikli olarak gencin yaşayacağı problemleri örtbas etmemektir. Gerektiğinde "Mahalleli duyarsa ne olur! Sınıfta kalırsa, okuldan atılırsa ne olur!" demeden, gencin kendisini içine attığı problemlerin sonuçlarını görmesine izin verilmelidir ki, maddenin verdiği tat acılaşsın ve bunu bırakmak için bir motivasyon oluşsun.

Alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığı konusunda son olarak şunu söylemek istiyoruz: Başınıza gelen her ne olursa olsun, alkol ve uyuşturucu gibi dışarıdan alacağınız herhangi bir suni maddeye başvurmadan, sorunlarınızı kendi gayretinizle yenmeye çabalamalısınız. Sorunlarla başa çıkmaya çalışırken çok zorluk çekeceğiniz, aciz kalacağınız durumlar mutlaka olacaktır. Bunu hepimiz yaşıyoruz. Böyle durumlarda mutlaka uzmanlardan, psikiyatrlardan veya klinik psikologlardan yardım istemenizi öneriyor ve yardım istemenin ayıp olmadığını bir kez daha hatırlatıyoruz.

İnternet Bağımlılığı

Ali 12 yaşına girdiği zaman, ailesi derslerine yardımcı olması için ona bir bilgisayar almıştı. Eve gelen bilgisayardan sonra, internette yoğun olarak kullanılan sohbet odalarını keşfeden Ali, zamanının çoğunu bilgisayar karşısında geçirmeye başlamıştı. Ali'nin ailesi, ilk haftalarda onu izleyerek 18 yaşından küçük olanların kullanmaması gereken sitelere girmemesini sağlamış ama daha sonra Ali'yi kendi haline bırakmıştı. Ali, internette geçirdiği zamanın çoğunu internette tanıştığı insanlarla sohbet ederek ve internet üzerinden oynanan oyunlarla oyalanarak geçirmekteydi. Zamanla bazı problemler gün yüzüne çıkmaya başlamıştı. Ali zamanının çoğunu odasında bilgisayar başında geçiriyordu, ailesiyle birlikte zaman geçirmesi istendiğinde huysuzlanmaya başlamıştı. Dahası, sabahlara kadar bilgisayar başında oturduğundan okuldaki notları hızla düşmüştü. Aile, önlem olarak bilgisayarı Ali'nin odasından kaldırmıştı. Bundan sonra Ali daha saldırgan olmaya ve kendisine zarar vereceğini söylemeye başlamıştı. Aile, sonunda bir profesyonele danışmaya karar vermişti.

Bu örnek, belki de çoğu okura abartılı gelebilir. Fakat bu konu üzerinde yapılan araştırmalara bakıldığında olayın ciddiyeti daha açık bir şekilde görülecektir.

"İnternet bağımlılığı"nın nasıl bir rahatsızlık olduğunun net bir şekilde anlaşılması açısından, belirtilerinin açıklanması gerekmektedir. Eğer bir insan 12 ay boyunca aşağıdaki belirtilerin dördünü veya daha fazlasını gösteriyorsa bu kişide internet bağımlılığı olduğu düşünülmektedir.

- İnternete bağlı değilken bile internetle ilgili düşünceler taşımak
- Tatmine ulaşmak için giderek artan bir şekilde internet kullanmak
- İnternet kullanımını kontrol edememek
- İnternet kullanımını kesmeye veya harcadığı zamanı düşürmeye çalıştığında kendini huzursuz hissetmek ve daha çabuk sinirlenmek
- İnternet kullanımını gerçek hayat problemlerinden kaçış gibi görmek
- İnternette daha fazla zaman geçirmek için aileye ve arkadaşlara yalan söylemek
- İnternet kullanımı yüzünden eğitim, iş veya kariyer fırsatlarını riske atmak
- İnternet erişimi için olağandışı ücretler ödemeye rağmen kullanıma devam etmek
- İnternete bağlı olunmayan zamanlarda sosyal yaşamdan geri çekilmek veya içe kapanmak
- İnternet kullanma süresini sürekli uzatmak

Yukarıdaki belirtileri gösteren bireylerin eğitim, mesleki hayat, finansal durum ve sosyal ilişkiler gibi alanlarda da güçlük çektikleri açıkça görülmektedir.

İnternet bağımlığı konusunda akla şöyle bir soru gelebilir: Nasıl oluyor da bazı insanlar internete bağımlı hale geliyorlar? Bu durumla ilgili en güçlü teorilerden birine göre, normal bir insan değişik bir uğraş bulduğunda üç evreden geçer. Birinci evrede, yeni bir etkinlikle tanışan kişi, doğal olarak bu etkinlik üzerinde yoğunlaşır. İşte bu evre, **zevk alma** veya **saplantı evresi** olarak adlandırılır. Saplantı evresi, **gözünü açma evresi**nin başlangıcına kadar devam eder. Gözünü açma evresinde, insan, zamanının çoğunu harcadığı bu aktiviteden sıkılmaya ve ona daha az zaman harcamaya başlar. Bu evre de, **dengeyi bulma evresi**ne kadar devam eder. Bu evrede, kişi söz konusu etkinliğe harcadığı zamanı normal seviyeye indirir. Bu model göz önüne alındığında internete bağımlı olan kişilerin ilk evrede, yani saplantı evresinde sıkıştıkları ve bu evreyi geçemedikleri açık olarak görülmektedir.

Peki, hangi tip insanlar saplantı evresinde takılıp kalmaya daha yatkındır? "İnternet bağımlılığı" konusunda yapılan araştırmaların azlığı nedeniyle bu sorunun cevabı net olarak bilinmemektedir. Fakat bu zamana kadar yapılan araştırmalar göz önüne alındığında, ortaya şu sonuç çıkmaktadır: Sosyal bağları zayıf olan, yani normal yaşamda başkalarıyla daha az iletişim kuran insanların bu rahatsızlığa daha yatkın olduğu düşünülmektedir. Buna ek olarak depresyonda olmak, çok kaygılı olmak veya düşük özsaygıya sahip olmak gibi özellikler internet bağımlılığına çanak tutmaktadır. Ayrıca diğer bağımlılık türlerine (alkol, uyuşturucu gibi) sahip olmak veya bunlara yatkınlık taşımak, internete bağımlılığı arttıran etkenlerden bir tanesidir.

İnternette en çok kullanılan alanlar sıralandığında herhalde ilk sırayı sohbet odaları almaktadır. Sohbet odaları, internet kullanan bireylerin en kolay erişebilecekleri alanlardan olduğundan kötüye kullanıma açıktır. Sohbet odalarını kullanan bazı kişilerin, internette tanıştıkları ve sanal arkadaş olarak adlandırdıkları kişilere duygusal olarak bağlandıkları görülür. Sohbet odalarında oluşturulan sanal

topluluklar, bireylere gerçek dünyadan kaçma fırsatı verir. Bu odaları sık kullanan kişilerin çoğu, gerçek hayatta tatmine ulaştıramadıkları duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını, bu türden sanal topluluklarla gidermeye çalışır. Buna ek olarak sohbet odalarını kullanan kişiler, bu ortamda tanıştıkları insanlardan sosyal kabul görmeyi isterler. Bu kişilerin, gerçek yaşamda toplum içine fazla giremediklerini veya bir başka deyişle yeterince sosyalleşemediklerini söylemek yanlış olmaz.

Konuya başka bir açıdan bakıldığında, bireylerin sosyalleşme ihtiyaçlarını bu şekilde karşılamaları ilk bakışta çoğu insana faydalı görünebilir. Fakat internet bağımlılığı belirtileri listesinde de açıkça görüldüğü üzere, zaman geçtikçe bağımlılık kazanan kişilerin bilgisayar başında geçirdikleri süre uzamakta ve gerçek yaşam ile kurdukları bağlar giderek zayıflamaktadır. Özetle, sohbet odalarının bireylerin üzerinde yarardan çok zararı olmaktadır.

Kişilerin internette sıkça kullanılan sohbet odaları içindeki davranışları incelendiğinde, çok ilginç bir nokta daha dikkat çeker. Özellikle internete bağımlı olan kişiler arasında görülen bu davranış biçiminde, bireyler gerçek kimliklerini saklayarak internette sanal kişilikler oluşturmakta ve oluşturdukları kişilik dahilinde sanal arkadaşlarıyla sohbet etmektedirler. Oluşturulan sanal kişiliklerin sayısı tamamen o bireyin isteğine bağlıdır. Bir kişi, kendi öz kişiliğinden farklı olarak istediği kadar sanal kişilik kurgulayabilir. Hatta oluşturulan sanal kişilikler bireyin öz kişiliğinin tamamen zıddı da olabilir; erkekler kadın, kadınlar erkek kişilikler oluşturabilir, çok içine çok kapanık bir kişi, bunun tam tersi bir şekilde davranabilir.

İnsanlar neden sanal kişilikler oluştururlar? Bu sorunun cevabı popüler bir teoriyle açıklanmaktadır. Her insan bir öz kimliğe sahiptir. Kişinin bu öz kimliği bebekliğinden itibaren yaşadığı olaylar çerçevesinde gelişir. Kişinin normal yaşamında kullandığı davranış ve düşünme biçimleri, bu kişilik içinde anlam bulur. Bu öz (gerçek) kimliğe ek olarak bir de **idealize edilmiş kimlik** vardır. Bu kimlik, genellikle kişinin gerçek kimliğinin aksini temsil eder. Normal

yaşamda kişi, ailesinden, arkadaşlarından veya yakın çevresinden gelebilecek eleştirilerden çekindiği için, idealize edilmiş kimliğini gösterme şansı bulamayabilir. İşte sanal dünyadaki sohbet odalarında yaratılan sanal kişiliklerin çoğu, bireyin idealize edilmiş kişiliğinin değişik bir biçimi olarak ortaya çıkar. Birey normal yaşamda gerçek kişiliğinin izin vermediği davranış veya düşünme biçimlerini, oluşturduğu sanal kişilik veya kişilikler vasıtasıyla ortaya koyabilir. Eğer bu kişi internet bağımlısı ise, yani zamanının çoğunu bilgisayar karşısında geçiriyor ve normal yaşamla olan bağları gitgide zayıflıyorsa, yarattığı sanal kişilikleri sık kullanmasının bir sonucu olarak kişilik bunalımına düşebilir. Sanal dünyadan çıkıp normal yaşam içine girdiğinde, bu iki ortamda kullandığı kişilikler birbiriyle çelişeceği için, bireyin kafasının karışması ve kişilik karmaşası içine girmesi ihtimali artar.

İnternette en çok kullanılan alanlar sıralandığında herhalde ilk sırayı sohbet odaları almaktadır. Sohbet odaları, internet kullanan bireylerin en kolay erişebilecekleri alanlardan olduğundan kötüye kullanıma açıktır.

Fobiler

Fobi, belirli durumlar karşısında bazı kişilerin kapıldığı baskılı, endişeli, mantık dışı korku olarak tanımlanır. Bir nesneden veya bir durumdan, örneğin yükseklikten, bir yerde kapalı kalmaktan, fırtınadan, sisten vs. aşırı derecede korku ile karakterize edilebilen bir durumdur. Fobilerin bir kısmı normal insanlara anlaşılabilir gelse de, bazıları anlamsız ve gülünç bulunabilir. Örneğin bir insanın rüzgârdan, sisten korkmasını tuhaf bulabiliriz.

Fobiler çoğu zaman, bize kendimizi çok kötü hissettiren geçmiş yaşantılarla ortaya çıkar. Yukarıda sisten korkma örneğini vermiştik, sisli bir günde başımıza çok kötü bir olay gelmiş olabilir. Birdenbire beynimize aslında bizi korkutanın söz konusu olay değil de sis olduğu yazılır ve o andan itibaren sisten korkmaya başlarız. Çünkü insan zihni olumsuz bir hadise yaşadığı zaman, onu hemen o ortamla ilişkilendirmeye meyillidir. Fobiler sıklıkla "olumsuz şartlanma" dediğimiz bu ilişkilendirme özelliğiyle ortaya çıkar.

Bazı fobiler hayatımızı çok ciddi biçimde etkilemez. Örneğin yılandan korkan bir insan hayatını değiştirmeden yaşayabilir. Çünkü sokakta yürürken yılanla karşılaşma olasılığımız pek düşüktür. Yine, yükseklik korkusu olan kişi yükseğe çıkmadıkça sorun yaşamaz. Ama

Fobi, belirli durumlar karşısında bazı kişilerin kapıldığı baskılı, endişeli, mantık dışı korku olarak tanımlanır.

bazı korkular hayatımızı ciddi manada etkiler. Buna örnek olarak kedi, köpek gibi hayvanlardan duyulan yoğun korkuyu anabiliriz.

Fobik kişinin kendisi de duyduğu yoğun korkunun aşırı ve abartılmış olduğunun farkındadır; fakat yine de kendisini korkmaktan alıkoyamaz. Asansörden korkan kişi, çok güvenli bir asansörle rahatlıkla yukarıya çıkabileceğini bildiği halde "işi şansa bırakmayayım" düşüncesiyle 30 katı yürüyerek çıkmayı tercih eder.

Fobilerin tedavisinin basit bir yöntemi vardır: "Sistemli duyarsızlaştırma" dediğimiz bu yöntemde korkuların üzerine gidilerek, kişinin korkusunu teslim alması sağlanır. Korkuların üzerine gidilmediği takdirde bu kez korkular kişiyi teslim alır. O yüzden korkunun tedavisinde en etkili yöntem; ısrarlı bir biçimde korkunun üzerine gitmektir.

Sosyal Fobi

Bazen insanların önünde herhangi bir faaliyette bulunmaktan çok çekiniriz. Başkalarının da bulunduğu ortamlarda konuşurken, yemek yerken, hatta yazı yazarken bütün dikkatin bizim üzerimizde odaklanacağını düşünürüz. Bu korkunun ortaya çıkması için illa ki bir performans göstermemiz gerekmeyebilir. Bazen hiç tanımadığımız insanlarla dolu bir ortama girdiğimizde "Acaba kendimi küçük düşürecek, diğer insanların bana 'Bu adam aptal mıdır nedir?' diye bakmasına yol açacak bir hareket yapar mıyım? Başka insanlar daha sonra benimle dalga geçerler mi?" diye korkarız. Otorite saydığımız, bizi yargılayabileceğini düşündüğümüz insanların karşısında, duyduğumuz tedirginlik daha da artar. İşte bu durum, "sosyal fobi" dediğimiz toplumsal ortamlarda duyulan korkudur.

Çok yaygın bir korku olan sosyal fobi pek çoğumuzu etkiler. Yani hemen hemen hepimiz bazı sosyal fobik özellikler göstere-

Fobilerin tedavisinin basit bir yöntemi vardır: "Sistemli duyarsızlaştırma" dediğimiz bu yöntemde korkuların üzerine gidilerek, kişinin korkusunu teslim alması sağlanır.

bilir, yeni bir ortama girdiğimizde heyecan ve endişe duyabiliriz. Bu doğaldır ama eğer mesleki hayatımız etkilenmeye başlamışsa, örneğin öğrenciysek öğretmen tahtaya kaldıracak diye kalbimiz küt küt atıyorsa ve derse girmekten kaçınıyorsak ortada ciddi bir sorun var demektir.

Sosyal fobinin öyle türleri vardır ki bazı insanlar yeni bir ortama girmeden önce, örneğin herhangi bir şey almak için bakkala girmeden evvel sözlerini ezberlerler. Orada ezberledikleri konuşmayı yapar, sonra çıkar, "Acaba doğru mu söyledim, yanlış mı?" diye kendi kendilerine kuruntu yaparlar.

Oysa kişide yanlış yaptığı zaman onu düzeltebileceği düşüncesi olursa, yani o yanlışın dünyanın sonu olmadığını fark ederse toplumsal ortamlardan o kadar çok korkmamaya başlar. Sosyal fobisi olan insanlar, başkaları kendilerini nasıl görüyorsa öyle olduklarını düşünürler. Oysa biz başka insanların gördüğü imgeden ibaret değilizdir. Böyle düşünmek kendimize yapacağımız büyük bir haksızlıktır. Hata yapmanın bizi insani anlamda değersizleştirmeyeceğini öğrenmemiz gerekir.

Sosyal Fobinin Nedenleri ve Tedavisi

Sosyal fobi; biraz pasif yetiştirilmiş, hayatta çok fazla inisiyatif almamış, kendisine bir şeyleri başlatma ve devam ettirme konusunda sorumluluk verilmemiş, çok azarlanmış "Öyle yapma, böyle yapma, şöyle yaparsan yanlış olur. Sakın insanları rahatsız edecek bir şey yapma, kendini aptal durumuna düşürme" gibi telkinlere maruz kalmış insanlarda daha sık görülür. Tabii ki, bu tarz uyarılarda bulunan ebeveynlerin çocukları mutlaka sosyal fobik olacak diye bir kural yoktur, ama çocukken anne babası tarafından çok azarlamış, hizaya gelmesi için çok fazla komut almış, 'meli' 'malı' içeren ifadelere maruz kalmış insanlar biraz daha ürkek olabilirler. Anne babaları tarafından çok fazla eleştirilen çocuklar ileride toplum tarafından da çok fazla eleştirileceklerini düşünerek sosyal fobik belirtiler gösterebilirler. Sosyal fobikler bu durumlardan kaçınmanın yolunu, kaçmada, uzak durmada, toplumsal ortamlara girmemede bulurlar. Halbuki kaçtıkça korku pekişir ve içimize

yerleşir. O yüzden aynı özgül fobilerin tedavisinde olduğu gibi sosyal fobinin tedavisinde de bizi korkutan durumların üzerine gitmek gerekir. Yalnız bunu aniden değil de, bizi en az heyecanlandıran durumdan en çok heyecanlandıran duruma doğru giden bir sırayla uygulamak yerinde olur.

"En iyi, iyinin düşmanıdır" diye çok bilinen bir söz vardır. Bir şeyi en iyi biçimde yapmaya kalkışırsak, yani mükemmeliyetçi olursak hata yapma korkumuz artar. O zaman başka insanların önünde "yine bir hata yapacağım, yine küçük düşeceğim, benim aptal ve sıkıcı bir insan olduğumu düşünecekler" kaygısını daha yoğun hissetmeye başlarız. Hatalarımızın, eksiklerimizin, kusurlarımızın olabileceğini baştan kabul edersek bu korkuyla başa çıkmamız çok daha kolay olur. Hiçbir hata, dünyanın sonu değildir. Ve biz başkalarının bize verdiği değerden ibaret değiliz. Önce kendi kendimize değer verip güvenmeliyiz ki hayat sahnesinde rol alabilelim.

Kendisinde sosyal fobik belirtiler hisseden, aşırı utangaçlık duyan insanlar, işe çok basit egzersizlerle başlayabilirler. Sokakta yürürken diğer insanlara saati sorabilir, durduk yerde başka insanlarla konuşabilirler. Çok konuşkan bir toplumun içinde yaşıyoruz, biz bir adım attığımızda bize doğru ikinci bir adım atacak birçok kişiyle karşılaşabiliriz.

Kısacası, sosyal fobiden kurtulmak için bütün fobilerde olduğu gibi korkmadan üzerine gitmeliyiz. Toplumsal ortamlarda çok söz almalı ve konuşmalıyız. Yeni insanlarla tanışmaya gayret etmeli ve sosyalleşme adına küçükten başlayarak egzersizler yapmalı, bu egzersizleri alışkanlık haline getirmeliyiz. Bunları yapabildiğimiz takdirde sosyal fobi hayatımızı çok ciddi anlamda etkileyen ve engelleyen bir durum olmaktan çıkar.

Hiçbir hata, dünyanın sonu değildir. Ve biz başkalarının bize verdiği değerden ibaret değiliz. Önce kendi kendimize değer verip güvenmeliyiz ki hayat sahnesinde rol alabilelim.

Takıntılar

Bir kadın düşünün, ailesiyle birlikte tatile çıkıyor. Bir saat otoyolda gidiyorlar. Herkes gayet mutlu, şen şakrak... Fakat bir saat sonra bu hanımefendinin aklına bir düşünce geliyor. "Acaba ütüyü fişte mi unuttum?" Birdenbire bu düşünce beynini kemirmeye başlıyor, bir türlü kendisini bunu düşünmekten alamıyor. Tam da tatile giderken birdenbire neşesi kaçıyor. Etrafındakileri huzursuz etmeye başlıyor. Diyor ki, "Hadi eve gidelim de ütüyü kontrol edelim."

