ÜSTESİNDEN GELMEK

DEPRESYON



Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler, Uygulamalar

Paul Gilbert

Kuraldışı

DEPRESYON

Yaşanmış Örnekler, Pratik Öneriler, Uygulamalar

PAUL GILBERT

Türkçesi: Nur Yener

kuraldışı

© KURALDIŞI YAYINCILIK
24 Yaşında

Paul Gilbert
Depresyon
Overcoming Depression
Türkçesi: Nur Yener

Yayın Yönetmeni: Nil Gün

ISBN 978-975-275-461-4
2. Baskı, Şubat 2018, İstanbul
1. Baskı, Aralık 2016, İstanbul

Nurcihan Kesim Ajans aracılığıyla
© Paul Gilbert, 1997, 2000, 2009
Yayıncının yazılı izni olmadan herhangi bir alıntı yapılamaz

Kapak Tasarımı: Nazlım Dumlu
Sayfa Düzeni: Ebru Öner

Yazın Basın Yayın Matbaa Turizm Tic.Ltd.Şti.
İkitelli Çevre Sanayi Sitesi 8 Blk
No: 38-40-42-44 Başakşehir-İstanbul
Tel: 0212 565 01 22 - 0212 565 02 55 Faks: 0212 485 46 95
Sertifika No: 12028

Kuraldışı Yayıncılık
Fener Kalamış Cad. No: 93/8 34726 Kadıköy-İstanbul
Tel: 0216 449 98 05 pbx Faks: 0216 348 00 69
kuraldisi@kuraldisi.com
Sertifika No: 10540

Dağıtım
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sok.
No:25 Çatalçeşme Han Cağaloğlu-İstanbul
Tel: 0212 513 81 57 Faks: 0212 511 62 52
İnternet Satış: www.kuraldisi.com

İçindekiler

Önsöz 7

Giriş 13

Üçüncü baskı için önsöz.....17

Birinci baskının önsözü.....21

BİRİNCİ KISIM: DEPRESYONU ANLAMAK 27

1. Depresyon nedir? 29
2. Depresyonun nedenleri: Depresyon nasıl ve neden ortaya çıkar? 40
3. Evrim nasıl zihnimizi depresyona girecek tarzda şekillendirmiş olabilir? 63
4. Beden, genler, stres ve başa çıkma: Zihin-beden bağlantısı 88
5. Hayatın ilk yılları ve depresyonun psikolojik ve sosyal yönleri 100
6. Depresyonda duygularımız ve düşüncelerimiz arasındaki ilişki 123

İKİNCİ KISIM: BAŞA ÇIKMAYI ÖĞRENMEK: İLK ADIMLAR 145

7. Depresyon üstünde çalışmak için hazırlanmak.....147
8. Zihnimizi nezakete ve şefkate yöneltmek 171

9. Yararsız duygu ve düşünceleri değiştirmek: Denge ve şefkat....203
10. Depresif düşünme biçimleri: Yararlı düşünme biçimleri nasıl geliştirilir?....233
11. Yazmak: Nasıl yazılır ve yazmanın yararları nelerdir?....258
12. Davranışınızı değiştirmek: Şefkatli bir yaklaşım....276

ÜÇÜNCÜ KISIM: KENDİ KENDİMİZE DESTEK OLMAK....305
13. Özeleştiriye ve kendinize zorbalık etmeye son vermek: Kendinize nasıl şefkatli davranabilirsiniz?....307
14. Kendini deneyimlemenin depresif yolları: Şefkatle yeniden odaklanma....337
15. Değişmemize yardımcı olmanın başka yolları....360

DÖRDÜNCÜ KISIM: DEPRESYONLA BAĞLANTILI ÖZEL SORUNLAR....375
16. Onaylanma, ikinci planda olma ve zorbalık: İlişkilerdeki önemli noktalar....377
17. Depresyonda utanç duygusunu anlamak ve sağaltmak....404
18. Suçluluk duygusunu anlamak ve başa çıkmak....440
19. Öfkeyle başa çıkmak....480
20. Öfkeden kendini ortaya koymaya ve bağışlamaya doğru....512

21. Hüsran, hayal kırıklığı ve
yitirilmiş ideallerle başa çıkmak 536

22. Genel özetleme.....569

Ek 1.Düşüncelerinizi gözlemek ve dengelemek 583

Ek 2.Hızlı rehberler.....590

Ek 3.Hafıza kartları 597

Ek 4.Notlar ve referanslar.....602

Teşekkür 618

Yazar Hakkında 620

Dizin.....621

İnsan kurallara sığmaz!

Önsöz

Aile doktorlarını görmeye giden insanların pek çoğunun, belki de büyük çoğunluğunun, kendilerini kaygılı ya da mutsuz kılan bir tür psikolojik sorunu vardır. Bunun nedeni çok açık olabilir –dul kalmanın yol açtığı yalnızlık veya bir aileye bakmanın verdiği stres gibi- veya belki de bu ruh halleri kişiliklerinin bir parçası, doğuştan gelen bir şey veya yaşamlarındaki travmatik deneyimlere verdikleri bir tepkidir. Uzun yıllar önce, pratisyen hekimliğe başladıktan kısa bir zaman sonra, bu tip ruhsal bozukluk (şizofreni gibi ciddi bir ruhsal hastalığın *psikozundan* ayırmak için genellikle *nevroz* olarak tanımlanır) çok yaygın olmasına rağmen, onunla başa çıkmanın özellikle zor olduğunu fark ettim. Seçenekler nedir? Bir kere, her zaman için bazı ilaçlar olabilir –hafif yatıştırıcılar, antidepresanlar ve uyku hapları. Bir reçete yazmak çok kolaydır ve böylece hastalar kendilerini çok daha iyi hisseder fakat ilaçların kimyasal bir çözüm olduğu gerçeğinden kaçılamaz. Bazen kişinin zor bir dönemi atlatması için gerekli olan tek şey budur ancak genellikle ilaçlar kesildiği zaman aynı sorunlar tekrar ortaya çıkar.

İlaçların alternatifi, kaygı ya da mutsuzluğun altta yatan nedenini çözmeye çalışan psikoanalizden danışmanlığa kadar geniş bir yelpazeye yayılmış olan "konuşma terapileridir". Psikoanaliz çok uzun –çoğunlukla yıllarca sürer- ve çok pahalı olduğu için pek çok insan için gündeme gelemez. Danışmanlık ise, sırf kişinin ruhunu, duygularını anlayan bir dinleyiciye açmasının daima sağaltıcı bir etkisi olduğu için yararlı olabilir. Fakat danışmanlık sona erdiği zaman, benim kanıma göre psikolojik sıkıntıların tekrar baş göstermesi sadece bir zaman meselesidir.

Bu da yine modern tıbbın büyük paradokslarından biridir. Doktorlar bugün kalp nakli yapabiliyor, artritli kalçaları yenileyebiliyor ve menenjiti tedavi edebiliyor fakat insanların en çok tavsiye istediği konuda sunacakları çok az şey var. Ve sonra, birkaç yıl önce sadece basit değil, aynı zamanda bariz bir şekilde etkili olduğu da iddia edilen yeni bir psikolojik tedavi –bilişsel terapi- hakkında bir şeyler duymaya başladım. Bu çarpıcı iddiaların arkasında insan psikolojisine dair ne tür çığır açan bir kavrayışın yattığını hayal etmekte zorlandığım için ilk başta şüpheliydim. Ne de olsa, insan beyni var olan en karmaşık şeydi, onun için birinin şimdi, yirminci yüzyılın sonunda aniden nevrozların gizemini çözen anahtarı, yüzyıllar boyunca insanın anlayışından kurtulmuş olan bir anahtarı, bulmuş olması pek inandırıcı görünmüyordu.