Oysa evden çıkarken her şeyi teker teker kontrol etmişti. Fakat yine de aklına bu düşünceler geliyor. "Evet, bu kontrolü her zaman yapıyorum ama bu defa unutmuş olabilirim." Bu sefer araba gerisin geri bir saatlik mesafeden dönüyor. Yeniden eve gidiliyor. Her şey kontrol ediliyor. Evde her şey yerli yerinde, hiçbir sorun yok. Fakat hanımefendi yine de ikna olmakta zorluk çekiyor. İşte bizler bu duruma "şüphe takıntısı" diyoruz.

Takıntıların her zaman evle ilgisi olması gerekmez. Diyelim ki bir beyefendi yolda araba sürüyor. Her zaman evinden işine, işinden evine gittiği caddede giderken birden, "Acaba bu sefer birisine mi çarptım?" diye düşünmeye başlıyor. Hayır, hiç kimseye çarpmadı. Arabasında da hiçbir iz yok. Böyle bir olay yaşadığını da hatırlamıyor. Fakat bu mantık dışı düşünce zihnine o kadar yerleşiyor ki, "Hayır hayır" diyor "ben mutlaka birisine çarptım."

Geriye dönüyor. Aynı yerlerden geçerek her tarafı kontrol ediyor. Bunun saçma olduğunu biliyor fakat yine de kendisini kontrol etmekten alıkoyamıyor.

İşte bu anlattığımız da takıntının bir başka türü. Zaman zaman hepimizin hayatında bu tür takıntılar olabilir fakat kimi takıntılar hastalık boyutuna varmaktadır. Takıntılar, biz istemediğimiz halde zihnimize üşüşen ve uzaklaştırmaya çalıştığımızda da bir türlü gitmek bilmeyen, yineleyici düşünce, imge veya dürtülerdir. Takıntılar gündelik uğraşılarımız içinde saatlerimizi hatta bütün günümüzü işgal edecek boyuta vardığı zaman "takıntı hastalığı" denilen durum söz konusu olmaktadır.

Çok yaygın görülen takıntılardan biri "temizlik takıntısı"dır. Bazı insanlar vardır; sabah başlar, gece zar zor bitirirler, temizlik mesaisini. Ev her gün yıkanır, pir ü pak hale getirilir. Ertesi gün yeniden aynı mesai devam eder. Fakat bazen temizlik takıntısı birtakım sıra dışı korku ve inanışları da beraberinde getirir. Kişi "Eve dışarıdan gelen herkes mikrop getiriyor" der. "Bu mikrop bütün evimize bulaşacak ve hepimiz hasta olacağız." Bu düşünce aslında hiç mantıklı değildir ve kişinin kendisi de bunun farkındadır ama yine de aklını işgal eden düşünceleri zihniden uzaklaştıramaz.

Pek çok toplumda olduğu gibi, bizim toplumumuzda da en yaygın olarak görülen takıntı kirlenme takıntısıdır ve bunu genellikle el yıkama davranışı izler.

Elimizi çok fazla yıkadığımız zaman dışarıdan gelebilecek mikroplardan korunabileceğimizi düşünürüz. O yüzden bazı insanlar ellerini o kadar çok yıkarlar ki elleri tamamen tahriş olur. Çoğunlukla günün büyük bölümünü banyoda geçirirler. İşte bu tür insanların temizlik takıntısına yakalandığını söyleyebiliriz. Çünkü burada el yıkama davranışına eşlik eden ve mantıkla izah edilemeyen bir düşünce vardır: "Dışarıdan gelen herkesin mikrop getirebileceği, bu mikrobun yahut kir bulaşmasının kişinin bütün hayatını

felakete çevirebileceği, büyük hastalıklar doğurabileceği" gibi hiç de gerçekçi olmayan düşünceler...

Takıntı dediğimiz düşünceler, resimler, imgeler, itkiler bizi zorlantı adı verilen birtakım davranışlara zorlar. Takıntılı düşünceyi zihnimizden atmaya çalışırız ama düşüncenin telkin ettiği şeyi yapmadan bir türlü rahat edemeyiz. Yaşadığımız gerginlik, düşüncemizin bize emrettiği davranışı yapana kadar artarak devam eder. Zorlantı tabir edilen davranışı gerçekleştirdiğimiz zaman geçici bir süre için de olsa gerginliğimiz hafifler.

Takıntılar ekonomik seviyeye, kültür seviyesine, bilimde kat edilen mesafeye bağlı olarak değişiklik göstermez. Takıntı hastalığına herkeste rastlanabilir. Mesela çocuklarda çok yaygın olarak görülür. Çocuklar anne ve babalarını kaybedebileceklerinden çok korkarlar. Örneğin, "Annem babam ölmesin" deyip iki defa duvara vururlar. Yine çoğu yetişkin insan da, kötü bir şeyden bahsedildiği zaman "tık tık tık" diye tahtaya vurup "şeytan kulağına kurşun" der. Bu türden batıl inançlar zaman zaman takıntı halini alabilir. Yahut kimi insanlar yürürken çizgilere basmamaya çalışırlar. Çizgilere basarlarsa başlarına uğursuz bir şey geleceğini düşünürler. İşte bunların hepsi takıntılı düşüncelerdir.

Takıntılı davranışları olan insanların genelde bir kerede tatmin olmadıklarını görürüz; bu kişiler, birtakım davranışları sürekli yinelerler. Çünkü bir kere yapmak onları tatmin etmez. Takıntıların seviyesi arttıkça, tekrar sayısı da çoğalır. Sayı çoğaldıkça takıntının kişinin hayatında işgal ettiği zaman da artar. "Takıntı hastalığı" (obsesif kompülsif bozukluk) tanısı, ancak takıntı durumları, kişinin hayatını etkilemeye başladığı anda koyulur.

Takıntılar, biz istemediğimiz halde zihnimize üşüşen ve uzaklaştırmaya çalıştığımızda da bir türlü gitmek bilmeyen, yineleyici düşünce, imge veya dürtülerdir.

Takıntı Türleri

Yukarıda "temizlik ve bulaşma" ile "şüphe ve kontrol" takıntılarından bahsettik. Bu ikisi çok yaygın biçimde görülen takıntılardır. Bunlardan başka da çok sayıda takıntı çeşidi tanılanmıştır.

Her şeyin çok düzenli ve simetrik olmasını istemek bir çeşit takıntıdır ve simetromani adıyla anılır. Bir simetroman etraftaki en küçük bir düzenlilikten ciddi anlamda rahatsızlık duyar.

Bir başka takıntı, kişilere zarar verme korkusuyla kendini gösterir. Bazı insanlar eğer kendi hallerine bırakılırlarsa sevdiklerine zarar verebileceklerini düşünürler. Evdeki sivri, kesici aletleri bir yerlere saklar, aksi halde sevdiklerine zarar vermekten korkarlar.

Bir de yasak düşüncelerin zihne dolması takıntısı vardır. Çoğunlukla ibadet ederken, bazı insanların aklına tuhaf ve rahatsız edici düşünceler gelebilir. Dindar insanların içinden, küfür cümlelerinin geçmesi veya kişinin kendisini çok sevdiği insanlarla uygunsuz durumlarda hayal etmesi gibi takıntılar yaşanabilir. Bu hakikaten insana çok acı veren bir takıntı türüdür. Kişi, söz konusu düşünceler ve bu düşüncelerin yaşattığı suçluluk duygusu yüzünden işini gücünü yapamaz hale gelir. Bütün gün boyunca takıntılarıyla uğraşır.

Bir başka takıntı, sayma ve tekrarlama takıntısıdır. Kişi mütemadiyen bir şeyleri sayar; plakaları, yoldan geçen insanları, caddedeki evlerin numaralarını, arkadaşlarının okul numaralarını... Bu takıntı çok çeşitli biçimlerde görülebilir.

Enteresan bir takıntı türü de, her şeyi biriktirmek yönünde kendini gösterir. Buna "istifçilik" de deriz. Bazı insanlar evlerinden hiçbir şeyi atamazlar. Mutlaka bir gün işe yarayacağı düşüncesiyle her şeyi saklarlar. Evleri lüzumsuz eşyalarla dolar taşar. Ev ahali-

Takıntılar ekonomik seviyeye, kültür seviyesine, bilimde kat edilen mesafeye bağlı olarak değişiklik göstermez. Takıntı hastalığına herkeste rastlanabilir.

sinden bir başka kişi, gereksiz eşyaları atmak istediğinde büyük bir gürültü kopar. Çünkü takıntılı kişi eşyalarını büyük bir törenle düzenlemiştir. Her şey yerli yerindedir. O yerli yerindelik hissinin bozulmasını istemez. Oysa takıntıları gidermek için yapılan eylemler takıntıları giderek daha fazla pekiştirir ve adeta insanı takıntılarına mahkûm eder.

Takıntının Nedenleri

Geçmişte bazı kuramcılar, anne babaların verdiği çok sıkı tuvalet eğitiminin çocukların takıntılı yetişmesine yol açtığını ileri sürerlerdi. Bu görüş bugünlerde neredeyse terk edilmiştir. Çünkü takıntıya daha ziyade beynin birtakım bölgelerindeki kimyasal madde salınımı düzensizliklerinin neden olduğu düşünülmektedir.

İnsanlar depresyona girdiklerinde daha kolay takıntılı davranışlar gösterebilirler. Takıntılı düşünce ile serotonin düzeyi arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Depresyondaki kişiler, serotonin düzeylerindeki düzensizlikten ötürü takıntılı davranışlar sergileyebilirler. Her iki bozukluğun temelinde yatan nedenlerden birinin bu nörokimyasal oluşu, depresyonun takıntıyı ya da takıntının depresyonu doğurmasını bir ölçüde açıklayabilir. Depresyon için geliştirilen ilaçlar beyinde özellikle serotonin salınımı üzerinde etkili olduğundan, takıntı hastalığına da olumlu yönde etki eder.

Takıntı hastalığında şöyle bir zorluk da vardır: Hastaların çoğu bu rahatsızlığı taşıyor olmaktan dolayı duydukları utanç ve üzüntü ile doktora başvurma konusunda çekingen davranır. Bu nedenle çoğu hasta takıntıları başladıktan çok sonra, belki beş-on sene sonra doktora başvurur. Tabiidir ki, hekime başvurma süresini ne kadar ertelenirse hastalık da o kadar ilerler.

Takıntılı düşünce ile serotonin düzeyi arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Depresyondaki kişiler, serotonin düzeylerindeki düzensizlikten ötürü takıntılı davranışlar sergileyebilirler.

Takıntılar yalnızca kişinin kendisi için değil, birlikte yaşadığı kişiler için de çok ciddi sıkıntılara yol açar. Örneğin takıntılı bir anne, evinin çok düzenli olmasını istiyorsa, bu üç dört yaşındaki bir çocuk için ciddi bir problem olabilir. Aynı şekilde eşler de, bir noktadan sonra karşı tarafın aşırıya varan hassasiyetlerinden ötürü sorun yaşamaya başlayabilirler.

Çok basit bir örnek vereceğim: Takıntılardan mustarip olan bazı hanımlar, sokaktan gelen eşlerine veya çocuklarına her eve girişte bütün kıyafetlerini değiştirtir ve onları baştan aşağı dezenfekte etmeye kalkarlar. Gerçekten de buna benzer vakalar yaşanmakta ve bu durum takıntı hastalığıyla yaşayan kişinin hayatına büyük bir yük getirmektedir.

Takıntıların Tedavisi

Takıntıları önlemek için ne yapılmalı? Takıntıları olan kişi, kendi iradesiyle tedavi yönünde birtakım adımlar atabilir.

Çok detaya inmeden genel hatlarıyla söylersek takıntı hastalığının tedavisinde esas mesele, zorlantılı davranışları yani takıntıların bize emrettiği davranışları yapmamaktır. Takıntılarıyla savaşan kişi, bu davranışları yapmadığı gibi korktuğu, kaçındığı durumların da üzerine gitmelidir. Mesela evinin çok çabuk kirlenebileceğini düşünen bir kişi, bol bol misafir ağırlamalı; kendisine herhangi bir hastalığın bulaşması korkusuyla insanlardan kaçan biri, dışarıya çıkıp başkalarıyla temas etmeli; eve her gelişinde yıkanmamalı ve banyoda geçirdiği süreyi kısaltmalıdır. Takıntılardan yakınan kişiler bu şekilde davranarak, yani kendine engel olma ve üzerine gitme davranışıyla, kendi kendini duyarsızlaştırmaya çalışmalıdır.

Bunu diğer takıntılara da uyarlayabiliriz. Mesela bir kişi "Ben birilerine zarar verebilirim" diye düşündüğünde, güya zarar verme eylemini önlemek için duvara otuz defa dokunması gerektiğini hissediyorsa ya da içinden sayı saymaya başlıyorsa, bu davranışların önüne geçmeli; yani duvara vurmamalı, sayı saymamalıdır. Tabii ki, zorlantı davranışına engel olan kişi o anda muazzam bir endişe

yaşar. Duyduğu sıkıntı, içinde tırmanır tırmanır ve belki patlama noktasına gelir. Fakat kişi bu duygu veya düşüncelere rağmen onların emrettiği şeyleri yapmazsa; gidip elini yıkamazsa, sayı saymazsa, duvara vurmazsa gösterdiği hassasiyet giderek azalır. Hassasiyeti azaldıkça da takıntısı yavaş yavaş solmaya başlar. Elbette ki bu anlattığımız kadar kolay bir süreç değildir. İnsan takıntılarına engel olmaya çalışırken büyük bir ıstırap yaşayabilir. Fakat bir yerden başlamak gerekir.

Yukarıda da değindiğimiz gibi, bazı takıntılarda zorlantıdan kaçınmak, bazılarında ise takıntının üzerine gitmek gerekir. Üzerine gitmek; kendimizi korktuğumuz, kaçındığımız, uzak durduğumuz şeye maruz bırakmaktır.

Diyelim ki bir insan, yaşadığı şehirdeki bir semtin uğursuz olduğunu düşünüyor. Onun önünden geçerse başına bir felaket gelebileceğinden korkuyor. Bu kişiyi o semtin uğursuz olmadığına inandırmak için, onu önce yanına sevdiği ve güvendiği birini katarak o semtte dolaştırmalıyız. Ya da herhangi bir şeyin, örneğin paranın kirli olduğunu düşünen kişinin, paraya dokunmasını sağlamalıyız. Kişiyi yavaş yavaş paraya dokundurduk diyelim. Sonra ne yapacağız? Şimdi sıra, o kişinin paraya dokunduğu zaman yaşadığı kirlenme hissinin ve yıkanma davranışının üzerine gitmeye gelmiştir. Kişi kendini ne kadar kirlenmiş hissetse de bu hissi etkisiz hale getirecek eylemleri yapmaktan alıkonulmalıdır.

Yine söylemek gerekir ki, bu anlatıldığı kadar kolay bir süreç değildir. Bazen kişinin kendi kendini yönlendirmesi veya bunu yakınlarının yapması yeterli olmayabilir. İşte o zaman profesyonel yardım almak gerekir, ilaç tedavisi uygulanabilir. Ama takıntı hastalığında temel ilkemiz şu olmalıdır: "Asla bu takıntılı düşüncelerin emrettiğini yapmayacağız. Yapmamaya gayret edeceğiz. Ve kaçındığımız, uzak durduğumuz şeylerin üzerine gideceğiz." Buna çivi çiviyi söker mantığı da diyebiliriz.

Takıntılarla mücadele edenlere önerebileceğimiz bir başka yöntem de, takıntıları yazmaktır. Mesela takıntılı düşünceler geldiğinde

bunu ayrıntılı olarak yazın -kaç defa geliyor, ne zaman geliyor vs. Bunları her seferinde ayrıntılı olarak yazmak, bir süre sonra sizi bıktıracaktır. "Yine takıntılı düşüncelerim geldi. Bunları yazmak zorundayım" diye düşündüğünüz zaman, yavaş yavaş o takıntıları kontrol altına almaya başlayabilirsiniz.

Psikoterapilerde de uyguladığımız bir başka yöntem ise şudur: Takıntı hastalarına, akıllarından geçen rahatsız edici düşünceleri ısrarla arka arkaya anlattırıp teybe kaydettiriyoruz. Ardından kişiye bunları dinletiyoruz. Kişi o zaman bunların iyice mantıksız şeyler olduğunu daha iyi kavrıyor ve kontrol etme yönünde daha büyük bir şevk ve iştiyak duyuyor.

Bütün bunlar, birtakım egzersiz yöntemleridir. Sadece bu alıştırmalarla takıntılardan kurtulmak mümkün olmayabilir. Hastalık boyutunu alan takıntılarda mutlaka hekim desteği alınmalıdır. İlaç tedavisi, gerçekten de takıntıların tamamen kaybolması konusunda ciddi anlamda etkilidir.

Takıntı hastalığında beyindeki serotonin miktarının düşük olduğunu söylemiştik. Tedavide kullanılan ilaçlar da beyindeki serotonin miktarını arttıran etkiye sahiptir. Bu ilaçları düzenli dozlarda ve yeterli sürede kullananların takıntılı davranışları büyük ölçüde azalmaktadır.

Bundan 40-50 sene evvel takıntılı davranışların bir tedavisi olduğu düşünülmüyordu. Bugünse elimizde psikoterapi yöntemlerinden ilaç tedavilerine kadar çok çeşitli seçenek var ve başarılı sonuçlar almak mümkün.

Takıntı hastalığının tedavisinde esas mesele, zorlantılı davranışları yani takıntıların bize emrettiği davranışları yapmamaktır. Takıntılarıyla savaşan kişi, bu davranışları yapmadığı gibi korktuğu, kaçındığı durumların da üzerine gitmelidir.

Endişe Bozukluğu

Hepimiz dünyanın daha emniyetli bir yer olmasını istiyoruz. Kimse kötülük yapmasın, huzur içinde yaşayıp gidelim istiyoruz. Ama her köşe başında kötülükle karşılaşabildiğimiz bir dünyada yaşıyor ve dolayısıyla korkuyoruz.

Evhamsız, dertsiz, tasasız yaşayamıyoruz. Yolda yürürken arkamızdan birisi gelse, "Acaba çantamı mı çarpacak, bana bir zarar mı verecek?" diye şüpheleniyoruz. Büyük alışveriş merkezlerine, kalabalıkların toplandığı yerlere gitsek, aklımıza hemen bombalanma ihtimali geliyor. Keza deprem, birçoğumuzun aklına yerleşip kalan bir endişe sebebi. Günlük hayatın bir parçası olan bu tür evhamları biz durduk yerde icat etmiyoruz. Bu türden endişelere kapılmak için haklı sebeplere sahibiz. Ancak yaşadığımız endişe hayatımızı baştan sona etkisi altına alıyorsa ortada çözülmesi gereken bir problemin olduğunu düşünmeliyiz.

Bazı insanlar vardır, çocuğu eve 15 dakika geç kalsa hemen vehme kapılır, "Mutlaka başına bir kaza gelmiştir, kötü bir şey olmuştur" deyip bir sürü felaket senaryosu yazar. Ya da iyi kazanan bir adamın dükkânına o gün hasbelkader müşteri gelmez, adam hemen "Ben şimdi ne yapacağım, çocuklarım aç kaldı" diye endişelenir.

Böyle olumsuz düşünceler, yaygın endişe bozukluğu dediğimiz rahatsızlığın temelini oluşturur. Endişe o kadar yaygınlaşır ki, kişi

artık gündelik hayatla ilgili sıradan işleri yaparken bile zorlanır. Bu durum altı aydan uzun süredir devam ediyorsa, kişi kapıldığı endişeleri kontrol etmeye çalıştığı halde buna engel olamıyorsa, endişelere huzursuzluk hissi, vücudun bazı sistemlerinde ve tansiyonda düzensizlikler, irkilmeler, uykusuzluk, yorgunluk, dikkat dağınıklığı gibi belirtiler de eşlik ediyorsa mutlaka üzerinde durulması ve tedavi edilmesi gereken bir durum var demektir.

Endişenin Nedenleri

Öncelikle şunu söylemeliyiz: Eğer bizler aşırı endişeli ve telaşlı insanlarsak ve bunu dışarıya yansıtıyorsak çocuklarımız da bizi model alır. Kendi endişelerimizi çocuklarımıza yansıtır ve onları korumak adına hayatlarını kontrol etmeye kalkarsak pasif, tek başına karar alamayan, inisiyatif kullanamayan, üstlendiği işi sonuna kadar götüremeyen çocuklar yetiştirebiliriz. Unutmamalıyız ki, çocuğumuzun gözümüzün önünde olması, onu her türlü tehlikeden koruyacağımız anlamına gelmez. Hayatta her şeyi kontrol edebilmek mümkün değildir. O nedenle kontrol edemeyeceğimiz şeyler için onları kısıtlamamalıyız. Örneğin "Çocuğu okula gönderdim ama ya bugün deprem olursa?" diye düşünmenin çocuğu korumak adına hiçbir faydası yoktur.