Bilişsel terapinin temel ilkesi, aslında hiç de yeni bir keşif değildir; daha ziyade insan bilincinin esas özelliğini *"Cogito ergo sum"* yani "Düşünüyorum, öyleyse varım" diye formüle etmiş olan Fransız filozof Descartes'ın derin gözlemine dayanmaktadır. Bizler *düşüncelerimiziz* ve düşüncelerimizin içeriğinin duygularımızın üstünde büyük bir etkisi vardır. Bilişsel terapi kendimiz hakkındaki belli tip düşüncelerin –en basitinden sevildiğimiz, istendiğimiz veya hor görüldüğümüz ya da sıkıcı olduğumuz gibi- dünyayı algılama şeklimizde büyük bir etkisi olduğu prensibine dayanmaktadır. Eğer sevilmediğimizi hissediyorsak dünya sevgisiz görünecek ve sonra her bir günün her anında bu sevilmeme duygusu doğrulanacaktır. Neticede, depresyon da bununla ilgilidir. Bu tür düşüncelere "otomatik düşünceler" denir, çünkü hiç kesilmeyen bir içsel monolog halinde bilincimizin kıyısında dolaşırlar. Eğer bu düşünceler belirlenir ve açığa çıkartılırlarsa, o zaman yol açtıkları ve sürmesini sağladıkları zihin hali, ister kaygı, ister depresyon veya başka herhangi bir nevroz olsun, çözülmeye başlayabilir.

Onun için bu terapi türüne "bilişsel" denir, çünkü bu esas olarak kendimiz, dünya ve gelecek hakkındaki düşüncelerimizin değişmesiyle ilgilidir. "Denemeden bilemezsiniz" denir, onun için bu terapi türünün ne kadar işe yaradığı sayısız çalışmada gösterilmiş ve bilimsel denetimden geçmiştir. Bu durum, nevrotik hastalıkların altında yatan ve bunları süreğenleştiren unsurun düşüncelerimiz olduğuna ilişkin kavrayışın temelde doğru olduğunun güçlü bir teyididir.

Bununla beraber, bazılarının bu konuda şüphelerinin olması anlaşılır bir şeydir. Bilişsel terapi kavramına alışmak gerekiyor ve karmaşık psikolojik sorunların görünüşte bu kadar basit bir kavramla açıklanabileceğine inanmak gerçekten zor. Belki de bütün bunların fazlasıyla basitleştirilmiş veya basmakalıp göründüğüne, kaygının veya depresyonun temel nedenine inemeyeceğine dair bir kanaat da olabilir.

Bu nedenle bilişsel terapinin kökenlerini incelemek için biraz daha derin kazmak gerekiyor ve belki de bunu yapmanın en kolay yolu, onu çoğu insana göre bütün psikoterapi biçimlerinin arketipi olan psikanalizle karşılaştırmaktır. Psikanaliz nevrozların kaynağını çocukluğun ilk döneminde yaşanan, uzun zamandır unutulmuş ve bastırılmış travmalarda saptadığını iddia etmektedir, onun için düşüncelerin kendisinden çok, (iddiasına göre) onların altında yatan gizli anlamla daha çok ilgilenir. Ancak buradaki önemli soru psikanalizin insanları daha iyi veya en azından daha az mutsuz yapıp yapmadığıdır. Pek çok insan kendilerine yardım ettiğine kesinlikle inanmaktadır fakat New South Wales Üniversitesi'nden Profesör Gavin Andrews 1994 yılında *British Journal of Psychiatry*'de (İngiliz Psikiyatri Dergisi) tarafsız olarak değerlendirilmiş bütün çalışmaları incelediği zaman psikanalizin "sadece konuşmaktan" daha fazla işe yaradığını gösteremedi.

Bilişsel terapide insanların düşüncelerinin önemi kesinlikle içeriğinde yatmaktadır ve bunun kişinin kendisi hakkındaki hislerini nasıl etkilediği bu terapinin ilk öncülerinden olan Aa-

ron Beck tarafından çok iyi betimlenmiştir. Beck, 60'lı yıllarda ABD, Philadelphia'da bir psikanalist olarak çalıştığı sırada kaygı bozukluğu (anksiyete) olan genç bir kadını tedavi ederken başlangıçta, psikanalitik yönteme uygun olarak, bunu çocukluktaki sorunlardan kaynaklanan cinsel bir çatışmanın çözümlenememesi şeklinde yorumladı. Bir seans sırasında hastasının özellikle huzursuz göründüğünü fark etti ve nedenini sorduğunda kadının utandığı ortaya çıktı; çünkü kendini kötü ifade ettiğini ve söylediklerinin basmakalıp ve aptalca geldiğini düşünüyordu. "Kendi kendini değerlendirirken belirttiği bu düşünceler çok dikkat çekiciydi" diyor o günü hatırlayan Beck, "çünkü gerçekte kendini çok iyi ifade edebilen biriydi." Biraz daha deşince onun bu yanlış düşünce kalıbının –sıkıcı ve ilgi çekmeyen biri olduğu düşüncesinin- bütün ilişkilerinde hâkim olduğunu gördü. Bunun neticesinde hastasının kronik kaygı bozukluğunun seks hayatıyla pek ilgisi olmadığını, daha ziyade sevgilisinin onu sıkıcı bularak terk edebileceğini düşündüğünü gördü. Kadının sorununun, sürekli hissettiği bu korkudan kaynaklandığı sonucuna vardı.

Sonraki birkaç yıl boyunca Beck hemen bütün hastalarında buna benzer ve oldukça öngörülebilir düşünme kalıplarını saptayabildiğini gözlemledi. İlk kez hastalarının zihnine girdiğini ve dünyayı onların deneyimlediği gibi görmeye başladığını anladı; bu psikanalist olarak çalıştığı onca yıldır yapamadığı bir şeydi. Bu bakış açısından yola çıkarak bilişsel terapinin prensiplerini geliştirmeye başladı.

Psikanalizle karşılaştırıldığında bilişsel terapi kesinlikle çok daha basit görünür fakat bu o kadar derin olmadığı anlamına gelmez. Psikanalizi kuranların esas hatası düşüncelerin insan nevrozundaki gerçek önemini anlamamış olmalarıdır. Aaron Beck gibiler bunun önemini kavradığı zaman insanların psikolojik bozuklukları çok daha kolay anlaşılır ve dolayısıyla daha basit hale geldi, ancak yalın bir bilimsel hipotezin basitliği sayesinde bu olgular daha kapsamlı olarak açıkla-

nabilmiştir. Bilişsel terapinin yarattığı devasa farkı ne kadar vurgulasak azdır. Şimdi insanlara neyin yanlış olduğunu, bir yandan sorunlarının çözülebileceği konusunda iyimser olmalarını, diğer yandan da kendilerine güvenlerini kazanmalarını sağlayacak şekilde açıklamak mümkündür. İşte, nihayet işe yarayan bir konuşma terapisi.

Profesör Gavin Andrews *British Journal of Psychiatry*'deki değerlendirmesinde bilişsel terapiyi yaygın kaygı bozukluğu, obsesif-kompulsif (saplantı-zorlantı) bozukluklar ve depresyon için "tercih edilen tedavi" olarak tanımlıyordu. Ayrıca yeme bozuklukları, panik atak ve hatta evlilik ve cinsel sorunlarla başa çıkma, kronik ağrı sendromu ve çocukluktaki pek çok duygusal bozuklukların tedavisinde de etkili olduğu ortaya kondu. Sonuç olarak şunu söylemeliyiz ki, bu terapi insanların acısını dindirme konusunda şimdiye kadar dikkate değer bir katkıda bulunmuştur.