Kaldı ki çok fazla korumacı davranışlar gösteren ebeveynlerin çocukları, hayatın getireceği sıkıntılara karşı hiçbir hazırlık yapamazlar. Çocuklarımızı kavanozun içinde yetiştiremeyeceğimize göre, hayatın bazı zorluklarını tanımalarına müsaade etmeliyiz ki tecrübe kazanıp mücadele etmeyi öğrensinler. Onlara hayata karşı temel tutumlarının nasıl olması gerektiğini, hangi davranışın doğru oldu-

Kişi kapıldığı endişeleri kontrol etmeye çalıştığı halde buna engel olamıyorsa, mutlaka üzerinde durulması ve tedavi edilmesi gereken bir durum var demektir.

ğunu öğretip biraz kenara çekilmeli ve çocukların kendilerine özerk bir alan yaratmalarını sağlamalıyız. Çocuklarımızı -özellikle gençlik çağındaysalar- tek başına karar alabilmeleri için teşvik etmeliyiz.

Çocuklarda kaygı düzeyini yükselten nedenlerden biri de, onların duygusal ihtiyaçlarını karşılayamamamızdır. Çocuklarımız ilgi ve şefkate ihtiyaç duydukları zaman bütün sıcaklığımızla onların yanında olmalıyız. Eğer bir anne bebeğinin gazı olduğunda, karnı acıktığında bunu görüp hemen çocuğun gereksinimlerini karşılayabiliyor ve çocuk da bunu fark edebiliyorsa, o kişi iyi bir anne demektir. Ama çocuk ağlayıp sızladığı halde ihtiyaç duyduğu insanı yanında bulamıyorsa, yavaş yavaş dünyaya güvenmemeye başlar. "Bu dünya benim ihtiyaçlarımı karşılamıyor. Etrafımda gördüğüm insanlar benim ihtiyaçlarımı anlamıyor ve yanımda yer almıyor" diye düşünür. Yavaş yavaş endişeyle yetişmeye başlar ve bir süre sonra her şeyi ağlayarak yaptırmaya çalışabilir.

Şöyle bir örnek düşünün: Küçük bir çocuk odada oynuyor, bu arada annesi onu odada bırakıp dışarı çıkıyor. Anne dışarı çıkınca bazı çocuklar ağlar, bazıları ağlamaz. Ağlayan çocuk büyük ihtimalle annesinin kaybolacağını ve bir daha ortaya çıkmayacağını düşünür. Ağlamayan çocuk ise "Ben ne zaman ihtiyaç duyduysam annem yanımdaydı. Şimdi gidiyor ama yine gelecek" der. Demek ki bebeklik döneminde ihtiyaç duyduklarında çocuklarımızın yanında olmak ve onların ihtiyaçlarına koşabilmek endişeyi ortadan kaldırır.

Endişe ve Felaket Tellallığı

Endişeli hastalardaki düşünce bozukluğunun bir diğer özelliği felaket eğilimidir. En ufak bir olumsuz sonuç olasılığı taşıyan durumlarda bile, kişi, düşünülebilecek en kötü olumsuz sonuca odaklanır. Eğer bir otomobil gezisine çıkıyorsa, kaza yapıp öleceği olasılığı üzerinde durur. Eğer sınava giriyorsa başarısız olacağını düşünür. Bir grup insanın arasına girecekse kontrolünü yitirip bayılmaktan veya çıldırmış gibi çığlık atmaktan korkar.

Felaketleştirmenin bir diğer özelliği, kişinin varsayımlarla gerçekleri eşdeğer görmesidir. Bu durumda kişi, birazcık zarar olasılığı içeren durumların, ciddi derecede tehlike olasılığı taşıdığını varsayar. Bir arkadaşı randevusuna biraz gecikse, artık o arkadaşının kendisiyle görüşme istemediğini düşünür. Bir sivilceyi kanser sayar, ani bir gök gürültüsünde kendisine yıldırım çarpacağından korkar.

Endişeli olmayan insanlar, tekrarlayan bir şekilde orta derecede korku veren uyaranlara maruz bırakıldıklarında genellikle uyum sağlarlar (veya alışırlar). Buna karşılık, aşırı endişeli hastalar uyum sağlayamaz; her bir uyaranla birlikte artan bir endişeye kapılırlar. Bir çalışmada normal ve aşırı endişeli hastalara bir dizi yüksek ses dinletilmiştir. Başlangıçta, her iki grubun da sese terlemede artışla tepki verdiği tespit edilmiştir. Daha sonra normal grup, uyarana uyum sağlamış ve bu grubun verdiği fizyolojik tepkiler azalmıştır. Ancak endişeli grup, endişelerinin arttığını düşündüren biçimde terlemede sürekli bir artış göstermiştir.

Dış uyarana verilen tepkilerdeki farklılıklar aşağıdaki gibi açıklanabilir: Normal bir kişi, oldukça hızlı bir biçimde, rahatsız edici uyaranın bir tehdit işareti olmadığına karar verebilir. Uyaranı tehlike işaretinden çok, önemsiz bir ses olarak etiketlendirebildiği için endişesi kaybolur. Tersine endişeli hasta güvenli olan ve güvenli olmayan ayrımını yapamaz ve sesi bir tehlike işareti olarak etiketlemeyi sürdürür. Düşüncesine tehlike kavramı hâkimdir. Uyaran bir kez tehlike işareti olarak tanımlandıktan sonra, uyaran ve "tehlike" kavramı arasındaki bağlantı sabitleşir.

Klinik olarak ortalama bir kişinin, zorlayıcı durumlardaki tecrübesi arttıkça -bu ister topluluk karşısında konuşma, ister bir savaşta çatışma olsun- daha fazla güven kazandığını ve daha az endişe gösterdiğini gözlemleriz. Oysa aşırı endişeli kişi, tekrarlayan yüzleşmelerle daha kötü hale gelir. Endişe nevrozundaki sorun en güzel biçimde aşırı aktif "alarm sistemiyle" anlatılabilir. Endişeli hastalar zarar olasılığıyla o kadar gerginleşirler ki kendilerini sürekli

Endişeli olmayan insanlar, tekrarlayan bir şekilde orta derecede korku veren uyaranlara maruz bırakıldıklarında genellikle uyum sağlarlar. Buna karşılık, aşırı endişeli hastalar uyum sağlayamaz; her bir uyaranla birlikte artan bir endişeye kapılırlar.

potansiyel tehlikeler konusunda uyarırlar. İç iletişim sisteminde dolaşan uyarı akışı tek bir mesaj taşımaktadır: **tehlike**. Hemen her uyaran, uyarı sistemini aldatmak için yeterli olabilir ve bir "yanlış alarm" oluşturabilir. "Yanlış alarm" sağanağının sonucu, hastanın zarar görmesidir. Hasta sürekli bir endişe hali içindedir.

Bastırılmış duygular bizi nasıl kaygılı bir kişi yapabilir?

Kaygı (endişe) bastırılmış öfkeden kaynaklanır. Kaygı ve panik şikâyetleri olan hemen herkes, içinde, yaşadığı bazı problemlerle ilgili dışa vurulmamış olumsuz duygular barındırır. Fakat bilinçdışına ittiği bu duyguların tam olarak farkında olmayabilir. Dolayısıyla bu duyguları inkâr eder, bunlarla ilgili çatışmalara girmekten kaçınır ve kendisini kaygılı ve rahatsız hissetmeye devam eder. Ne zaman ki problemleriyle yüzleşir, o zaman kaygıları azalır hatta zamanla tamamen ortadan kalkar. Kaygı duyan kişilerin genellikle inkâr ettikleri iki tür duygu vardır; öfke ve dışa vurulmamış istekler, arzular. Bu duyguların bastırılmasının ve inkâr edilmesinin sebeplerinden biri, başkalarını incitmemek, üzmek istememek olabilir. Kişi, kaygısının asıl sebebi ile karşılaştığında bunun kendisinde yarattığı kızgınlık ve hüsran duygularını inkâr etmeyi seçer. Derken bu duygular kaygıya dönüşür ve asıl sebep ile yüz yüze gelinene kadar kaygı kimliğinde varlığını sürdürmeye devam eder.

Kaygının Tıbbi Sebepleri

Şu ana kadar kaygının iki psikolojik sebebinden bahsettik: Biri olumsuz düşünceler, diğeri de bastırılmış olumsuz duygulardı.

Birçok hasta ve doktor kaygının sebebinin psikolojik olmaktan çok tıbbi olduğunu düşünmektedir. Birçok hasta psikolojik tedavi görmeden önce, fiziksel bir sorununun olup olmadığını öğrenmek için en az bir doktora başvurmaktadır. Fiziksel sağlığında yanlış giden bir şeylerin olduğuna inanmak, kaygı problemi olan hastalarda en çok görülen belirtilerden biridir. Öncelikli olarak fiziksel bir rahatsızlık üzerinde durulmasının bir diğer sebebi de, kaygının birçok belirtisinin fiziksel olmasıdır. Ayrıca hastalar genelde fiziksel rahatsızlıklarının olmasını psikolojik bir problemleri olmasına tercih eder bir tutum sergilerler. Bu da onları psikologlardan önce doktorlara yöneltmektedir.

Bütün bunlara ilaveten, bazı tıbbi problemler de kaygı belirtilerine sebep olabilir. Uyarıcı ve yatıştırıcı madde kullanımı, bu maddelerin kullanımına ani bir şekilde son verme, tiroit bezindeki bazı anormallikler, düşük kan şekeri seviyesi, adrenalin bezindeki bir tümör veya kalp hastalığı (mitral kapak sarkması) bu problemlerden bazılarıdır. Psikiyatrlar da kaygının sebeplerinin kimyasal ve bedensel olduğunu desteklemekte ve belirtileri ilaçlarla ortadan kaldırmaya çalışmaktadırlar.

Endişeyle Mücadele

Endişeyi yenmek için ne yapmalıyız? Yaygın endişe durumlarının tedavisi ilaçla ve terapiyle yapılmaktadır. Fakat bunlardan ayrı olarak hayatla ilgili birkaç düsturdan bahsedelim.

İşle ilgili çok yoğun kaygılarınız varsa, işinizin hayatınızın tamamını kaplamasına müsaade etmeyin. Kendinizi iş hayatınızla özdeşleştirmeden, işin dışında da zevk alacağınız etkinlikler yapmalısınız. İş hayatınızda istediğiniz doyumu yakalayamadığınız halde işinize devam etmek zorundaysanız iş dışı etkinliklere ayıracağınız zamanı artırın. Zaman planlamanızı yeniden yapıp kendinize özel vakit ayırın. Zaman çizelgenizde sadece kendinize ve ailenize ayırdığınız saatler olsun.

Kaygı duyan kişilerin genellikle inkâr ettikleri iki tür duygu vardır; öfke ve dışa vurulmamış istekler, arzular.

Kendinizi kimseyle mukayese etmeyin. Hep kendimizi bizden daha iyi durumda olan insanlarla mukayese ederiz. Oysa bizim imrendiğimiz hayatları yaşayanların iç dünyasında da fırtınalar kopuyor olabilir. Kendimizi başkalarıyla mukayese etmek bize sadece mutsuzluk verir.

Hayatın koşuşturmasından uzak durmaya çalışın. Arada bir kenara çekilip olan bitene uzaktan bakın. Kendinize dönün ve hayatın ritmini yavaşlatın. Bazen hayatı o kadar koşturarak yaşarız ki ne olup bittiğini aradan çok zaman geçtikten sonra fark ederiz. Ömrümüzü yaşanmadan tüketmemek için hayatı biraz yavaşlatmalıyız. Hayatın gizli olduğu küçük ayrıntıları fark edebilirsek endişe duygumuz azalır.

Endişe Bozukluğunda Kısır Döngüler

Günlük hayatta yaşadığımız bazı olaylar gerçekten tehlikelidir. Böyle durumlarda, bireyler doğal olarak, tehlikeli olaylara karşı gerçekçi bir tehlike algısı içinde bulunurlar. Fakat endişe bozukluğu olan kişiler, bazı doğal olayları olduğundan daha tehlikeli olarak yorumladıklarını söylerler. Tehlikenin olduğundan daha fazla değerlendirilmesi; olayın şiddetinin, tehlikeli başka bir olayla benzerliğinin, başka birinin olayla baş etme kabiliyetinin ve olayla başa çıkabilme yöntemlerinin yanlış hesaplanmasından kaynaklanmaktadır. Bir kere gelen uyarı, tehlike kaynağı olarak yorumlanmışsa "endişe programı" canlanır. Modern hayatta bu programın uyarlanabileceği durumlar bulunmaktadır (örneğin süratle giden bir arabadan sakınmak). Tabii, endişe bozukluklarında olaylar olduğundan daha tehlikeli biçimde yorumlanmakta ve kaygı cevabı uygunsuz olmaktadır. Bu cevap kaygıya karşı işe yarar bir tepkiden ziyade, durumu daha da kötüleştiren bir kısır döngüye dönüşür.

İki tip kısır döngü vardır; bunların birincisi algılanan tehlikeye verilen bilişsel ve bedensel reflekslerdir. Örneğin sıkıntı sonucu yüzün kızarması insana kendini aptal gibi hissettirir, böylece hissedilen sıkıntı artar. İkinci kısır döngü şöyle işler: Hastalar genellikle korkulan olaya karşı önlem almak için çeşitli bilişsel ve davranışsal stratejiler geliştirirler; fakat ortada gerçek bir tehlike yoksa, içinde bulundukları strateji, yanlış yorumladıkları bu durumu gerçek bir tehlike gibi algılamalarını güçlendirir.

Endişe bozukluklarının bilişsel modelinde, en az iki değişik düzeyde düşünce yanlışı vardır: Birincisi, bireyin kaygılı olduğu zamanlarda ortaya çıkan otomatik olumsuz düşüncelerdir. Örneğin kişi tanıdıkları ile konuşurken "Benim sıkıcı olduğumu düşünüyorlar" gibi, insanların kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğu varsayımıyla gerçekliği olmayan düşünceler üretir. İkinci düzey de, kişinin dünya ve kendisi hakkında, işlevsel olmayan ve belirli durumlarda olumsuz yorumlamalara neden olacak bir düşünce kalıbına sahip olmasıdır. Örneğin kişi toplum tarafından onaylanma konusunda aşırı önem verdiği bir kurala sahiptir, "Herkes tarafından sevilmedikçe değerli biri olamam" diye düşünmektedir.

Önceki bölümlerde panik bozukluğunu anlatmıştık. Panik bozukluğu, içsel bir felaketin (kalp krizi, solunum durması, delirme) yaklaşmakta olduğu korkusuyla veya akıl sağlığını, beden üzerindeki kontrolü yitirme korkusuyla kendisini gösterir, demiştik. Bilişsel teoriye göre, bu hastalık, beden algılarının hatalı yorumlanıp bir krizin yaklaştığı şeklinde değerlendirilmesinden kaynaklanır. Yine bu hastalıkta da bir kısır döngü söz konusudur ve kişi kurtuluş çaresi olarak kaçınma davranışına sığınır. Hasta, nöbet sırasında oturur, dinlenir ve yavaş nefes alıp verir. Bu şekilde davranmanın kendisini koruduğuna, böyle davrandığı için ölmediğine inanır. Oysa atak sırasında solunumu durmasın diye sık sık derin nefes vermek, kişide gerçekten bir solunum zorluğuna sebebiyet verir. Sonuç olarak, kendini koruma mekanizması kişiyi bir kısır dön-

günün içine çeker. Endişe bozukluğunda da buna benzer bir kısır döngü işler.

Dikkat yönelimi: Seçici dikkat, bazı kaygı/anksiyete bozukluklarının gidişatında önemli bir rol oynar. Panik bozukluğunda veya hastalık hastalığında, kişi birçok doktora başvurur ve sağlıklı olduğu cevabını alır. Buna rağmen ikna olmaz. Hasta olduğunu düşündüğü için beden bölgesine hassasiyeti artmıştır. Diğer insanlar için uyarı niteliği taşımayan bazı bedensel belirtiler, ona göre ihmal edilen hastalıklarının kesin kanıtıdır.

Düşünce düzeyinde geviş getirme: Endişe bozukluğunda hastalar devamlı surette, ileride ne gibi kötü olayların gerçekleşeceği ve bunların ne kadar kötü olabileceği üzerine kafa yorarlar. Aynı şekilde, sürekli geçmişte yaşadıkları kötü olaylar üzerine düşünürler. Bu düşünceler birkaç yolla devam ettirilir:

Devamlı surette aynı olay üzerinde düşünmek, olayın gerçekleşme ihtimalinin arttığını hissettirir.

Geçmişten seçilmiş olumsuz olaylar, duygular ve düşünceler; hastanın gözünde, ileride beklenebilecek benzer olayların ortaya çıkma olasılığını arttırır.

Düşünceler, korkulan durumdaki tehdit edici unsur üzerine yoğunlaşır ve o tehdit unsurunun alternatifi düşünülemez.

Endişe bozukluklarında olaylar olduğundan daha tehlikeli biçimde yorumlanmakta ve kaygı cevabı uygunsuz olmaktadır. Bu cevap kaygıya karşı işe yarar bir tepkiden ziyade, durumu daha da kötüleştiren bir kısır döngüye dönüşür.

Şizofreni

Şizofreni ne karakter ne de ahlâk zayıflığıdır, o da diğer birçok hastalık gibi bir beyin rahatsızlığıdır. Çoğu insanın düşündüğü gibi şizofren, kişiliği bölünmüş insan değildir. Şizofreniyle ilgili önyargılardan birisi, şizofren denildiği zaman iki-üç kişilikli insanların akla gelmesidir. Başka bir önyargı da şizofrenlerin çok saldırgan insanlar olduğudur. Oysa istatistikler incelendiğinde görülür ki, bu rahatsızlıktan mustarip insanlar, toplumun diğer kesimlerinden daha fazla şiddet göstermezler. Sadece hastalık öncesinde de birtakım suçlara karışmış olanlar daha fazla şiddete yönelebilirler. Yahut şizofreni rahatsızlığı olup da özellikle çeşitli uyuşturucu maddelere müptela olmuş insanlarda şiddete başvurma eğilimi artabilir.

Ama şizofrenlerin çoğu; kimseye rahatsızlık vermeden, içine kapanık, sessiz, dış dünyayla pek ilişki kurmayan bir hayat sürerler. Buna rağmen medyada birtakım sorumsuzluklar neticesinde, şizofreni şiddetle veya insanlara zarar vermekle özdeşleştirilebiliyor ve bu önyargı bilinçlere yerleşiyor.

Şizofreni ne karakter ne de ahlâk zayıflığıdır, o da diğer birçok hastalık gibi bir beyin rahatsızlığıdır.

Hayatın belli bir döneminde, genellikle ergenlik çağında ortaya çıkan bir beyin rahatsızlığı olan şizofreni üzerine yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlar, bunun hem genetik mirasın, hem sosyal çevrenin, hem de psikolojik unsurların etkileşimiyle ortaya çıkan bir rahatsızlık olduğunu göstermektedir.

Şizofreninin Belirtileri

Her kesimde ortaya çıkabilen bir hastalık olan şizofreninin görülmediği bir topluluk yoktur. Şizofreni, aşağı yukarı nüfusun % 1'ini etkileyen bir rahatsızlıktır. Dil, düşünce ve duygu bozukluğu ile giden şizofreni, neredeyse bizi insan kılan, hayatımızı anlamlı kılan her alanı etkiler. Şizofreninin en önemli etkilerinden biri kişinin gerçekle bağını koparmasıdır fakat etkileri bundan ibaret değildir. Yani şizofrenler gerçek dünyada olmayan bazı sesleri duyar, görüntüleri görür, olmayan algılar yaşarlar. Yani kişinin beş duyusu da gerçekte olmayan birtakım şeyler hissetmeye başlar.

İlerlemiş şizofreni vakalarında, konuşmada fakirleşme, dönüp dönüp aynı konulardan bahsetme yahut dil bozuklukları, yeni kelimeler icat etme gibi durumlar ortaya çıkabilir.

Şizofreninin diğer bir tarafı da düşünce bozukluğudur. Kişinin düşüncesinde kanıtlarla, gerçeklerle izah edilemeyen birtakım yanılmalar olmaya başlar. Örneğin hasta, kendisinin çok önemli bir tarihi bir figür olduğuna yürekten inanır. Veya kendisini bugünkü dünyanın önemli kişilerinden birisi zanneder.