James Le Fanu

İnsan kurallara sığmaz!

Giriş

Neden bilişsel davranış terapisi?

Bu kitap depresyonun üstesinden gelmenize yardım etmek için bir "bilişsel-davranışsal" yöntem kullanmaktadır. Bu müdahale biçiminin kısa bir tarihçesini vermek yararlı ve cesaret verici olabilir. 1950 ve 1960'larda, genel olarak "bilişsel terapi" olarak adlandırılan bir dizi terapi tekniği geliştirildi. Bu teknikler iki temel özelliği paylaşıyordu. Birincisi, derinlere kök salmış olan, altta yatan tarihsel nedenlerinden (bu geleneksel olarak Sigmund Freud ve arkadaşlarının geliştirdiği psikanaliz yönteminin odak noktasıdır) ziyade semptomların kendisini (kaygı-anksiyete-gibi) ele alarak bunları ortadan kaldırmayı hedef alıyorlardı. İkincisi de, bilimsel bir temele dayanıyor olmalarıydı, yani laboratuar psikologlarının öğrenmenin mekanizmaları hakkında bulduklarına dayanarak üretilen teknikleri kullanıyor ve bu teknikleri bilimsel testlere tabi tutuyorlardı. Davranış terapisinin ilk başta en çok işe yaradığının ispatlandığı alan kaygı bozukluklarının, özellikle geleneksel psikoterapiyi kullanarak tedavi etmenin çok zor olduğu bilinen belli fobilerin (mesela belirli bir hayvan ya da yükseklik korkusu gibi) ve agorafobinin tedavisiydi.

İlk baştaki coşkulu kabulün ardından davranış terapisine karşı bir hoşnutsuzluk baş gösterdi. Bunun birkaç nedeni vardı. Örneğin, davranış terapisinin pek çok hastanın yaşadığı sıkıntının merkezinde yer aldığı belli olan içsel düşünceleri ele alamaması önemliydi. Bu arada davranış terapisinin özellikle depresyonda yetersiz kaldığı da ispatlandı. Böylece 1960'ların sonlarıyla 1970'lerin başlarında depresyon için "bilişsel tera-

pi" denilen bir tedavi geliştirildi. Bu girişimin öncüsü Amerikalı bir psikiyatrist olan Profesör Aaron T.Beck idi. Beck, insanların depresif düşünme tarzının önemini vurgulayan bir depresyon teorisi geliştirdi ve bu teoriyi temel alarak yeni bir terapi biçimi belirledi. Beck'in çalışmalarının sadece depresyon için değil, çeşitli psikolojik sorunlar bağlamında da psikoterapinin doğasını değiştirdiğini söylersek abartmış olmayız.

Beck'in ortaya koyduğu teknikler davranış terapistlerinin daha evvel geliştirmiş olduğu tekniklerle birleşerek "bilişsel davranış terapisi" (ya da BDT) olarak bilinen bir terapi yöntemi ortaya çıktı. Bu terapi son derece sıkı bilimsel testlere tabi tutuldu ve depresyon vakalarının önemli bir bölümünde çok başarılı olduğu görüldü. Son yıllarda, depresyonun tedavisi için BDT'de bir değişiklik yapılarak "farkındalık" teknikleri uygulamaya başlandı. Bir diğer değişiklik de depresyonun yenilmesinde şefkatin öneminin anlaşılması oldu. Her iki yenilik de bu kitabın elinizdeki yeni baskısında etraflıca ele alınmıştır.