Şizofreninin düşünce üzerindeki etkisi şöyle de olabilir: Kişi sıradan olaylara çok farklı manalar verebilir. Örneğin birisinin burnunu kaşımasını "Bak bana mesaj gönderiyor, bana söylemek istediği bir

şeyler var" diye yorumlayabilir ve aksi yöndeki bütün kanıtlar gösterilse bile buna inanmayabilir. Bu türden gerçeğe dayanmayan ve ikna yolu ile değiştirilmesi mümkün olmayan düşüncelere "hezeyan" diyoruz. Kişi bu dairenin içine girdiği anda orada mahpus kalır, kendi başına dışarı çıkamaz. Onu ancak müşfik bir el, kolundan tutup dışarı çıkarabilir. Yoksa kişi ömür boyu o dairede kalabilir.

Düşünce bozukluğu insanın en yakınlarını bile düşmanı olarak algılamasına sebep olabilen korkunç rahatsız edici bir durumdur. Genel olarak bunu, gündelik hayatta normal bir mantıkla ve akıl yürütmeyle asla açıklayamayacağımız bazı şeylerin olmaya başlaması şeklinde tarif edebiliriz.

Şizofreninin diğer bir cephesi de kötülük görme hezeyanlarıdır. Hasta aslında hiçbir sebep yokken takip edildiğini, birilerinden kötülük göreceğini düşünebilir. Bütün bunlar dışarıdan bir göze, dışarıdan bir kulağa çok saçma gelebilir. İşte bu yönüyle şizofreni çok zor ve trajik bir hastalıktır. En başta kişinin kendisi için çok büyük bir üzüntü sebebidir. Çünkü yaşadıklarını anlamlandıramaz. "Ben bunları yaşamıyordum. Ne oldu da bunları yaşamaya başladım?" diye düşünür. Bu adeta bir âlemden çıkıp başka bir âleme girmek gibi bir şeydir.

Şizofreninin en önemli belirtilerinden birisi de iradenin giderek kaybedilmesidir. İradenin kaybedilmesi, kişinin kendisini harekete geçirecek gücü, hevesi kendisinde bulamamasıdır. Dolayısıyla pek çok şizofren, evinin bir köşesinde hayattan yalıtılmış ve yalnız bir halde yaşamını sürdürebilir.

Şizofren hastalar o kadar çok mesaj algılarlar ki o mesajları süzmede, neyin anlamlı neyin anlamsız olduğunu ayırt etmede zorlanabilirler. Bu zorluk konuşmalarına da yansıyabilir. İlerlemiş vakalarda, konuşmada fakirleşme, dönüp dönüp aynı konulardan bahsetme yahut dil bozuklukları, yeni kelimeler icat etme gibi durumlar ortaya çıkabilir.

Tedavi ve Tavsiyeler

Burada ergenlik çağında çocuğu olan ailelere birkaç tavsiyede bulunmanın gerekli olduğunu düşünüyoruz. Eğer ergenlik çağındaki çocuğunuz sizinle fazla göz kontağı kurmamaya başladıysa, çok içine kapandıysa, kendi kendine gülüp konuşuyorsa, belli hayaller görüp onlara cevap yetiştirmeye çalışıyorsa, özbakımına yani banyo ihtiyaçlarına, dişini fırçalamaya, tıraş olmaya artık eskisi kadar dikkat etmiyorsa, çok ciddi bir biçimde kirleniyor ve temizlenmek için çaba harcamıyorsa dikkatli olmalı ve mutlaka bir uzmana danışmalısınız.

Okulda çok başarılı bir çocuk, birdenbire çok kötü notlar getirmeye başladıysa, etrafta olan bitene ilgisini kaybettiyse, dikkati soyut konulara kaydıysa, gereksiz telaşa kapılmadan ama ihtiyatı da elden bırakmadan davranmak gerekir.

Büyük ozan Âşık Veysel, hayatı uzun ince bir yola benzetiyor. Bu hayat yolunda uğradığımız hanlarda sıkıntılı durumlarla karşılaşabiliriz. Başımıza gelen hastalıkları bir mola olarak değerlendirmeliyiz. Mücadeleye devam edebilirsek, gayret gösterirsek şizofreniyi yenebiliriz.

Şizofreni hastalarının bir kısmı tamamen iyileşir; bir kısmı da ilaç kullanmaya devam ederek gerçekten işlev görebilir, hayatta yeniden fonksiyon icra edebilir, çalışabilir, eğlenebilir, aile hayatını idame ettirebilir duruma gelir.

Bugün geldiğimiz noktada, elimizdeki çok etkili ilaçlar ve tedavi yöntemleriyle şizofrenlerin neredeyse beşte biri tamamen iyileşebiliyor. Her vaka birbirinin aynı olmadığı için bazılarında hastalık uzayabiliyor veya süreğenleşebiliyor. Her vakanın özgül koşulları ayrı olduğu için sonuçlar da farklı oluyor. Mesela uyuşturucu madde kullanımı şizofreninin ortaya çıkmasını kolaylaştırıyor. Dolayısıyla şizofrenisi olan insanların yakınlarına bu kişileri uyuşturucu maddelerden mutlak surette uzak tutmaları gerektiğini hatırlatıyoruz.

Şizofreni tedavisinde, rehabilitasyon çok önemli bir basamaktır. İlaç tedavisinin yanı sıra hayatla ilgili meşguliyetlere devam etmek,

hastanın kaybettiği yeteneklerini yeniden oluşturmasını, hayattan yeniden zevk almasını sağlar. Tedavi edilmeyen şizofreni hastaları hiç yerinden kımıldanmayabilir, aylarca banyo yapmayabilir... Bu yüzden onları meşgul etmek, onlarla ilgilenmek, içten bir insan sıcaklığı göstermek çok önemlidir.

Şizofreni hastaları çok fazla yetenek kaybı yaşarlar. Kaybedilen yeteneklerin yeniden oluşturulmasında, örneğin resim çalışmalarının ciddi katkısı vardır. Resim, hastaların duygularını ifade etmesini kolaylaştırır. Hastaların yeni bilgiler edinmeleri için çok basit seviyede, belki oyun düzeyinde bilgisayar kursları verilebilir. Yine, takı çalışmaları hastalar için heyecan verici olabilir.

Ailelerin özellikle dikkat etmeleri gereken bir husus da, eleştirel davranmamaktır. Eğer bir aile kendi içindeki şizofreni hastasına "Senin yüzünden neler yaşadık" tarzında suçlayıcı bir tavır takınırsa o kişinin iyileşme ihtimali azalır. Destekleyici ve sıcak aile yaklaşımı, hastanın ilaç tedavisine cevap verme ihtimalini çok artırır.

İki Uçlu Duygudurum Bozukluğu (Bipolar Bozukluk)

İki uçlu duygudurum bozukluğu (bipolar bozukluk), aynı zamanda "manik- depresif hastalık" olarak da tanımlanan bir beyin hastalığıdır. Hastalık sırasında, kişinin duygudurumunda, enerjisinde ve sosyal yaşantısında değişiklikler olur. Bu durum, iş yaşantısında, okul performansında, aile ve arkadaş ilişkilerinde sorunlara yol açar. Hatta hasta intihar edecek kadar sıkıntı yaşayabilir. Fakat iki uçlu duygudurum bozukluğu, tedavi edilebilir bir hastalıktır ve bu hastalıkla yaşayan insanlar, iyi bir tedaviyle üretken bir yaşam sürdürebilirler.

Bipolar bozukluğun sıklığı, 18 yaş ve üzerinde %1 olarak bilinmektedir. Bu hastalık tipik olarak, ergenliğin geç dönemlerinde veya erken erişkinlik döneminde başlar. Fakat bazı kişilerde daha erken ortaya çıkabildiği gibi, bazı kişilerde de geç dönemlerde görülebilir. Başlangıçta, genellikle bir hastalık olarak görülmez. Hastalık, yıllar sonra teşhis edilip tedavi edilmeye başlanır. Bipolar bozukluk, tıpkı diyabet ve kalp hastalığı gibi uzun dönem hastalığıdır. Bu nedenle kişinin doktoru tarafından hayatı boyunca dikkatli bir şekilde izlenerek tedavi edilmesi gerekir.

Bipolar bozukluğun sıklığı, 18 yaş ve üzerinde %1 olarak bilinmektedir. Bu hastalık tipik olarak, ergenliğin geç dönemlerinde veya erken erişkinlik döneminde başlar.

Bipolar Bozukluğun Belirtileri

Bipolar bozukluk, kişinin ruh halinde çarpıcı değişikliklere yol açar. Kişi kendisini normalde olduğundan daha mutlu ve neşeli veya aşırı tedirgin, mutsuz ve umutsuz hissedebilir. Enerjisinde ve davranışlarında da yükselme ve alçalmalar olur. Yükselme ve alçalma dönemleri, manik ve depresif "atak"lar olarak tanımlanır.

Manik döneme (atağa) ait belirtiler şunlardır:

- Artmış enerji, etkinlik ve yerinde duramama hali
- Oldukça yükselmiş (öforik) duygudurum
- Düşünce ve konuşma hızında artışla birlikte bir konudan diğerine atlama
- Konsantrasyonda azalma
- Uyku ihtiyacında azalma
- Kişinin kendi kabiliyeti ve gücü konusunda gerçek olmayan inanışlara sahip olması
- Cinsel istek artışı
- Tahrik edici, uygun olmayan ve agresif davranışlar
- Çok para harcama
- Yargılama kapasitesinde azalma
- Alkol ve bağımlılık yapan madde kullanımı

Depresif döneme (atağa) ait belirtiler de şunlardır:

- Üzgün, endişeli ve mutsuz hissetme

- Umutsuz ve karamsar olma
- Değersizlik, suçluluk ve çaresizlik duyguları yaşama
- Daha önceleri zevk alınan aktivitelere karşı ilgisizlik, zevk alamama
- Yaşamdan zevk alamama
- Unutkanlık, konsantrasyon güçlüğü ve karar verme zorluğu
- Enerji azlığı ve halsizlik
- Fazla uyuma veya uykuya dalmada güçlük çekme, geceleri sık uyanma, sabahları yorgun kalkma
- İştah değişiklikleri; kilo kaybı ve kilo alımı
- Fiziksel bir hastalığa bağlı olmayan ağrılar veya bedensel şikâyetler
- Ölüm ve intihar düşüncesi/girişimi

Bir hastanın manik dönemde olduğunu söyleyebilmek için, yukarıdaki belirtilerden üçünün veya daha fazlasının hemen her gün görülmesi ve bir hafta veya daha uzun sürmesi gerekir. Depresif dönemde de, beş veya daha fazla belirtinin iki hafta veya daha fazla sürmesi beklenir.

Manik dönemin başlangıcında veya ayrı bir atak halinde görülebilen bir başka durum da "hipomani" dönemidir. "Hipomani", manik belirtilerin daha hafif olduğu ve üretkenliğin arttığı bir dönemdir. Manik ve depresif belirtilerin birlikte olduğu hastalık dönemleri de olabilir. Bu dönemler daha çok gençlerde görülür. Ayrıca, depresif ve manik dönemlerin ağır yaşandığı durumlarda, halüsinasyon (kişinin gerçekte olmayan sesler duyması, görüntüler görmesi vs.) ve hezeyan (güçlü bir şekilde inanılan, fakat kişinin yaşam gerçekliği ve kültürüyle açıklanamayacak olan yanlış düşünceler) gibi psikotik bulgular da görülebilir.

Manik ve depresif ataklar yaşam boyunca devam edebilir. Ataklar arasında normal dönemler olabileceği gibi, tedavi durumuna bağlı

olarak bazı hastalarda (%35) kimi belirtiler devam da edebilir. Az sayıda hastada ise, tedaviye rağmen belirtilerin bir kısmı düzelmeden devam edebilir.

Bipolar Bozukluğun Sebepleri ve Tedavisi

Araştırmacılar, bu hastalığın ortaya çıkmasında, birden fazla etkenin rol oynadığı konusunda görüş birliğindedirler. Aile ve ikiz çalışmaları hastalığın kalıtsal olduğunu, aynı zamanda çevresel koşullardan da etkilendiğini göstermektedir. Stresli yaşamın, atakları tetiklediği; ancak her bir atağın beyinde, bir sonraki atağı daha olası kılan değişikliklere neden olduğu ve sonunda kendiliğinden ortaya çıkan ataklara yol açtığı ileri sürülmektedir.

Bipolar bozukluğu olan birçok kişinin hastalık dönemlerindeki manik veya depresif duygudurumu ve bununla ilişkili belirtileri uygun tedavi ile kontrol altına alınabilir. Bipolar bozukluk tekrarlayan bir hastalık olduğu için, uzun dönemde koruyucu tedavinin de mutlaka sürdürülmesi gerekir. Tedavi stratejisi, duygudurumu dengeleyen ilaçlar ile birlikte psikososyal terapilerin uygulanmasıdır. Tedaviye ara verilmemesi, hastalığın kontrolü açısından önemlidir.

Ancak önemli olan bir nokta, hastanın psikiyatristi ile olan ilişkisidir. Uyumlu bir tedavi ilişkisi, hastalığın gidişatını olumlu yönde etkiler. Hastanın doktoruyla, tedavi yaklaşımlarını ve içeriğini açıkça konuşabilmesi tedaviyi daha etkili hale getirir. Ayrıca, hastanın günlük olarak, duygudurumundaki değişiklikleri, uyku düzenini, hayatındaki stres faktörlerini not alması, hasta ve aile bireylerinin hastalığın gidişatını anlaması için önemlidir. Hastanın bu notları doktoru ile de paylaşması; hastalığın gidişatının değerlendirilmesi ve etkili biçimde tedavi edilmesi bakımından önemlidir.

Aile ve ikiz çalışmaları hastalığın kalıtsal olduğunu, aynı zamanda çevresel koşullardan da etkilendiğini göstermektedir.

Aile ve yakın çevre bipolar bozukluğu olan hastalara nasıl yardımcı olabilir?

Bipolar bozukluğu olan kişiler sıklıkla, hastalıklarını kabullenmez ve durumlarına sebep olarak çevrelerinde olup bitenleri gösterirler. Bu nedenle, tedaviye başlamak ve sürdürmek için, ailenin ve arkadaşların cesaretlendirmesine ihtiyaçları vardır. Bazı durumlarda, örneğin ciddi bir atak sırasında hastanın yatışı gerekebilir. Bu durumda hastanın isteğine bağlı kalınmadan hareket edilmeli, hastanın güvenliğinin temin edilmesi ve gerekli tedavinin sürdürülmesi için hastane yatışı sağlanmalıdır. Bu süreçte hasta yakınlarının etkin davranması gerekir. Diğer ciddi ve uzun süreli hastalıklar gibi, bipolar bozukluk da hasta için olduğu kadar, hastanın ailesi ve arkadaşları için de zor bir durumdur. Aile bireyleri, kişinin hastalık dönemindeki ciddi davranış problemleriyle (manik dönemde çok fazla para harcama veya depresif dönemde içe çekilme gibi durumlarla) ve bu durumların sonuçlarıyla baş etmekte güçlük yaşayabilirler. Bu nedenle tedavinin bir parçası da aileye yönelik olmalıdır. Ailelerin yaşadıkları zorlukları birbirleriyle paylaşabilecekleri terapi grupları yararlı olabilir.

Bipolar bozuklukta intihar riski var mıdır?

Bipolar bozukluğun en ciddi riski intihardır ve büyük çoğunlukla depresif atakla bağıntılı olarak görülmektedir. Bipolar bozukluğu olan kişilerin %25-50'sinin hastalığın gidişi sırasında bir noktada intihar girişiminde bulunduğu bildirilmiştir. Etkili tedavi uygulanmadığında, bipolar bozukluk olgularının yaklaşık %10-15'inde intihar yaşanabilir. Bu durum, bipolar bozukluğu en ciddi ve ölümcül psikiyatrik hastalıklardan biri yapmaktadır. Bipolar bozukluğu olan kişilerde erken tanı ve uzun dönemli tedavi, intihar riskini azaltmak için son derece önemlidir.

Kişilik ve Kişilik Bozuklukları

Kişilik, çocukluktan başlayarak şekillenen ve hayatın sonraki evrelerinde ufak fırça darbeleriyle son şeklini alan kalıcı özellikler bütünüdür. Bugünden yarına değişebilen bir şey değildir, kişilik. Kişilik üzerinde kalıtımın etkisi olduğu gibi çevrenin de -ki burada çevre derken aileyi özellikle vurgulamalıyız- belirleyiciliği vardır. Bilimsel araştırmalar, bu etmenlerin ikisinin de birbirine yakın oranda belirleyici olduğunu gösterir. Yani yüzde elliye elli.

Huy deyince doğuştan gelen, anne babalarımızın, hatta daha uzak atalarımızın genlerinden tevarüs ettiğimiz özellikleri anlarız. Ama karakter, dünyayla etkileşim içinde oluşan, hayattan öğrendikçe bize eklenen, yanlışlarımızdan ya da çevremizdeki rol modellerinden öğrendiklerimizle şekillenen özellikler toplamıdır. Doğaldır ki bizler sadece bir ailenin içine değil, büyük bir toplumun içine doğarız. Dolayısıyla o toplumun doğruları ve yanlışları bizim kişiliğimizin şekillenmesinde rol oynar.

Kişiliğin Dört Bileşeni

Kişilik üzerinde belirleyici kavramlardan biri olan huy, dört ana bileşenin farklı yoğunluklarda bir araya gelmesiyle oluşur. Bu bileşenlerden biri; hayatta yenilik arayışıdır. Yenilik arayışı bütün insanlarda aynı yoğunlukta değildir. Bazı insanlar daima yeni heye-

canlar ve maceralar peşinde koşar, karar almakta aceleci davranırlar. Oysa yenilikten korkanlar, emniyet duygusunun etkisiyle koşullarını değiştirmekten çekinirler.

Dört ana bileşenin ikincisi, **zarardan kaçınma** isteğidir. Hepimiz zarardan kaçınmak isteriz ama bazılarımızda bunun yoğunluğu daha fazladır. Bazı insanlar hayatı risklerle dolu bir sokak olarak algılarlar. Özellikle depresyondaki kişiler sıklıkla başlarına bir felaket gelebileceğinden endişe ederler. Zarardan kaçınma duygusunu aşırıya vardıranlar neredeyse hayatlarını iptal etme noktasına gelirler. Panik bozukluğu olan kişilerin atak gelmesi endişesiyle evden dışarıya adım atamamaları ya da sosyal fobiklerin küçük düşme korkusuyla sosyal ortamlardan kaçınmaları bu bağlamda ele alınabilir. Onlara göre her insan ilişkisi, bir risktir.

> ***Kişilik, çocukluktan başlayarak şekillenen ve hayatın sonraki evrelerinde ufak fırça darbeleriyle son şeklini alan kalıcı özellikler bütünüdür.***

Söz konusu bileşenlerden bir diğeri, **ödüle bağımlılıktır.** Hepimiz bize iyilik, huzur, rahatlık veren şeylere yöneliriz. Ödüllendirilmeyi, onaylanmayı hepimiz isteriz. Fakat bazı insanlar bunu çok abartılı boyutlarda yaşarken, bazıları daha kararınca, yerli yerince yaşarlar.

Elimizdeki son bileşen de **sebatkârlıktır.** Yani hayatta karşımıza yeni engeller, zorluklar çıksa da, ayağımıza çelmeler takılsa da ısrarla bunların üzerine gitmek ve engelleri yıkmaya çalışmak, vazgeçmemek, pes etmemek... Bazılarımız çok kolay pes ederiz. "Bu hayat benim için tamamen rezil bir şey. Zaten benim elimden hiçbir şey gelmiyor" diye düşünürüz.

Aslında bu bileşenlerin oluşturduğu bütünün beynimizde bir karşılığı vardır. Bazı moleküller bizim ödülle bağımlılığımızı belirler. Bazı sinirsel iletiçiler, örneğin serotonin, kişiliğin bir boyutuyla ilgilidir, noradrenalin ise başka bir boyutuyla.

Kişilik aldığımız yara berelerle şekillenir. Yani hepimiz doğuştan birtakımlar huylar getiririz ama bunun üzerine yaşam deneyimlerini koyarak kişiliğimizi oluştururuz. Ünlü kişilik kuramcısı Cloninger olgun bir kişiliğin boyutları olarak kendi kendini yönetebilmeyi, işbirliği yapabilmeyi ve kendini aşabilmeyi görür. Yani disiplin, sorumluluk, amaç, empati, nezaket, merhamet, yardımseverlik, ilkeli olmak, idealizm, manevi yönelim, sezgisellik, hayal kurabilme gibi özellikler olgun bir kişiliğin yapı taşlarıdır.

Kişilik Bozuklukları

Kimse mükemmel değildir. Ancak içimizden bazıları biraz daha az mükemmeldir. Kişilik ve karakter bozukluğundan mustarip sayısız insan, insani görevlerini yerine getiremez ve olgun, dürüst ve yapıcı ilişkiler sürdüremez. Böyle özellikler gösteren insanların pek çoğu yıkıcı ve hatta tehlikelidir. Bir binadaki zayıf malzeme nasıl günü geldiğinde o binanın yıkılmasına yol açarsa, bunun gibi kişilik bozuklukları da insanda çeşitli yıkımlara yol açar. İnsanlar kişilik ve karakter sorunlarını göremez ve zarar verici davranışlarını değiştiremezlerse, bu sorunlar adeta kişiyi ruhsal açıdan kötürüm eder. Kişiliğimiz, etrafımızdaki dünyaya uyum sağlamamızı kolaylaştırmıyorsa, birtakım kişilik sorunları ortaya çıkıyor demektir.

Etrafımızda her zaman bir sürü olumsuz olay cereyan eder. Bunları belli bir yere kadar değiştirme şansımız vardır. Değiştirebildiklerimizi değiştirir, diğerlerine uyum sağlarız. Fakat etrafımızı kapkaranlık bir yer olarak algılıyorsak, bu bizim düşüncelerimizin ve algılarımızın bir sonucu olabilir. Mutlu ve uyumlu bir hayat yaşayabilmek için dış dünyayı daha iyi anlamak, içinde yaşadığımız kültürle, toplumla ahenkli bir bütün oluşturmak gerekir. İşte

kişilik bozukluğu dediğimiz şey, bu anlamanın gerçekleşmediği durumlarda ortaya çıkar.

Kişinin sadece kendisini düşünmesi, dışarıya uyum sağlamak yerine dışarıyı kendisine uydurmaya çalışması şeklinde seyreder. Hatta kişi, "Ben doğruyum, ben tek gerçeğim, benim gittiğim bütün yollar doğru. O halde onlar bana uyum sağlasınlar canım" der hale gelir. Kişilik bozukluğu olan insanlar çok fazla kavga edebilirler. Empati yapamaz, karşılarındaki insanın hislerine duyarsız kalırlar. Bu durum bazen çok ciddi belirtilere yol açabilir. Bugün ak dediğine ertesi gün kara diyen, bugün değer verdiğine yarın değer vermeyen yani duygusal açıdan istikrarsız insanlar ortaya çıkar.

Disiplin, sorumluluk, amaç, empati, nezaket, merhamet, yardımseverlik, ilkeli olmak, idealizm, manevî yönelim, sezgisellik, hayal kurabilme gibi özellikler olgun bir kişiliğin yapı taşlarıdır.

Kişilik ve karakterlerinde ciddi kusurlar taşıyan insanların sıra dışı yetenekleri ve çekici özellikleri olabilir, her türlü ilişki ve konum içinde bulunabilirler. Değişmez olan, en sonunda kurdukları ilişkilerin bozulması ve taşıdıkları sorumlulukları yerine getirememeleridir. Bu başarısızlıkların maddi ve manevi maliyeti, hem kendileri hem de çevreleri için yüksek olur. Kocalık ve babalık sorumluluklarını görmezden gelen ve narsisistik kişilik bozukluğu olan adam evine uğramayabilir. Evlilik dışı ilişkisi(leri)ne devam edebilir. Büyük bir şirketteki bir antisosyal mali müdür zimmetine para geçirebilir, şirketin itibarını tehlikeye atabilir. Paranoid kişiliği olan birisi ona zarar verdiğinizi düşünerek sizden intikam alma planları yapabilir.

Ağır bir kişilik bozukluğu olan kişi;

- Bir sorunu olduğunu düşünmez.

- Değişmek istemez.
- Düzeltilmek istemez.
- Kendisine ve başkasına zarar verebilir.
- Kendi başına ya da başkalarıyla birlikte kanunlara karşı gelebilir.

Kişilik genetik ve çevresel etkilerin birleşiminden oluşur. Kişilik bozukluğu olan insanlar taşıdıkları düşünce ve davranışlardan rahatsızlık duymazlar. Daha ziyade bunların yol açtığı sonuçlar onları rahatsız eder. Oysa birçok ruhsal rahatsızlıkta, kişi hem hastalığın kendisinden hem de sonuçlarından rahatsızlık duyar. Kendi kendini idare edebilen, sorumlu, disiplinli, amaçları olan, işbirliği yapabilen, empatik, kibar, yardımsever, kendini aşabilen, idealist, maneviyatı olan, sezgisel, hayal kuran insanların olgun kişiler olduğu düşünülür. Karakter bozukluğu olan insanlar amaca ulaşmak için yalan söyler ve başkalarına zarar verirler. Kendi ihtiyaçlarını görmek için başkalarını istismar eder ve bunu pek umursamazlar. Temel dertleri kendileridir. Kişilik bozukluğu olan insanlar ilişkilerinde sorun yaşar; dürtülerini kontrol edemez; evde, işte, okulda normal vazifelerini yerine getirmezler.

Şimdi kişilik bozukluklarını teker teker ele alalım:

Antisosyal kişilik bozukluğu: Hiçbir kural tanımayan, bütün normları, doğruları ihlal eden fakat bunun karşılığında hiç pişmanlık, suçluluk duymayan insanlardır. Hep başkalarından beslenir, başkalarının kanını emerek, ruhunu sömürerek yaşarlar.

Maalesef giderek değerlerimizi kaybeden bir toplum olduğumuz için antisosyal kişilik bozukluğu son zamanlarda Türkiye'de hızla yayılan bir kişilik bozukluğu haline geldi. Adam öldürenler, banka soyanlar ve hortumcular da gizli antisosyaller arasında sayılmalı. Eğer bu insanlar, yaptıklarının karşılığında topluma ödeyecek hiçbir bedelleri olmadığını düşünüyor, insanların canını yakmaktan en ufak bir pişmanlık duymuyorlarsa antisosyal kişilik özellikleri göstermektedirler.

Ani dürtüsel hareketlere ve saldırgan davranışlara beyindeki anormal serotonin salgısının neden olduğu düşünülmektedir. An-

cak genetik yatkınlık olmasa bile, erken çocukluk dönemlerinde anne babanın maddi ya da manevi yokluğuna yahut cezalandırıcı ve aşağılayıcı tavırlarına, fiziksel, duygusal ya da cinsel istismarına maruz kalmak antisosyal kişilik bozukluğuna yol açabilmektedir.

Çocuğu her türlü ediminde, eyleminde cezalandıran, onu doğduğuna pişman eden anne babaların yetiştirdiği çocukların cezayı bir terbiye biçimi olarak algılamaları çok doğaldır. Dolayısıyla büyünce onlar da hep cezalandırarak, şiddet kullanarak etraflarına çekidüzen vermeye yönelebilirler. Bunun tam tersine, çocuğuna karşı aşırı gevşek davranan, hiçbir norm ya da değer vermeyen ailelerin çocukları da kural tanımaz bireyler haline gelebilirler. Esas olan, ailenin çocuğuna, doğruyu yanlıştan ayırt etmesini sağlayacak değerleri kazandırmasıdır. Anne baba çocuğa arkadaş değil, örnek olmak zorundadır.

Antisosyal kişilik bozukluğu, 15-16 yaşlarında okuldan kaçma, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi belirtilerle başlayabilir. Bu tür maddeleri ölçüsüz biçimde tüketen gençler bir süre sonra bu maddeler etrafında kümelenen bazı oluşumlara katılırlar. Bu gruplar içinde kendilerini çok daha rahat ve özgür hisseden gençler toplumsal normlardan kopmaya başlarlar. Antisosyal kişilik bozukluğunun toplumsal normların etkisini kaybetmesiyle yayılan bir sorun olduğunu ifade etmiştik. Gerçekten de antisosyaller, karşılarında sağlam değerleri temsil eden kişiler bulurlarsa az da olsa geri adım atabilirler fakat yine de bu tip insanlara karşı dikkatli olmak gerekir.

Narsisistik kişilik bozukluğu: Narsisistik kişilerin en belirgin özelliği, kendilerine duydukları hayranlıktır. Aslında narsisistler çok kolay incinebilir insanlardır. Bunu telafi etmek için benliklerini şişirdikçe şişirirler.

Kişilik bozukluğu olan insanlar taşıdıkları düşünce ve davranışlardan rahatsızlık duymazlar. Daha ziyade bunların yol açtığı sonuçlar onları rahatsız eder.

Narsisist kişiler, çok önemli ve vazgeçilemez olduklarını düşünürler. Halk arasında "Küçük dağları ben yarattım" denen tavrı temsil eden kişilerdir. Daima gösteriş yapar, daha aşağıda gördükleri kişileri aşağılar ve kendilerini methederler. Bunun karşılığında bekledikleri ilgi, övgü ve hayranlıkla karşılaşmadıklarında hayrete düşüp hayal kırıklığı ve mutsuzluk yaşayabilirler. Başkalarının kendi başarılarındaki katkısını göz ardı ederler. Otorite ya da üst düzey kişilerle iletişim kurmak için çabalar, kendileriyle onlar arasında bir ortaklık vehmederler. Başkalarından destek ve yardım göremediklerinde öfkelenirler. Kendi işleri ve keyifleri için insanları köle gibi kullanabilirler.

Hani bir hikâye vardır: İki kişi karşılaşmışlar; bunlardan biri kendisini çok seven bir adammış. Kendisini çok seven adam yıllardır görüşmediği arkadaşına kendini anlatmaya başlamış: "Şunu yaptım, bunu yaptım. Şöyle başarılara imza attım. Şu kadar iyiyim, bu kadar iyiyim. Harika işler yaptım. Muhteşemim..." Yarım saat boyunca kendisini övmüş. Sonra arkadaşına dönüp demiş ki: "E biraz da senden bahsedelim. Son romanımı nasıl buldun?"

İlerleyen bölümlerde "narsisistik kişilik" konusuna daha detaylı olarak ele alacağız.

Sınırda (borderline) kişilik bozukluğu: Sizi sürekli eleştiren, değersiz gören kontrol etmek isteyen birisiyle bir ilişkiniz oldu mu? Bu kişi hayatındaki tüm acılardan ve sorunlardan dolayı sizi suçladı mı? Her zaman onun hâkim, sizin de sanık sandalyesinde oturduğunuzu düşündünüz mü? Bu ilişkide duyguların çok yoğun olduğunu ve inip çıktığını hissettiniz mi? Bir gün dünya iyisi bir insan, öteki gün dünyanın en berbat insanı oldunuz mu? Bu ilişkinin sonunda özsaygı ve özgüveniniz erozyona uğradı mı? O halde sınırda kişilik bozukluğu olan birisiyle karşı karşıyasınız demektir. Adeta kendisine işkence eden, başlıca özelliği kişilerarası ilişkilerde aşırı tutarsızlık olan, bugün yere göğe koyamadığı birisini ertesi gün silen, onunla bütün bağlarını koparan, aşırı öfke yüklü insan-

ların davranış özellikleri sınırda kişilik bozukluğu adıyla anılır. Bu kişiler kendi içlerinde müthiş bir karmaşa yaşarlar, içlerinde daimi bir boşluk hissi vardır ve yalnız kalmamak için olağanüstü çaba harcarlar. Tepkilerini ve öfkelerini kontrol edemezler. Kendilerine zarar verme, intihar girişiminde bulunma olasılıkları yüksektir. Kişilerarası ilişkilerde istikrarsızlık, yinelenici intihar girişimleri, terk edilmeye ve yalnız bırakılmaya karşı tahammülsüzlük, kronik boşluk duyguları, uygunsuz/yoğun öfke ve öfke kontrol bozukluğu ve kişinin kendisine zarar veren fevrilik bu kişilik bozukluğunun özellikleridir. Bu kişilik bozukluğu biyolojik ve çevresel risk etkenlerinin etkileşimi ile ortaya çıkar. Bu insanlar, istisnaları olmakla birlikte, çoğu zaman çocuklarında zayıf anne baba ilgisi görmüş kişilerdir. Destekleyici davranmayan, tepkisiz, sevgisiz, tutarsız anne babalar, çocukları için zayıf rol modeli olmuş anne babalardır. Evde çok sık yaşanan tartışma, kavga ve ayrılıklar çocukların evi güvenli bir liman olarak hissetmesini önler. Sınırda kişilik bozukluğunun ortaya çıkmasında, çocukların suiistimal edilmesi de dikkate değer bir etkendir.

Paranoid kişilik bozukluğu: Aşırı kuşkucu, her buluttan nem kapan, her zaman insanlarla tartışan, insanların konuşmalarında hep kendisine yönelik imalar sezen kişilerdir. Sürekli olarak sömürüldüklerini, çevre tarafından kullanıldıklarını düşünürler. Dostlarının, eşlerinin sadakatinden yersiz şüphe duyarlar. Söylediklerinin aleyhlerine işleyeceğini düşünerek sır vermekten kaçınırlar.

Bağımlı kişilik bozukluğu: Kendi başına karar alamayan, hep başkasına ihtiyaç duyan, tek başına hareket edemeyen, mutlaka etrafında dayanacağı, güveneceği birileri olsun isteyen kişilerdir. İtaatkâr davranışları göze çarpar. Tek başına üstlenecekleri görevlerden kaçınırlar.

Kaçıngan kişilik bozukluğu: Bir türlü insanlarla ilişkiye giremeyen, aslında insanlarla konuşmak ve paylaşmak isteyen ama reddedilme, küçük görülme endişesiyle adım atamayan kişilerdir.

Reddedilme konusunda çok duyarlıdırlar, böyle bir şey söz konusu olduğunda hemen incinerek kendi kabuklarına çekilir ve yalnız kalırlar. Mesleki alanlarda genellikle terfi edemez, otorite sergileyemezler. Sıklıkla sosyal fobi ile birlikte görülen bir kişilik tipidir.

Şizoid kişilik bozukluğu: Kendi içine kapanmış, dış dünyayla ilişki kurmayı sevmeyen, adeta insan ilişkisinden kaçan ve buna ihtiyaç hissetmeyen kişilerdir. Sessiz ve mesafeli görünürler, sosyal ortamlardan uzak dururlar, göze çarpmaz ve dikkat çekmezler. Başkalarıyla duygusal bağ ya da işbirliği gerektirecek işlerden kaçınırlar.

Şizotipal kişilik bozukluğu: Eksantrik görünürler. İnsan ilişkileri zayıftır. Doğaüstü güçlerle ve batıl inançlarla yoğun biçimde meşgul olabilirler, zaman zaman tuhaf konuşmaları ve görüntüleri dikkati çeker.

Histrionik kişilik bozukluğu: Bu kişiler sürekli ilgi çekmeye çalışan, ön planda olmayı çok seven, övülmeye yoğun ihtiyaç duyan insanlardır. Abartılı davranırlar, dikkatleri üzerlerinde toplayamadıkları, övgü almadıkları zaman huysuzlaşırlar. İnsan ilişkileri yüzeyseldir. Baştan çıkarıcı olmayı severler, karşı cinsi cezbetme çabası içindedirler.

Obsesif kişilik bozukluğu: Aşırı mükemmeliyetçi, ayrıntıcı, resmî, mizahtan yoksun kişilerdir. Onlar için varsa yoksa kurallarıdır. Kendi kuralları dışına çıkıldığında bunu tolere edemezler; esnek davranamaz, değişikliklerden hoşlanmazlar. Oldukça katı ve inatçı yapıları dikkat çeker.

Konumuzun başına dönersek, her birimiz birbirinden farklı kişiliklere sahibiz ama önemli olan çevremizle uyumumuzu bozmayacak ama aynı zamanda kendi hür irademizi ortaya koyabileceğimiz bir kişilik sahibi olabilmektir. Hayat, karşımıza başa çıkılması zor engeller çıkarsa da yaşamak uğruna harp etmeliyiz. Hemen yere düşmeden sebat etmeli, ısrarcı olmalı, yanlışlarımızdan öğrenmeli, öğrendiklerimizle yepyeni stratejiler geliştirmeli ve gerektiğinde hayatla ilgili tavır alışlarımızda esneklik göstermeliyiz. Hayat bizi

farklı yerlere götürebilir, farklı koşullarla karşılaştırabilir. İşte böyle durumlarda uyum sağlama yeteneğimiz kişiliğimizin esnekliğini gösterir. Esnek kişilikler -bugün ak dediğine yarın kara diyen insanları kastetmiyorum- her zaman daha doyumlu olabilen, daha olgun tepkiler verebilen kişilerdir.

Her birimiz birbirinden farklı kişiliklere sahibiz ama önemli olan çevremizle uyumumuzu bozmayacak ama aynı zamanda kendi bir irademizi ortaya koyabileceğimiz bir kişilik sahibi olabilmektir.

Narsisizm

Narsisistler, en basit tabirle kendine sevdalı insanlardır. Etraflarındaki insanlarda duygu namına ne varsa emer ve bununla beslenirler. Hep başkalarından övgü, takdir, alkış bekler, fakat kendileri hiçbir şey vermeye yanaşmazlar.

Kimi insanlar hakikaten kendilerini o kadar beğenirler ki aynanın karşısında uzun saatler geçirebilirler. Bu, çocuklar için normal bir davranıştır. Çocuklar, kendilerini tanımak için uzun uzun aynaya bakabilirler. Ergenler de buluğ çağı ile başlayan süreçte vücutlarındaki değişiklileri izlemek veya sivilcelerini kontrol etmek için uzun süre aynanın karşısında kalabilirler. Ama 30-40 yaşındaki bir adamın aynanın karşısında saatler harcamasını hiçbirimizin normal karşılamayız.

Narsisizm, sadece kendini beğenmeden ibaret bir kişilik örüntüsü değildir. Narsisistler yani kendine sevdalı insanlar, başka insanları istismar etme konusunda da biriciktirler. Kendi çıkarları için herkesi paspas gibi çiğneyip geçebilirler. Her şart altında önemli olan kendileridir. Amiyane tabiriyle "Rabbena, hep bana" diyen insanlardır. Onların gözünde diğer insanların hiçbir önemi yoktur. Kendi çıkarları söz konusu olduğu zaman, başka insanların aleyhine bir durum oluşacaksa bile menfaatlerinin peşinden gidebilir ve bundan da en ufak bir üzüntü ve pişmanlık duymazlar.

Narsisizm, sadece kendini beğenmeden ibaret bir kişilik örüntüsü değildir. Narsisistler yani kendine sevdalı insanlar, başka insanları istismar etme konusunda da biriciktirler.

Narsisistik Kişilik Yapılanması

Maalesef günümüz toplumunda narsisistik kişilikler giderek çoğalıyor. Çünkü bu tür bir kişilik yapısına sahip olmak, insana başkalarına nazaran biraz daha öne çıkma fırsatı veriyor. Kendine sevdalı, kendini yere göğe koyamayan, "küçük dağları ben yarattım" diyen insanlar toplumda daha fazla değer buluyorlar. Çünkü kendi "reklâmını" yapan, kendini ön plana çıkaran insanların rağbet gördüğü bir zamanda yaşamaktayız.

Gerçekten pek çok narsisist, ilk bakışta çok etkileyici, çok sevimli görünebilir; tâ ki istediğini alıncaya kadar. İstediğini aldıktan sonra, gerekirse karşısındaki kişiyi tıpkı kullanılmış bir mendil gibi buruşturup kenara atabilir.

Narsisistler sürekli kendileriyle meşguldürler ve asla kendilerini terk edemezler. Diğer insanlar onlar için sadece bir duraktır, onlara uğrar fakat kendi istedikleri sürece orada kalırlar. Karşılarındaki insanın duygularını dikkate almazlar. Eşduyum gösteremez, başkalarının ne hissettiğini bilmezler; zaten bilmek de istemezler. Bu nedenle narsisistler çok sığ insan ilişkileri geliştirirler. Bütün zamanlarını kendilerine ayırdıkları için, başkalarını anlamak için çok az mesai harcayabilirler.

Narsistik kişiliğin belirleyici vasıflarından biri de, çok yoğun hissedilen haset duygusudur. Haset, kıskançlıktan biraz daha farklı ve çok yıkıcı bir duygudur. Kıskanan insan, kıskandığı şey için "Keşke onda olan şey, bende de olsa" derken, haset eden kişi, "Bende yoksa, onda da olmasın" der. Haset duygusunu taşıyan kişinin, başkalarının mutluluğuna, başarısına kesinlikle tahammülü yoktur.