Marazi düşünme kalıplarının sadece depresyonla değil, çok çeşitli psikolojik sorunlarla da bağlantılı olduğu ve bunları ele alan tedavilerin son derece başarılı olduğu artık açığa kavuşmuştur. Böylece, panik bozukluk, yaygın kaygı bozukluğu, belli fobiler, sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluklar, hastalık korkusu kadar uyuşturucu bağımlılığı ve bulimia nevroza türü yeme bozuklukları gibi çok çeşitli sorunlar için etkili bilişsel davranış tedavileri geliştirildi. Bu arada bilişsel davranış tekniklerinin psikolojik bozuklukların oluşturduğu kategorinin ötesinde de uygulama alanları olduğu keşfedildi. Böylece örneğin, kilo sorunu olan insanlara, evlilik sorunları yaşayan çiftlere ya da sigarayı bırakmak veya içki sorunlarının üstesinden gelmek isteyenlere yardım etmek için de etkili bir şekilde uygulanmaya başlandı. Bu terapilerin ayrıca özsaygı düşüklüğüyle başa çıkmakta da yararlı olduğu gözlendi.

BDT'nin başlangıç noktası düşünme, hissetme ve davranış şeklimizin birbiriyle yakından bağlantılı olduğunu ve

kendimiz, deneyimlerimiz ve etrafımızdaki dünya hakkında düşünme tarzımızı değiştirmenin hissetme şeklimizi ve neler yapabileceğimizi de değiştirdiğini kavramaktır. Dolayısıyla örneğin, depresyondaki bir kişinin otomatik depresif düşüncelerini saptayıp bunlara meydan okumasına yardım ederek, bu depresif duygu ve düşünce döngüsünden bir çıkış yolu bulunabilir. Aynı şekilde, karmaşık bir dizi duygu ve düşünce alışkanlık haline gelmiş davranış tepkileri yaratır ve bu kitapta göreceğiniz gibi BDT, duygu, düşünce ve davranışların kontrol altına alınmasını sağlayarak bu tepkilerin zayıflamasını ve farklı bir tür yaşamın mümkün olmasını sağlar.

Çok çeşitli sorunlar ve bozukluklar için etkin BDT tedavileri geliştirilmiş olsa da hâlihazırda bir çok kişi bu tedavileri alamamaktadır. Bazı insanlar kendi kendilerine sorunlarını çözmeye çalıştıkları zaman çoğunlukla farkında olmadan durumu daha da kötüleştiren şeyler yapmaktadır. Son yıllarda, çeşitli sorunlar üzerinde çalışan uzmanlar belli bilişsel davranış terapisi tekniklerini ve prensiplerini inceleyerek ve bunları kimi egzersizler haline getirerek insanların okuyup kendi kendilerine uygulayabileceği rehber kitaplar halinde yayınlıyor. (Elinizdeki kitap da böylesi bir dizinin parçasıdır.) Bu kitaplar sorunların üstesinden gelmek için insanlara uygulayacağı sistematik bir tedavi programı sunuyor. Bu şekilde, yararlı olduğu kanıtlanmış bilişsel davranış terapisi teknikleri mümkün olan en geniş alanda ulaşılabilir oluyor.

Psikolojik rehberlik veya kişisel gelişim kitaplarını kullanmak hiçbir zaman terapistlerin yerini tutmayacak ve duygusal ve davranışsal sorunları olan pek çok insan hala bir profesyonelin yardımına ihtiyaç duyacaktır. Aynı zamanda, bilişsel davranış terapisinin kazandığı geniş başarıya rağmen bazı insanlar buna yanıt vermeyecek ve diğer tedavilerden birine yönelecektir. Bununla beraber, bu kitapların kullanımı konusundaki araştırmalar henüz erken bir safhada olsa da, şimdiye kadarki çalışmalar bu tür bir rehber kitabın profesyonel yar-

dım olmadan sorunlarının üstesinden gelmesi için birçok kişiye yeterli olduğunu gösteriyor. Ne yazık ki, pek çok insan yıllardır kendi kendine acı çekmektedir. Bazen bu insanlar sorunlarıyla önce kendileri başa çıkmak için ciddi bir çaba göstermeden yardım arayışına girmek istemiyorlar. Çoğunlukla yardım isteyemeyecek kadar sıkılıyor, hatta utanıyorlar. Ne kadar isterlerse istesinler doğru ve uygun olan desteği alamayabilirler. Elinizdeki bilişsel davranış rehberi gibi kitaplar bu insanların çoğunu daha iyi bir geleceğe yöneltecek bir can simidi olacaktır.