Narsisist insanlar, o kadar yoğun ve süreğen bir haset duygusu içindedirler ki, başka insanların başına hiç iyi bir şey gelsin istemezler. Sanki başkalarının mutluluğu, kendilerinin mutsuzluğu; başkalarının başarısı kendilerinin başarısızlığıdır. Gerçekte bu, çok anlamsız bir durumdur. Örneğin 30 yaşındaki bir insan 18 yaşındaki yakınının üniversite imtihanında başarı elde etmesinden rahatsız olabilir. Oysa kendisi, o aşamaları çoktan geçip geride bırakmıştır, bu zamandan sonra o kişiyle mukayese edilecek değildir. Fakat içinde bulunduğu o tahripkâr duygu, diğer insanlara yönelik nefret duygusu her şeye rağmen baskın çıkabilir ve kişiyi mantıksız davranışlara sevk edebilir.

Narsisist kişiler, çaba gösterdikleri sahalarda başarılı olabilirler, iş hayatında öne çıkabilirler. Sivrilmek ve öne çıkmak için işlerini bir kalkan olarak kullanmaları da söz konusu olabilir. İşlerini gerçekten çok sevdikleri için değil de, kendilerini başkalarına beğendirmek, alkış almak istedikleri için çok fazla çalışabilirler.

Kendilerini öven, takdir eden kişileri severler. Fakat aldıkları alkış biraz azaldığında ya da dün kendilerini alkışlayan insan bugün azıcık eleştirdiğinde, hemen öfkeye kapılırlar. Bir narsisistin en iyi kullandığı silah, kelimelerdir. Kelimelerle insanları yerin dibine batırırlar.

Narsisist insanlar her ne kadar egoları çok şişkin bir görüntü vermekteyseler de, gerçekte kendi benlik değerlerine ilişkin ciddi yaraları vardır. Aslında kendilerini değersiz görür ve sevmezler. Dışarıdan gelecek sevgiye ve alkışa bağımlı olmalarının gerçek sebebi de budur aslında. Dışarıdan gelen sevgi bir an olsun üzerlerinden çekilince kolayca demoralize olur ve kendilerini çok değersiz hissederler.

Narsisist belirtiler, kişilik bozukluğu boyutuna geldiğinde, hayatı ciddi anlamda aksatabilir. Çok sığ bir hayat yaşayan narsisistler, kolayca depresyona girebilirler. Eleştirilmeye hiç tahammül edemedikleri için, eleştirildikleri zaman çok ciddi bir öfke yaşayabilir,

etrafı kırıp dökebilirler. Etrafa karşı bu kadar bencil davranışlar göstermeleri, onları büyük bir yalnızlığın içine iter. Çünkü insanları kırıp döken tavırları, çevrelerindeki kişileri onlardan uzaklaştırır.

Narsisistik kişilik yapılanması gösteren kişilerin alkışlanmak, takdir edilmek ihtiyacını koşulsuz biçimde yerine getirmek doğru değildir. Narsisistik eğilimleri olan kişileri alttan almak, onların gerçeklerle yüzleşmesini daha da zorlaştırır. O nedenle böyle kişilerin karşısında kendimizi ezdirmemeye, bizi istismar etmelerine izin vermemeye gayret göstermeliyiz.

Narsisizm ve Çocukluk Yaşantıları

Daima vurguladığımız gibi, çocukluk evresi, kişiliğin şekillenmesinde çok önemli bir dönemdir. Hele ilk üç yıllık dönemde aileden alınan şefkat ve destek insanın sağlıklı bir kişilik geliştirmesinin en önemli aşamalarından biridir. Eğer bu dönemde anne-baba-çocuk iletişiminde eksiklik varsa, anne-baba çocuğa yeterince ayna olamıyorsa, çocuk anne babasına baktığı zaman onlarda kendisini seyredemiyorsa birtakım problemler ortaya çıkabilir.

Çocuklar çoğu zaman iyi bir şey yaptıklarını düşünerek anne babalarının yanına gelir ve bunu onlarla paylaşmak isterler. Oysa gerçekte anne babalarını kızdıracak bir şey yapmış; duvarı boyamış, bir kumaşı kesmişlerdir... Fakat çocuk kendince çok güzel bir şey yaptığını düşündüğü için, "eserini" heyecanla ailesine gösterir. Ve o anda anne ve babasının gözünde, beklediği ışıltıyı arar. O ışıltıyı gördüğü zaman kendini mutlu hisseder. Çocuğa beklediği ışıltıyı gösteremeyen ebeveynler, yukarıda andığımız aynalık vazifesini yeterince yerine getiremiyorlar demektir. Çünkü bu, çocuğun kendine güven duymasını engellemektedir.

Narsisistik eğilimleri olan kişileri alttan almak, onların gerçeklerle yüzleşmesini daha da zorlaştırır.

Hep söylediğimiz gibi, çocuğa gösterilen sevginin aşırısı olmaz. Çocuklar her zaman sevgiye muhtaçtır ve bu sevgi onlara sonuna kadar verilmelidir. Yalnız, koşulsuz sevgi vermekle pohpohlamak arasındaki farkı göz ardı etmemek gerekir. Asıl olan çocuğun kişiliğini, karakterini değil; iyi vasıflarını, meziyetlerini ve iyi eylemlerini ön plana çıkararak övmektir.

Bazen anne babanın, çocuğa yeterli sevgi verememesinin sonucu olarak, çocuklar savunmaya geçerek kendilerini aşırı derecede sever hale gelir ve narsisistik kişilik geliştirme eğilimi gösterirler. Bazen de anne babanın yüksek beklentileri, çocuğu o kadar fazla etkiler ki, çocuk kendi istediği doğrultuda değil, anne babasının istediği doğrultuda gelişir. Sonra da der ki:

"Ben aslında mimar olmak istiyordum. Ama annemle babam doktor olmamı istedi."

Kendisi hiç istemediği halde anne babasının beklentilerine boyun eğen, böylece kendisini onlara daha çok sevdireceğini düşünen çocuklar düşük benlik gelişimi gösterirler. Burada anne babaların yaptığı hata, çocuklarını, kendi kendilerini sevmek için bir alet olarak kullanmalarıdır. Yani kendi övünme ihtiyaçlarını çocukları üzerinden gidermeye çalışırlar. Oysa çocuklarımızla övünebileceğimiz tek durum, onları ahlâklı, dürüst, çalışkan insanlar olarak yetiştirmektir. Onun dışında çocuğun gösterdiği başarılar sadece kendisine aittir.

Kendini Sevmek ve Narsisizm

Kendini sevmek ile narsisizm arasındaki ayrım ortaya konulmalıdır. Hepimiz kendimizi severiz; buna ihtiyacımız da vardır. Çünkü kendini sevmeyen, yaptığı iyi şeylere kıymet vermeyen bir insan, sonunda yarın için duyduğu ümidi kaybeder. Hayata güzel şeyler eklemek ve hayatı güzelleştirmek arzusunu yitirir.

Hepimiz kendimizi sevmeliyiz ama bu sevgiyi yaptığımız güzel eylemler üzerine kurmalıyız. Kendimizi sırf kendimiz olduğumuz

için değil, ortaya koyduğumuz değerlere bakarak kıymetli görmeliyiz.

Daha önce de anlattığımız, çocukların kişiliğini değil eylemlerini övme kuralı burada da geçerlidir. Anne babalar tamamen iyi niyetlerle, çocuklarını "Benim yakışıklı oğlum. Benim zeki oğlum" diyerek överken, farkında olmadan çocuğa kendisinden çok büyük şeyler bekledikleri mesajını verirler. Bu da çocuğun büyük bir gerilim yaşamasına ve ailesinin beklentilerini karşılamak için çok fazla gayret sarf etmesine yol açar. Tabii ki bunun, çocuğun yavaş yavaş kendini beğenme ve çok değerli görme neticesini verme ihtimali de vardır. Çocuğun kişiliğini övmemenin böyle hesaplanmayan bir olumsuz sonucu olabilir.

İnsanların narsisistik eğilimlerini dışa vurmalarında, günümüz toplumunun rekabeti fazlaca ön plana çıkaran yapısı da etkilidir. Bu yapıda vurgulanan düşünce, "her konuda en iyi olmak zorundasınız, aksi halde birileri gelir, sizin yerinizden eder" şeklinde formüle edilebilir. Böyle bir düşünce yapısı, her konuda bencilliğe meşruiyet kazandırır ve kişiler farkında olmadan psikopatolojiler geliştirir.

Son yıllarda magazinleşmiş medyadan onay alan şahsiyetler, hep kendisini çok beğenen, "bir numara" olduğunu düşünen kişiler olmaktadır. Gerçekte ülkeye bir katma değer eklemek, hayatı iyileştirmek gibi bir düşüncesi olmayan kişilerin sarf ettikleri sözlere baktığımızda, "biz harikayız, biz en güzeliz, en doğruyuz" mesajlarını görmekteyiz. Halbuki bizim toplumumuz alçakgönüllülüğü, başkalarına yardımcı olmayı, kendini geri planda tutmayı önemseyen bir toplumdu. Bireycilik anlayışının hâkim olmasıyla birlikte, bizler de giderek daha bencil, daha saldırgan insanlar olmaya başladık.

Narsisizm üzerine söyleyeceklerimizi bir hikâye ile tamamlayalım:

Eski zamanlarda bir ülke varmış. Bu ülkedeki insanlardan bir kısmı sevgiden çokça bahsedermiş. Bu ülkenin erenlerinden biri bir gün demiş ki; "Şu ülkede bir ziyafet vereyim. Sevgiden çokça

bahsedenleri çağırayım da bakayım; kim gerçekten sevgi ehli, kim bunu sadece dilinde tutuyor, gönlüne indirmiyor?"

Önce sevgiden çok bahseden grubu evine davet etmiş ve misafirlerin önüne kocaman bir çorba kâsesiyle, çorbayı içmek için upuzun sapı olan kaşıklar koymuş. Sonra da demiş ki; "Bu kaşığı, sapının en ucundan tutacaksınız." Oysa, bu şekilde tutunca çorbayı içmek mümkün değilmiş. Misafirler denemişler, denemişler, bir türlü beceremeyişler. Misafirlerin çoğu çorbayı üzerine dökmüş, canını yakmış. Bir iki saat uğraştıkları halde çorbayı içemeyen misafirler aç kalmış.

Ev sahibi, ertesi gün diğer grubu evine davet etmiş. Bu gruptaki insanlar sessiz sedasız, kendi halinde yaşayan insanlarmış. Yine aynı kâse ve aynı kaşıklar gelmiş sofraya. Ve ev sahibi misafirlerine aynı sözü tekrarlamış: "Bu kaşığı, sapının en ucundan tutacaksınız."

Fakat bu gruptaki insanlar hiç tereddüt etmeden sofraya oturmuş, kaşıklarını çorba kâsesine daldırmış ve hemen karşılarındaki kişinin ağzına uzatmışlar. Herkes karşısındakini beslemiş. Bu şekilde kullanınca o upuzun kaşıklar işe yarıyormuş demek ki. Yani kaşığı kendi ağzınıza götürmeye kalktığınız zaman çok zor; fakat sevdiğinize, arkadaşınıza ikram ettiğiniz zaman çok kolaymış, o sofrada karın doyurmak. Böylece bütün misafirler, karınlarını doymuş olarak kalkmış sofradan. Demek ki bize verilenleri sevdiklerimizle paylaşabildiğimiz zaman ruhen doyuyoruz. O sofradan tok kalkan gönül adamları gibi, kendimizi ruhen doymuş hissedebiliyoruz. İçimizdeki bencillik duygusunu, narsizmalarımızı dizginleyebilmek için hayata biraz da böyle bakmalıyız.

Psikosomatik Hastalıklar

Ruh ve beden birbirinden ayrılamaz kavramlardır. Tamamıyla fiziksel bir hastalık olan nezle bile kendimizi kötü hissetmemize, moralimizin bozulmasına sebep olabilir. Nasıl ki bedensel sıkıntılar ruh dünyamıza yansıyorsa, ruhsal sıkıntılarımız da bedensel belirtilerle kendisini gösterebilir. Bedenimiz bir sürü organdan oluşur ve bu organlarımızın her biri bizim ruhsal işleyişimizden etkilenir. Depresyonu ele alalım. Karamsarlık, üzüntü, çöküntü halet-i ruhiyesiyle giden bir rahatsızlık olan depresyonda kalbimizden bağırsaklarımıza kadar bütün organlarımız hız kaybeder. Bağırsaklarımız iyi çalışmamaya başlayabilir, mikrobik hastalıklar bedenimizde daha kolay yer bulabilir.

Bazen içimizdeki sıkıntıyı dile dökemeyiz. Sıkıntımızı ifade edemediğimiz zaman içimizdeki huzursuzluk kendini ifade edecek başka bir yer arar, genellikle de bedensel etkiler olarak ortaya çıkar.

Mesela bazı insanların canı sıkıldığı zaman başı ağrır, kimisi de sınava gireceği zaman karın ağrısı çeker. Dertlerini içine atan, çok düşünen ama az konuşan insanlarda bazı rahatsızlıkların daha kolay geliştiğini, örneğin bu insanların ülsere daha kolay yakalandığını biliyoruz.

Bedensel belirtiler çoğu zaman altta yatan ruhsal bir sıkıntının habercisi olabilir. Bazı kişiler, insanlar arası ilişkilerde yaşadıkları sıkıntıları, tıbbi anlamda açıklanamayan somatik belirtiler şeklinde ifade ederler. Mide bağırsak sistemimizi ilgilendiren bazı rahatsızlıklar, çoğunlukla psikolojik kaynaklıdır. İnsanlar doktordan doktora dolaşırlar. Bir doktordan memnun kalmaz, başkasına giderler, bir torba ilaçla dolaşır ama çözüm bulamazlar. Bu insanlara biraz daha geniş bir perspektifle baktığınızda ya hayat hikâyelerinde bir problem ortaya çıkar ya da yakın çevrelerinden ilgi görmenin yolunu hastalıkta buldukları.

Bazı durumlarda içinde yaşadığımız toplum, ruhsal şikâyetlerimizi ifade etmemize izin vermeyebilir. Psikolojik sıkıntılarını ifade etmeleri ayıp karşılanan insanlar sıklıkla bedensel belirtilere müracaat ederler. Yani, "Bugün karamsarım, moralim bozuk" demek yerine "Ellerimde karıncalanma var, ayaklarım uyuşuyor" diye sıkıntılarını bedensel belirtilerle dile getirirler. Ancak böyle yaparlarsa ailenin dikkatini çekip doktora götürüleceklerdir. Çünkü psikolojik sıkıntı yaşadığını söyleyen kişilerin aldıkları cevap, genellikle "Geçer, geçer" olmaktadır.

Halbuki ruhsal sıkıntılar da, insanın kafasında yarattığı şeyler değildir, onlar da bedensel sıkıntılar kadar gerçektir. Bazen içimizdeki çözülmemiş çatışmaları bedensel belirtilerle dışa vururuz. Mide ağrısı, sırt ağrısı, vücudun çeşitli yerlerindeki karıncalanmalar, kalp çarpıntısı, nefes daralması gibi durumlar iç dünyamızda bazı şeylerin yanlış gittiğini haber verebilir.

Sıkıntımızı ifade edemediğimiz zaman içimizdeki huzursuzluk kendini ifade edecek başka bir yer arar, genellikle de bedensel etkiler olarak ortaya çıkar.

Bedenimiz çoğu zaman ruhumuzun aynasıdır, dolayısıyla bedenimiz sinyal vermeye başladığında hemen gerekli tetkikleri yaptırmalıyız. Doktor doktor dolaşıp rahatsızlıklarının sebebi bulunmayanlara da bir psikiyatriste başvurup, bedensel yakınmalarının arkasında yatan psikolojik ve toplumsal sebepleri teşhis ettirmelerini öneriyoruz.

Bazı insanlar yakın çevrelerinden bulamadıkları ilgiyi doktorlarda ve hemşirelerde arayabilirler. Peki, hangi insanlar bedensel belirtilerini abartarak doktora gitme eğilimindedir? Mesela ailesinde yatalak hasta olan, dünyaya gözünü açtığından beri etrafında müzmin hastalıklara sahip insanlar gören çocuklar, büyürken yardım arama davranışı olarak bedensel belirtilerini kullanmayı öğrenirler. Yani yardım isteyecekleri zaman "Benim canım sıkılıyor, moralim bozuk" demek yerine "Yine sırtım ağrımaya başladı" derler. Çünkü onu model almışlardır.

Çocuklarına sadece hasta oldukları zaman şefkat ve ilgi gösteren ailelerin çocukları da böyle bir alışkanlık geliştirebilir. Normal şartlarda çocukla çok da fazla ilgilenmeyen bir aile, hastalandığında birden üzerine titremeye başlıyorsa; çocuk, hastalandığı zaman bütün ilginin kendisinde toplandığını ama hastalanmadığı zaman hiç itibar görmediğini fark edip ilgi ihtiyacı duyduğunda hastalığa sığınır.

Bazı insanlar da ailevi dertlerinden ya da iş yükümlülüklerinden kaçmak için bedensel belirtilere sığınıyor olabilirler. Çok sık karşılaştığımız tablolardan biri şudur: Evinin bütün yükünü omuzlarında taşıyan fakat artık bu yükü taşıyamaz hale gelen kişi hasta rolüne soyunur. Çünkü hasta olursa mazur görülecek, yapamadıklarından sorumlu tutulmayacaktır. Hasta rolünü, biraz da kaçış mekanizması olarak düşünebiliriz.

Ancak şuna dikkat etmeliyiz: Sıkıntılarını bedensel belirtilerle ifade eden insanlar bunu mahsus yapmazlar. Bu insanların gerçekten çok büyük bir dertleri, içinden çıkamadıkları bir sorunları vardır

ve hayatın dertleriyle başa çıkma stratejisi olarak sadece hastalığı benimsemeyi bulabilmişlerdir. Eğer başka bir yol bulsalardı bu limana sığınmayacaklardı. Dolayısıyla hekimin bu kişilere "Senin hiçbir şeyin yok, bütün derdin kafanda" demesi doğru olmaz. Çünkü onların mutlaka çözülmesi gereken psikolojik veya toplumsal sorunları vardır.

Sıkıntılarını bedensel belirtilerle ifade eden insanların gerçekten çok büyük bir dertleri, içinden çıkamadıkları bir sorunları vardır ve hayatın dertleriyle başa çıkma stratejisi olarak sadece hastalığı benimsemeyi bulabilmişlerdir.

Doktor hastasına bir ilacı gülümseyerek, onunla ilgilendiğini belli ederek verirse o ilaçtan çok daha iyi netice alınır. İlacın içindeki etken madde aynı olsa da, kendisiyle ilgilenildiğini bilen hastanın iyileşeceğine olan inancı artar. Doktor hasta etkileşimi düşünüldüğünden daha önemlidir. Sağlık sistemimizdeki memnuniyetsizliğin bir kısmı doktor hasta etkileşiminin iyi olmamasından kaynaklanmaktadır.

Hastalık Hastalığı

Hastalık hastalığı dediğimiz durumda kişi kendisinde çok ciddi bir hastalık olduğuna ve tetkiklerin bunu açığa çıkaramadığına inanır. "Bende çok ciddi bir hastalık var ama bu doktorlar bunu anlayamıyorlar" der. Doktor doktor dolaşır. Sırtındaki en ufacık bir kaşıntıyı hemen olumsuz değerlendirir. Böyle küçük bir belirtiden yola çıkıp en uç noktaya doğru bir mantık yürütür. Yapılan tüm muayeneler ve tetkikler normal çıksa dahi, fiziksel bir hastalığı olmadığına ikna edilemez. Tüm dikkatini bedeninin verdiği sinyallere odaklamıştır.

Aslında vücudumuzdaki ufak tefek yakınmaları abartmamak bizim elimizdedir. Elbette vücudumuzu tanımalıyız ancak vücudumuzu iyi tanımak demek, basit birtakım duyumları bir felaket habercisi olarak algılamamak da demektir.

Sıkıntının Bedensel Belirtilerle İfadesi

- "Kim sıkıntılarını bedensel belirtilerle ifade etmeyi yeğler?" sorusuna şu cevabı verebiliriz:
- Sıkıntılarını bedensel belirtilerle dışa vuran üyelerden oluşan bir ailede yetişenler
- Çocukları sağlıklı olduğunda, çok beklentili ve ilgisiz davranan, fakat hastalandığında ilgili ve sevecen olan ebeveynler tarafından yetiştirilen kişiler
- Ebeveynlerden birinin veya her ikisinin herhangi bir hastalıktan mustarip olduğu bir ortamda yetişenler
- Psikososyal krizlerle baş etmenin diğer mekanizmalarının kullanılabilir olmadığı bir ortamda yaşayanlar
- Olağan yaşam aktivitelerinden kaçınmak, insanların ilgisini çekmek veya onları cezalandırmak için kullanılan bir tepki dağarcığı geliştirenler
- Bir şey elde etmek için veya cezadan, sorumluluktan ve görevlerden kaçınmak için bilinçli olarak hasta taklidi yapanlar

Bazı bireyler, duygularını ve ruhsal çatışmalarını sözlü olarak ifade etmede sınırlı bir kapasiteye sahiptirler. Araştırmalar, soyut psikolojik terimleri kullanma kapasitesinin, kültürler arasında ve belli bir kültüre mensup bireyler arasında farklılaşabildiğini göstermektedir. Psikolojik dil kullanma becerisi çok çeşitli gelişimsel, ailesel, eğitimsel ve dilbilimsel etkenler tarafından belirlenebilir. Pek çok batı dışı kültürde, somatik veya fiziksel temelli terimler hâlâ duygusal rahatsızlığın baskın iletilme biçimidir. Çocuklarda duygusal dilin gelişimi incelendiğinde, endişe ve korku gibi duygusal durumları isimlendirmek ve bunu başkalarına aktarmak için

sözel dil kullanmak yerine, bu duyguları fiziksel olarak yaşadıkları gözlenmektedir. Çocukların bu duyguları adlandırmayı ve başkalarına sözel terimlerle aktarmayı "öğrenmeleri" gelişimin sonraki aşamalarındadır. Bugün dahi pek çok bireyin, yetişkin yaşlarda bile, içsel deneyimlerini ve duygularını soyut psikolojik dil kullanarak aktarmakta sınırlı bir kapasiteye sahip olduğu gözlenebilir.

Doktorun görevi, hastada gözlenen fiziksel belirtilerin ardında yatan anlamı çözmektir. Bu belirtiler hastanın duygusal sıkıntısını iletmek ve ifade etmek için kullandığı bir araç olabilir. Bazı bireyler fiziksel sıkıntılarının, aslında duygusal sıkıntılarının bir dışa vurumu olduğunu fark edebilirler. Fakat insanların pek çoğu, bu türden bağlantılar kurma konusunda sınırlı bir içgörüye sahiptir.

Doktorun görevi, hastada gözlenen fiziksel belirtilerin ardında yatan anlamı çözmektir. Bu belirtiler hastanın duygusal sıkıntısını iletmek ve ifade etmek için kullandığı bir araç olabilir.

Unutkanlık ve Alzheimer

Hafıza, bir sürü devreden oluşan soyut bir sistemdir. Beynimiz çok sayıda bilgiyi depo edebilecek bir yapıda yaratılmıştır. Belleğimiz gördüğümüz, yaşadığımız her şeyi emer ve depolar. Öğrendiğimiz her şey, tüm yaşam tecrübemiz beynimizdeki nöronlar aracılıyla elektriksel ve kimyasal harflerle hafızamıza yazılır. Fakat bu soyut bir yapı olduğu için, hafızayı elimize alıp inceleyemeyiz. Belleğimiz kimi zaman kaydettiği bilgileri siler ve biz öğrendiklerimizi unuturuz.

Unutkanlığın çeşitli sebepleri vardır: Bazı bilgileri, geçmiş yaşantıları unutmak istediğimiz için biz belleğimizden sileriz. Hatırlamak istemediğimiz anıları, bize acı veren olayları belleğimizin mahzenine atarız. Çünkü acı veren şeyleri sürekli hatırlayarak yaşamak çok zordur. Geriye dönüp bakarsanız, belleğinizde yer eden şeylerin daha çok hoş hatıralar olduğunu görürsünüz. İnsan belleğinde kötü olanı, olumsuz olanı inkâr etme yolunda bir eğilim vardır. Ancak biz her ne kadar unuttuğumuzu, sildiğimizi, "bastırdığımızı" düşünsek de o yaşantılar hatırlanmasalar dahi belleğimizin derinliklerinde var olmaya devam eder. "Bastırma" denen bu durum, bünyenin, sürekli olarak üzücü anılarla meşgul olmamak adına kurduğu bir savunma mekanizmasıdır.

Fakat hafızamızdaki bazı bilgiler bizim elimizde olmadan silinir. Bunun nedenlerinden biri yaşlanmadır. Yaşlılık döneminde bilgiyi

belleğimize alma ve depolama kabiliyetimiz yavaş yavaş zayıflamaya başlar. Unutmanın diğer bir nedeni de o bilgiyi öğrenirken ona gerektiğince dikkat vermemektir. Beynimizde filtre görevi yapan alanlar vardır; bu alanlar önemsiz bilgileri süzer, önemli bilgileri saklar. Onayladığımız bilgiler belirli alanlara depolanır. Dolayısıyla üstünkörü dinlediğimiz bilgiler hafızamızdan daha kolay silinir ama bütün kalbimizle ve ruhumuzla dinlediğimiz sözleri daha zor unuturuz. Bir de duygusal anlamda bizi etkileyen olayları unutmamız zordur.

Bellek gücünü kullanmak kişinin hatırlama kapasitesini olumlu yönde geliştirir fakat hafızamızı çok kullanmamız onun mutlak surette gelişeceği anlamına gelmez. Unutkanlık günlük hayatımızda oldukça sık şikâyet edilen konular biridir. Bu yakınma, özellikle ilerleyen yaşla birlikte birtakım nörolojik hastalıkların, özellikle çağımızın hastalıklarından biri olan Alzheimer'ın habercisi olabilir.

Hafızamızdaki bazı bilgiler bizim elimizde olmadan silinir. Bunun nedenlerinden biri yaşlanmadır. Diğer bir nedeni de o bilgiyi öğrenirken ona gerektiğince dikkat vermemektir.

Alzheimer

Çağın en çok öne çıkan hastalıklarından biri olan Alzheimer maalesef toplumumuzda henüz yeterince tanınmamaktadır. Bu rahatsızlık ne kadar iyi tanınırsa Alzheimer'dan ıstırap çeken aileler de o nispette yardım görecektir.

Alzheimer hastalığı, aslında bunamanın bir türüdür. Bilindiği üzere, bunama insanın belleğinde bilgi depolayamaması durumudur. Bu tür rahatsızlıklarda eski bilgiler yerli yerinde durur ve kişi bunları çok net olarak hatırlayabilir. Sorunun, temelinde yeni bilgileri öğrenmede zorluk yaşama vardır.

Epeyce yaygın bir hastalık olan Alzheimer özellikle 60 yaşın üzerinde sık görülmektedir. Alzheimer zihinsel işlevlerde de birtakım zorluklara sebep olan bir hastalıktır.

Alzheimer hastalığını nasıl tanıyabiliriz? Hastalık, önce konuşmada fakirleşmeyle başlar. Yani kişi güncel bilgilerle donanmış bir şekilde konuşamaz. Hasta, güncel olaylardan değil daha çok eski günlerden bahsetmeye başlar. Çok iyi bildiği şeyleri, mesela çocuklarının-torunlarının isimlerini, kişilerin yüzlerini, evinin adresini, telefon numarasını unutur. Hepimize bu dünyada yaşadığımız hissini veren tanıdıklarımız, dostlarımız ve ilişkilerimizdir. Bir insanın bunları kaybetmeye başladığı zaman ne hissedeceğini düşünün. Hasta "Bana ne oluyor?" diye çok ciddi bir şaşkınlık ve dehşet duygusu yaşamaya başlar. Bu nedenle Alzheimer hastaları, genellikle yalnız kalmaya çok büyük bir direnç gösterir, yalnız kalmak istemezler.

Hastalığın ilk evrelerinde, insan daha önceden yaptığı işleri yapamaz olur. Örneğin bir bankada memur olan, her gün elinden milyonlarca lira geçen kişi, birden para sayamaz hale gelir. Yaptığı işi sürekli karıştırmaya başlar; her zaman gittiği yerlere gidemez olur. Bazen sokakta kendisini kaybeder, döner dolaşır bir türlü evini bulamaz. O yüzden Alzheimer hastaları pek evden dışarı çıkmak istemezler, çıkmaları gerekiyorsa da yanlarında mutlaka birisi olsun isterler. Hasta evin içinde bile yerini bildiği bazı eşyaları bulamayabilir. Kısacası Alzheimer hastalığı sadece unutkanlıkla kendini gösteren bir rahatsızlık değildir. Bir süre sonra kişi çok basit işlemleri bile yapamaz hale gelebilir.

Çevremizdeki yaşlı insanlarda unutkanlık belirtileri görebiliriz. Bilgi işleme hızındaki düşmeden dolayı, yaşlı insanlar doğal olarak ufak tefek unutkanlıklar yaşayabilirler. Her unutkanlığı hemen Alzheimer hastalığına yormak doğru olmaz. Alzheimer, kişinin mutlaka bilmesi gereken şeyleri yavaş yavaş unutmaya başlaması durumudur. Sebebi tam olarak bilinmeyen Alzheimer, insanın hayatında çok

önemli kayıplara yol açabilir. Bu yüzden eğer etrafınızda ciddi bellek kayıpları gösteren ve bu yüzden hayatında çok büyük sıkıntılar yaşayan insanlar varsa mutlaka bir uzman kontrolünden geçmesini sağlayın. Çünkü bellek kaybı ya da bellekteki belirgin zayıflama, Alzheimer gibi çok ciddi bir rahatsızlığın habercisi olabilir.

Epeyce yaygın bir hastalık olan Alzheimer özellikle 60 yaşın üzerinde sık görülmektedir. Alzheimer zihinsel işlevlerde de birtakım zorluklara sebep olan bir hastalıktır.

Belleğimizin Bize Oynadığı Oyunlar

Yanlış bellek sendromu: Belleğimiz kimi zaman bize oyun oynar. Çocukluğumuza ilişkin bir hikâyeyi çok dinlersek, kendimizi bir şeye çok inandırırsak, onu gerçekten yaşamış gibi hissedebiliriz. Buna "yanlış bellek sendromu" denir.

Özellikle Amerika'da, bir sürü insan geçmişte anne babalarının kötü muamelelerine muhatap olduklarını düşünüp ebeveynleri hakkında dava açıyorlar. Mahkeme sürecinde yapılan incelemeler sonucunda, bunların aslında gerçekte yaşananlar değil de kişilerin öyle olduğuna inanmak istedikleri şeyler olduğu ortaya çıkıyor. Yani, hatırlıyor gibi olduğumuz her şeyi çok doğru hatırlamıyor olabiliriz. Hatırlıyor olduğumuzu sandığımız şeyler bize belleğimizin oynadığı bir oyundan kaynaklanabilir.

Otobüsteki kasap sendromu: Bazı şeyleri gördüğümüz yerle beraber hatırlarız. Mesela bir kalemi hep bir masanın üzerinde gördüysek, o kalemi gördüğümüz zaman söz konusu masayı görmüş gibi oluruz. "Otobüsteki kasap sendromu" şu demektir: Her zaman kasap kıyafeti içinde gördüğümüz adamı otobüste sivil kıyafetler içinde gördüğümüz zaman onu tanımayabiliriz. Çünkü adamı kasap kıyafetiyle ve dükkânıyla özdeşleştirmişizdir. O dükkânla, o

kişi kafamızda aynı şey olmuştur. Demek ki bazı şeyleri gördüğümüz yerler çok önemlidir. Bazı şeyleri ancak o yerlere girdiğimiz zaman hatırlarız.

Çocukluğunuzu geçirdiğiniz eve gittiğinizi düşünün. O eve gittiğiniz zaman, çocukluğunuza ilişkin o ana kadar hatırlamadığınız bir sürü detay adeta zihninize sökün eder.

Bu yöntemi kaybettiğiniz şeyleri ararken kullanabilirsiniz. Nerede bıraktığınızı hatırlayamadığınız bir eşyanızı, örneğin kaleminizi ararken onu en son ne zaman kullandığınızı, onunla ne yaptığınızı düşünün. Olanları zihninizde canlandırırsanız, hatırlayamadığınız bilgileri veya kaybettiğiniz şeyleri çok daha kolay bulabilirsiniz.

Uyku ve Uyku Bozuklukları

Hayatımızın vazgeçilmez ihtiyaçlarından biri olan uyku, gündüz kaybettiğimiz enerjiyi toplamamızı sağlar, zihnimizi dinlendirir, bizi dünyanın meşgalelerinden biraz olsun uzak tutar. Uykusuz bir hayat bizleri zayıf düşürür, dikkatimizi azaltır. Çocuklar için uyku daha da önemlidir çünkü uyku sırasında büyüme hormonu salgılanır.

Uyku ihtiyacı kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar 5-6 saat uykuyla yetinebilirken, bazıları ancak 8-10 saatlik bir uykuyla dinlenmiş olarak kalkabilirler.

İçimizde ne zaman uykuya dalacağımızı gösteren biyolojik bir saat vardır. Gündüz saatlerinde, ışıklı ortamlarda uyku hormonu diyebileceğimiz melatonin salınımı baskılanır; buna karşın gece saatlerinde ve karanlık ortamlarda artar. Gece boyunca parlak ışığa maruz kalanlarda melatonin salınımı baskılanır ve uyku-uyanıklık ritmi gecikir.

Uyku dört-beş döngüden ibaret bir süreçtir. Her bir döngü beş evreden oluşur ve bu döngü gece boyunca dört-beş defa tekrarlanır. Bu evrelerden ikisi yüzeysel yavaş uyku, ikisi derin yavaş uyku ve sonuncusu REM dediğimiz asıl dinlendirici olan uyku fazıdır. REM uykusunda beyin kanlanması ve metabolizmanın hızı uyanıklık durumundakinden bile daha fazladır. Gecenin ilk döngüsünde REM

uykusu çok kısa sürelidir fakat ilerleyen döngülerde REM giderek uzar. Son REM evresinde görülen rüyalar çok daha net hatırlanır.

Uyku gelmeye başladıktan sonra insanın derin uykuya geçmesi an meselesidir. Uykusu gelen insan yirmi dakika içinde aniden derin uykuya geçebilir. Uyuduğumuz zaman dış dünyayla irtibatımızı keseriz. Hatta derin uykuya geçtiğimiz zaman artık sesleri bile algılamaz hale geliriz. Çok derin uykulardan ancak çok güçlü seslerle uyanabiliriz.

Uykunun ne denli vazgeçilmez olduğunu göstermek için fareler üzerinde yapılmış deneyi hatırlatalım. Dakika başı uyandırılan fareler üç-dört hafta sonra ölürler. Uykusuzluğun insanlar üzerinde bu kadar ağır tesirleri yoksa da kaliteli uyumamak bizim de sağlığımızı tehdit eder, hayattan aldığımız tadı bozar. Uykunun kaliteli olması, her şeyden önce uykunun bölünmemesi demektir.

Çok yoğun çalışan insanlar, özellikle sınav dönemlerinde öğrenciler daha uzun süre uyanık kalabilmek için uyarıcı haplar alırlar. Bu tür gelişigüzel kullanılan uyarıcılardan mutlak surette uzak durmak gerekir. Bu hapların uzun vadede çok ciddi zararları olabileceği gibi uyarıcı hapların desteğiyle elde edilen bilgiler çok kısa sürede zihinden uçup gider. Hatta bazı uyku hapları unutkanlığa sebep olabilir. Üstelik ertesi gün kendimizi çok iyi hissetmememize de yol açar.

İçimizde ne zaman uykuya dalacağımızı gösteren biyolojik bir saat vardır. Gündüz saatlerinde, ışıklı ortamlarda uyku hormonu diyebileceğimiz melatonin salınımı baskılanır; buna karşın gece saatlerinde ve karanlık ortamlarda artar.

Uykusuzluk

Uykusuzluk, çoğunlukla hayat tarzlarımızla, tuhaf yaşama alışkanlıklarımızla ilgilidir. Düzenli yaşayan insanlar çoğu zaman

uykusuzluk problemi çekmezken, düzensiz yaşayanların uykularını bir türlü rayına oturtamadıklarını görürüz. İçimizdeki biyolojik saatten bahsetmiştik. Biyolojik saat, hava kardıktan, gün ışığı azaldıktan sonra yavaş yavaş uykuya yaklaşmamızı sağlar. Neden çoğumuz gece uyuruz? Çünkü biyolojik saatimiz gün ışığından en üst derecede faydalanmamızı sağlayacak şekilde ayarlanmıştır. Gün ışığı insanları karamsar halet-i ruhiyeden, üzüntüden korur. Örneğin karamsarlığın çok yoğun yaşandığı depresyonun tedavilerinden biri hastayı parlak ışığa maruz bırakmaktır. Depresyona giren insanları özellikle gün ışığının azaldığı mevsim dönümlerinde gün ışığıyla olmasa bile parlak ışıkla tedavi ederiz.

Düşünün, kendinizi güneşli ve aydınlık yaz günlerinde mi daha iyi hissedersiniz, yoksa kasvetli karanlık kış günlerinde mi? Açık ki aydınlık yaz günlerinde. Öyleyse içimizdeki biyolojik saati dinlemeli ve ona uygun bir hayat tarzı geliştirmeli, yani uykularımızı gündüz saatlerinden geceye kaydırmalıyız.

Bazı insanlar uykuyu dertlerden kaçışın bir aracı olarak görerek ihtiyaç duyduklarından çok daha fazla zamanı uyuyarak geçirebilirler. Uyku okyanusunda yüzerek gündelik hayattan uzaklaşmaya çalışırlar. Fakat uyandıkları zaman aynı dertler yine yerli yerinde durduğu gibi, gün içinde fazlasıyla uyudukları için gece olduğu vakit uykusuzluk çekerler.

Uykusuzluk ve stres arasında da bağlantı vardır. Kendimizi gergin hissettiğimiz günlerde uykumuz azalır. Kafamız bir olayla meşgulse, sürekli o olay üzerine kafa yoruyorsak doğal olarak uykumuz kaçar. Onun için gerekirse "endişe egzersizi" yapıp yatmadan önce kendimizi o olay üzerine düşünmeye ve içimizdeki sıkıntıyı dökmeye şartlandırmalı, kafamız boşalmış olarak yatağa girmeliyiz. Depresyonda da uykusuzluk şikâyeti görülebilmektedir. Kendini kötü hisseden, hayata karşı karamsarlığa kapılan, hayattan zevk almayan insanların evvela uykuları bozulur. Yani, uyku bozukluğu bazı ruhsal sıkıntı ve gerginliklerin habercisi olabilir.

Başka bir yanlış yaşam alışkanlığı da, uykuya yakın saatlerde kafein, tein denilen uyarıcıyı ihtiva eden içecekleri tüketmektir. Bizim toplumumuzda çok yaygın olan çay içme alışkanlığını uyku saatlerine yakın ortadan kaldırmamız gerekir. Yani uykuya 4-6 saat kala çay ve kahve tüketimini durdurmalıyız. Çay ve kahvenin aksine süt, içindeki triptofan denilen maddenin etkisiyle uykumuzu artırır. Yatmadan 1–1,5 saat önce içeceğimiz yarım bardak ılık süt, rahatça uykuya dalmamıza yardımcı olur.

Bazı insanlar uykuları kaçınca gidip televizyonu ya da bilgisayarı açar, biraz oyalanıp uykularının gelmesini beklerler. Oysa televizyon seyretmek de, bilgisayarda oyalanmak da parlak ışık almak demektir ve bilindiği gibi parlak ışık insanı uyararak uykuyu kaçırır. Dolayısıyla uykusu kaçan kişinin yatakta dönüp durmak yerine yataktan kalkması doğru bir davranıştır, ama parlak ışığın karşısına geçmeden, kitap okumak gibi zihnini meşgul edecek bir işle ilgilenmesi gerekir.

Çok yapılan yanlışlardan birisi de yatakta zaman geçirmektir. Oysa yatak, sadece uykumuz geldiğinde gittiğimiz bir yer olmalıdır. Vücudumuzun alıştığı ritmi kaybetmemesi için, belli saatlerde yatıp belli saatlerde kalkarak kendimizi disipline etmeliyiz.

Uyku ve müzik arasında da bir ilişki kurabiliriz. Yumuşak müzikler insanı gevşeterek uykuya yaklaştırabilir. Fakat yatmadan önce heavy metal, punk türü müzikleri dinlersek vücudumuz uyarılır. Bu tür müzikleri sabah kalktığımız zaman dinlersek, uyku mahmurluğunu daha kolay atarız.

Uyku konusunda düşülen hatalardan biri de uyku saatine yakın egzersiz yapmaktır. Bedensel egzersizlerimizi mümkün olduğunca uyku saatinden dört saat evvele almalıyız. Çünkü bedensel yorgunluk, vücudumuzu aşırı derece uyarıp uykudan uzaklaşmamıza sebep olabilir. Bazen "O kadar yorulup girdim yatağa, ama yine de uyuyamıyorum" diye düşünürüz. Bunun nedeni vücudun çok fazla uyarılmış olmasıdır.

Çay ve kahvenin aksine süt, içindeki triptofan denilen maddenin etkisiyle uykumuzu artırır. Yatmadan 1–1,5 saat önce içeceğimiz yarım bardak ılık süt, rahatça uykuya dalmamıza yardımcı olur.

Gündüz Uykusu-Şekerleme

Gece uyuyamayınca gündüz kestirmek, şekerleme yapmak gerekir mi? Şekerleme dediğimiz, gün içindeki kısa uykulardan mümkün olduğunca uzak durmalıyız. Çünkü gündüz uykusu mutlaka gece uykusundan çalar.

Bazı kültürlerde siesta âdeti vardır. Özellikle İspanyollar, öğleden sonra bir ara her türlü işe ara verip dinlenirler. Fakat bu kültürlerde insanların gece uykusuna ayırdıkları süre daha kısadır. İlla ki şekerleme yapma ihtiyacı duyuyorsak bunun süresinin bir saati aşmamasına dikkat etmeliyiz. Aksi halde gece uykusuz kalabiliriz.

Uyku Bozuklukları

Uykuyla ilgili sorunların en yaygın olarak görülenlerinden bir tanesi **kâbus bozukluğu**dur. Özellikle çocukluk döneminde çok sık görülür. Çocuklar büyürken hayatın zorluklarını bir biçimde rüyalarına katabilirler. Özellikle çok değişik yaratıkların, garip hayal ürünlerinin yer aldığı çizgi filmleri seyreden çocukların hayal güçleri de biraz geniş olabilir. Bu çocuklar daha fazla kâbus görebilirler.

Çocuğu kâbus gören anne babaların hemen evhama kapılmalarına gerek yoktur. Bu çocukların dörtte birinde görülen, aktif hayal gücüyle ilgili bir durumdur. Ateşli hastalıklarda, çocuğun hayatında bir örselenme yaşandığında, çocuk bir şeye çok üzüldüğünde kâbuslar ortaya çıkabilir. Zaman zaman gündelik hayatla ilgili ufak tefek sıkıntılar da kâbus biçiminde geri dönebilir.

Sık sık kâbus gören çocukların ebeveynleri, çocuğu alıp hemen kendi yataklarına götürmemelidirler. Çocuk anne babasının yatağına alındığı takdirde, "Kendi yatağıma yattım ve kâbus gördüm. Benim yatağım kötü. Annemle babamın yatağına gittim. Orada kâbus görmedim. Demek ki ben artık kendi yatağımda değil annemle babamın yatağında uyumalıyım" diye düşünebilir.

Bazı anne babalar telaşlanıp, kâbus görüp ağlamaya başlayan çocuğa kızabilirler. Kimileri de hiç üzerinde durmayıp "Yat hadi, bir şey olmaz" derler. Bunların her ikisi de yanlış tutumlardır. Yapılması gereken, hemen kâbus gören çocuğumuzun yanına gidip onu yatıştırmaktır. Bu durumda "kâbusu değiştirme egzersizi" dediğimiz yöntem uygulanabilir. Çocuğa kâbusu anlattırıp sonunu komik bir şekilde bağlayabiliriz. Mesela, çocuk rüyasında kendisini kovalayan bir yaratık gördüyse, rüyanın sonuna o yaratığı komik bir duruma düşürecek bir sahne ekleyip birlikte gülersek çocuğumuzu rahatlatmış oluruz.

Erişkinlerde sık gördüğümüz uyku bozukluklarından birisi **uyku apnesi**dir. Apne anında kişi nefessiz kalır, yani solunumu durur. Bazı insanlar 5-10 dakikaya inebilen sıklıklarla nefessiz kalabilirler. Bu çok ilginç ve pek iyi bilinmeyen rahatsızlık, özellikle çok kilolu insanlarda ve alkol kullananlarda ortaya çıkar. Uyku apnesi olan insanlarda ertesi güne sarkan bir yorgunluk hissi ve dikkat dağınıklığı olur.

Uzun süreli uyku apnesi olan kişilerde kalp ve akciğer rahatsızlıkları görülebilir. Dolayısıyla hayati önemde olan bu rahatsızlığın mutlaka tanınması ve tedavi edilmesi gerekir. Uyku apnesi çocuklarda, çok büyük bademciklere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Anne babalara bu konuda çok dikkatli olmalarını ve çocuklarını uyku anında gözlemlemelerini öneriyoruz. Eğer uyku anında çocukta 30-40 saniyelik nefes durmaları oluyorsa, çocuk nefes almakta zorlanıyorsa bunun mutlaka bir kulak burun boğaz uzmanıyla görüşülmesi, gerekirse ameliyatla çözüme kavuşturulması yerinde olur.

Başka bir uyku bozukluğu da apneye nispeten daha az görülen **narkolepsi**dir. Narkolepsi aniden bastıran ve kişinin kontrol edemediği uyku nöbetleriyle kendisini gösteren bir rahatsızlıktır. Bu ani uyku nöbetleri her an gelebilir. Hastalar herhangi bir yerde, örneğin otomobil sürerken, yemek yerken veya yolda yürürken istemsiz olarak derin uykuya dalarlar. Uyku atağından hemen önce kas kuvvetinde azalma, dizlerin bağının çözülür gibi olması ve rüyaya benzer görüntüler görme şeklinde belirtiler ortaya çıkar.

Uykuyla ilgili rahatsızlıklar gerek psikiyatrların gerekse nörologların desteğiyle çözülebilir. Önemli olan kişinin kendisinde bir uyku sorunu olduğunu fark edip uzmana başvurmasıdır. Uykuyla ilgili ciddi bir problemimiz olmasa bile, uykuya gerekli önemi vermeli, uykuyu her halükarda giderilebilecek bir ihtiyaç olarak görmemeliyiz. Çünkü yaşam alışkanlıklarımız uykumuzun gelmesini geciktirebilir, sıhhatini bozabilir. Yaşı kaç olursa olsun herkesin kaliteli uykuya ihtiyaç duyduğunu unutmamalıyız.

Erişkinlerde sık gördüğümüz uyku bozukluklarından birisi uyku apnesidir. Apne anında kişi nefessiz kalır, yani solunumu durur. Bazı insanlar 5-10 dakikaya inebilen sıklıklarla nefessiz kalabilirler.

Yeme Bozuklukları

Hemen hemen hepimizin yemeyle ilgili problemleri vardır. Fakat burada fazla kilolu olmak gibi birçok insanın yaşadığı durumu değil ondan çok daha ciddi olan birtakım problemleri ele alacağız. "Yeme bozukluğu", yeme davranışıyla ilgili anormalliklerin hepsini birden ifade eden bir kavramdır. Yeme bozukluğu denilince akla gelen ilk problemler; anoreksiya, bulimiya ve obezitedir.

Yemek, hayatın vazgeçilmez unsurlarından biridir. Bazı insanlar yemek yeme davranışını çok abartabilir ve bunu hayatlarının merkezine yerleştirebilirler. Abartılı durumlar derken bazı hastalıklı tutumları kastediyoruz. Mesela bir genç kızın ince bir bedene sahip olacağım diye hiçbir şey yememesi, bir deri bir kemik kalması buna bir örnektir.

Yeme bozukluğu dediğimiz rahatsızlıklar yemek konusundaki aşırılıklardan ortaya çıkar. Yeme bozukluklarının bir ucunda yediği her şeyden rahatsızlık duyan insanlar, diğer ucunda da obezite

"Yeme bozukluğu", yeme davranışıyla ilgili anormalliklerin hepsini birden ifade eden bir kavramdır. Yeme bozukluğu denilince akla gelen ilk problemler; anoreksiya, bulimiya ve obezitedir.

dediğimiz bugün dünyanın önemli bir kısmını ilgilendiren aşırı şişmanlık durumu vardır.

Anoreksiya Nervoza

Bir genç kızın gayet ince olmasına rağmen, kendini hâlâ şişman gibi algılaması bir rahatsızlıktır. Genç kızlarda özellikle ergenlik döneminde çok sık gördüğümüz bir rahatsızlığa işaret eden bu duruma anoreksiya nervoza diyoruz. Bunu sinirsel iştahsızlık şeklinde tanımlayabiliriz. Bazı insanlar, bütün çabalarına rağmen vücutlarının bir türlü incelmediğini düşünür ve başka insanların ilgisini çekmek için mutlaka ince olmaları gerektiği gibi bir sabit fikre kapılırlar. Bu sabit fikir yüzünden neredeyse ölümüne diyet yaparlar. Hastalık çok büyük oranda ergenlik ve genç erişkinlik döneminde sinsi bir şekilde başlar ve kızlarda daha fazla görülür. Kişi gıda alımını, özellikle kalori değeri yüksek olanlardan yana kısıtlamaya başlar ve bunu gizli yapar. Örneğin çeşitli bahaneler uydurarak toplu yerlerde ya da aile yanında yemek yemeyi reddeder. Yemeklerini çok küçük parçalara ayırır, bu parçalarla sürekli oynanıp sofrada çok uzun zaman geçirir, evin değişik yerlerine yemediği yemekleri saklar.

Yeme düzenindeki değişikliklere aşırıya varan bir spor meraklı da eşlik edebilir. Birçok vakada, yenilen en ufak şeyi eritmek için bazı bağırsak çalıştırıcılara başvurulduğunu görürüz. Kimileri de, yediklerini bir an önce atabilmek için yemek yedikten sonra kendilerini kustururlar. Hastalık, çevre tarafından kilo kaybı gözle görülür hale geldiği zaman fark edilir.

Anoreksiya nervoza dediğimiz yeme bozukluğu, kişinin uyguladığı ağır diyete, hatta bir deri bir kemik kalmasına rağmen bedenini şişman olarak algılaması durumudur.

Anoreksikler, kilo almaktan ölesiye korktukları için yardım ihtiyacını reddedip tedaviye epeyce direnç gösterirler. Artan kilo kaybına bağlı olarak, vücut ısısında düşme, tansiyon ve kalp atımında değişiklikler, âdet görememe gibi birtakım bedensel problemler de yaşarlar.

Anoreksiya çok ilerlerse, hayatı tehdit eden bir durum haline gelebilir. Genel sağlık problemlerinin baş gösterdiği noktada, kilo alımına yönelik düşüncelerdeki çarpıklığın düzeltilmesi için psikiyatrik tedavi görmek gerekir.

Anoreksiya nervoza dediğimiz yeme bozukluğu, kişinin uyguladığı ağır diyete, hatta bir deri bir kemik kalmasına rağmen bedenini şişman olarak algılaması durumudur. Bu bir tür algı bozukluğudur. Kişi bedenine baktığı zaman gördüklerini doğru algılayamaz. Bu rahatsızlık biraz da yaşadığımız kültürün etkisiyle geçmişe nispeten çok daha sık görülmeye başladı. Çeşitli medya organlarında sürekli ince vücuda vurgu yapılması, başarılı ve mutlu insan imajının "ince beden" üzerinden verilmesi bu rahatsızlığı tetikliyor.

Bulimiya Nervoza

Yeme bozukluklarının bir başka çeşidi de **bulimiya nervoza**dır. Anoreksiya nervozadan daha sık görülür ve birkaç yıl daha geç başlama eğilimindedir. Bulimiyada tıkınırcasına, kontrolü kaybetmişçesine ataklar şeklinde yeme davranışı söz konusudur. Bulimikler buzdolabını açar ve ne var ne yoksa yerler. Bir seferde binlerce kalori alır, ardından derin bir pişmanlık, suçluluk ve kendinden iğrenme duygusuna kapılıp yediklerini çıkarır veya laksatif dediğimiz bağır-

Bulimikler buzdolabını açar ve ne var ne yoksa yerler. Bir seferde binlerce kalori alır, ardından derin bir pişmanlık, suçluluk ve kendinden iğrenme duygusuna kapılıp yediklerini çıkarırlar.

sakların çalışmasını hızlandıran ilaçlar alırlar. Anoreksiya nervoza hastalarının aksine normal beden ağırlıklarını koruyabilirler. Bu sebeple durum fark edilmeyebilir.

Gerek bulimiya gerekse anoreksiya insanın vücudunun iştahla ilgili işlevlerini bozabileceği için çok tehlikeli durumlardır. İlerleyen vakalarda vücudun hayati organlarını etkileyerek ölümle dahi sonuçlanabilirler.

Buraya kadar yememe ve tıkınırcasına yiyip yediklerini çıkarma şeklinde seyreden hastalıkları anlattık. Bir de çok yiyip aşırı şişmanlama biçimde görülen obeziteyi ele almak istiyoruz.

Obezite

Obezite, fast food kültürünün yaygınlaşmasıyla beraber tüm dünyada sıklığı giderek artan bir sorun haline gelmektedir. Vücut ağırlığının, boyun metre cinsinden karesine bölünmesiyle elde edilen sonuç (beden kitle endeksi) 25'in üzerinde olduğunda aşırı kilolu olma durumundan söz edilir.

Obez kişilerde, hareket kısıtlılığının da eklenmesiyle birlikte, kalp damar hastalıklarının, solunum problemlerinin ve inme riskinin normal kişilere kıyasla oldukça arttığını gözlüyoruz. Tabii ki bu da sağlığı tehdit eden bir sorundur. Pek çok insan sağlıksız beslenme nedeniyle obeziteden ölüyor. Obezite, sigaradan sonra en yaygın halk sağlığı problemi olarak kabul ediliyor. Bunun için çok ısrarlı olmadan yavaş yavaş kilo vermeyi sağlayacak diyet programları uygulamak faydalı olacaktır.

Obezite, sigaradan sonra en yaygın halk sağlığı problemi olarak kabul ediliyor. Bunun için çok ısrarlı olmadan yavaş yavaş kilo vermeyi sağlayacak diyet programları uygulamak faydalı olacaktır.

Çok kısa sürede kilo vermeye çabalayan bazı gençler kimi zaman anoreksiya ve bulimiya gibi yeme bozukluklarına yakalanabilirler. O yüzden fazla kiloların uzun vadeye yayılarak yavaş yavaş verilmesini tavsiye ediyoruz.

Son olarak vejetaryenlik konusuna değinelim. Vejetaryenlik yemeyi tümden kesme veya yeme bozukluğu olarak adlandırabileceğimiz bir durum değildir. Et kökenli mamulleri kesip, bitki ağırlıklı beslenmek şeklinde bir tercihtir. Sadece sebze ve meyve yiyerek de yeterli besin alınabilir. Fakat kişi "Ben sebze de yemeyeceğim" deyip aldığı besin miktarını çok azaltır, günlük kalori ihtiyacını karşılamazsa sorunlara davetiye çıkarmış olabilir.

Sonsöz

Bu hayatta hepimiz kendimizi sevmek isteriz. İnsan değer verilmek ve sevilmek ister, bu arzu ve arayış bir ömür boyu sürer. İyi bir şeyler yaptığımızı düşündüğümüzde, dönüp etrafta bizi takdirle süzen gözler veya bir alkış sesi ararız. Çevremizde bizi sevgiyle sarmalayacak insanların olması, başımıza gelen dertlere karşı durabilmek için çok önemlidir. Dostluğa, yârenliğe, akrabalığa ve aileye sahip çıkmamız gereken bir çağdayız.

Dert mıknatısı olmak, yani herkesin dertlerini kendine çekerken kendi dertlerini kimseyle paylaşamamak iyi bir yol değildir. Bu tür insanlar sırtlarına taşıyabileceklerinden fazla yük almış olurlar. Duygularını sürekli bastırarak, "kan kusup kızılcık şerbeti içtim" diyerek yaşamak da iyi bir yol değildir. Hep ah vah ederek, yazıklanarak, acıların kadını veya erkeği olarak yaşamak da insanı gereksiz yere hırpalar. Hayatın sorumluluğunu üzerimize almalı, seçtiğimiz yolun sonuna dek kararlılıkla yürüyebilmeliyiz. Şikâyet etmek yerine şikâyet ettiğimiz şeyi değiştirmeye çabalamalıyız. Neyi değiştirip neyi değiştiremeyeceğimizi iyi hesap etmeliyiz.

Kendi etrafımıza ördüğümüz kozalarımızdan, o küçük dünyalarımızın içinden çıkıp büyük resme bakabilirsek, iyi bir insan olmak ihtiyacını ruhumuzda en yakıcı biçimiyle hissedeceğiz. Çabasız tatmin, insanı sükûna erdirmez, sadece yabancılaşma, sıkıntı ve

değersizlik duyguları yaratır. Kimi insanlar vardır hayatları boyunca parayı koklar, o kokuyu aldıkları yöne seyirtir. Kimileri iktidar açlığı içindedir, oturdukları koltukla yüceldiklerini sanır... İnsanların çoğu, kendi güvensizliğini iyileştirme telaşındadır.

Oysa güzelliği, iyiliği ve hakikati aramayan bir ömür, sonunda insana beyhude bir debelenme hissinden başka ne verebilir? Herkesi aynı kaderin beklediği, hayatların farklı farklı ancak kaderin ortak olduğu bir dünyada, kimin kazanıp kimin kaybettiğini nereden bileceğiz? Ne banka hesabımız ne de oturduğumuz koltuklar ölüme karşı bir panzehir sunuyor. Kader ortak.

En güzeli hayatın akışına kendimizi katmak, hayattan öğrenmek, hayatın her anını bir mucize duygusuyla yaşamak. Hayatın ufak ayrıntıları arasına saklanmış olan mutluluğu ve güzelliği fark edebilmek. Bir gülü koklamayı bilmek. Var olmakla dünyada kötü giden bir şeyleri değiştirebileceğini, varlığının dünyayı güzelleştirebileceğini fark etmek.

Kalbini açabilene, en iyi öğretmendir hayat.



SEÇİLMİŞ KAYNAKÇA

Aaron T. Beck. "Prisoners of Hate". Perennial Publishers, 1999.

Aaron T. Beck. "Love is Never Enough". Harper Collins, 1998.

Aaron T. Beck. "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders". Penguin Boks, 1993.

Alan Stoudemire. "Clinical Psychiatry". Lippincott-Raven, 1998.

Ayala M. Pines. "Aşk ve Kıskançlık". Okuyanus Yayınları, 2003.

Benjamin J. Sadock (Editor), Virginia A. Sadock (Editor). "Kaplan and Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry". Lippincott Williams & Wilkins, 2004.

David D. Burns. "Feeling Good. The New Mood Therapy". Avon Books, New York, 1999.

David D. Burns. "The Feeling Good Handbook". Plume Books, New York, 1999.

Emmy van Deurzen-Smith. "Everyday Mysteries: Existential Dimensions of Psychotherapy". Taylor & Francis, Inc.1997.

Haim G. Ginnott. "Between Parent and Child". Three Rivers Press (CA), 2003.

Laurence Steinberg. "The Ten Basic Principles of Good Parenting". Simon & Schuster, 2005.

Laurence Steinberg. "Adolescence". McGraw-Hill Companies, 2004.

Matthew McKay, Judith McKay, Peter D. Rogers. "When Anger Hurts". New Harbinger Publications, 2003.

M.G. Gelder, Juan J. Lopez-Ibor, Nancy C. Andreasen (Editor). "New Oxford Textbook of Psychiatry", Oxford University Press, 2000.

Paul Gilbert. "Overcoming Depression" Oxford University Press. 2001.

Roy F. Baumeister. "Meanings of Life". Guilford Publications. Inc.1992.

Stuart C. Yudofsky. "Fatal Flaws. Navigating Destructive Relationships with People with Disorders of Personality and Character". American Psychiatric Press,2005.

William Hapworth. Mada Hapworth. Joan Rattner Heilman. "Kardeş Kıskançlığı". Beyaz Yayınları. 1999.



KEMAL SAYAR

Ruh Hali

Ruh Hali, bireysel ve sosyal mutluluk için bir kılavuz işlevi görmek, iç dünyamızda, aile içinde ve sosyal hayatta sağlam ilişkiler kurmak için bir rehber ortaya koymak için hazırlandı. Kitapta hem mutluluk, iyimserlik, hayatın anlamı, öfke, kıskançlık, aşk, evlilik, çocuk ebeveyn ilişkileri gibi konular hem de depresyon, panik atak, fobiler, bağımlılık, Alzheimer, şizofreni gibi belli başlı psikiyatrik sorunlar ele alındı. Kemal Sayar'ın güvenle okuyacağınız kaleminden...

"Bu kitapla, Türkiye'de ruh sağlığı alanında görülen yerli kaynak açığını gidermeye yönelik mütevazı bir katkı sağlamış oluyoruz. Basit ve kolaycı formüller içeren çeviri kişisel gelişim kitaplarının insanlara hiçbir şey vermediğini görüyoruz. Ruh sağlığımızı bu tür kolaycı formüllerle koruyamayız. Umulur ki *Ruh Hali*, ruh sağlığı ve hastalıklarının değişken ve zor tabiatını bir nebze daha anlamaya yardımcı olsun."