Profesör Peter Cooper
Reading Üniversitesi, 2009

Üçüncü baskı için önsöz

Çalışmalarımıza şefkat katmak

Nick Robinson benden *Üstesinden Gelme*k dizisinin *Depresyon* kitabının üçüncü baskısını hazırlamamı isteyince hem memnun oldum, hem de gözüm korktu. Memnun oldum, çünkü ikinci baskının üstünden on yıl geçmişti ve bu süre zarfında depresyonla ilgili çalışmalarda pek çok yenilik olmuştu. Gözüm korktu, çünkü önemli bir bölümünün yeniden yazılması gerekeceğini biliyordum. Ve bir yıldan uzun bir zaman ve sabahın beşinde kalkılan pek çok sabahtan sonra, işte buradayız.

Bizi bu kadar heyecanlandıran yenilikler neler? Bir kere, son on yılda *farkındalığa* daha çok odaklanıldı. Farkındalık esas olarak Doğu'daki kadim spiritüel geleneklerde geliştirildi. Diğer pek çok gelenek gibi, o da dikkatimizin ve düşüncelerimizin refahımıza veya ıstırabımıza katkıda bulunduğunu öne sürmektedir. Yargılamadan ve daha gözlemci olarak duygu ve düşüncelerimize dikkat etmenin yollarını öğretir. Hatta spiritüel durumumuzu dengelememize yardım etmek için uygulayabileceğimiz çeşitli egzersizler gösterir. Depresyonda olduğumuz zaman -ve tüm hayatımız boyunca- bunun bizim için son derece yararlı olabileceğine dair sayısı gittikçe artan araştırma kanıtları vardır. Bu, özellikle duygularımızdan kaçma veya onlar üstünde uzun uzadıya kafa yorma ya da onları kötü veya bunaltıcı olarak yargılama eğiliminde olduğumuz zaman yararlıdır. 7. Bölüm tümüyle bu yaklaşıma ayrılmıştır.

Heyecanımızın ikinci büyük nedeni de son on yılda *şefkat* anlayışımızdaki gelişmedir. Şefkati, depresyonun iyi bir pan-

zehiri olarak nasıl geliştirebileceğimizi öğreniyoruz. Düzenli egzersizlerle kendimizi şefkat ve iyilik konusunda eğitmenin beynimizi gerçekten değiştirebildiğine dair gittikçe artan kanıtlar var. Araştırmacılar şimdilerde bunu ayrıntılı olarak incelemektedir.

Bu, heyecan verici, çünkü insanlar iyiliğe karşı çok duyarlı olacak şekilde evrilmiştir. Mesela, bebekler ilgi ve destek görmezlerse büyüyemez veya hayatta kalamazlar. Sıkıntılı zamanlarımızı düşündüğümüzde başkalarının iyiliğinin sakinleşmemize ve kendimizi toplamamıza yardım ettiğini görmek kolaydır. Aynı zamanda, kendilerine karşı iyi ve destekleyici olan bireylerin hayatın zorluklarına karşı, kendilerini kınayan ve eleştiren insanlardan daha dirençli olduğunu da keşfettik. Beynimiz özeleştiriye çok iyi tepki vermez.

15 yıl önce birinci baskının önsözünde şöyle yazmıştım: "Ben tıpkı üzüntü, korku, cinsel uyarılma vb. gibi duygular hissetme potansiyelimiz olduğu gibi, depresyonu da potansiyelimiz olan bir ruh hali olarak görüyorum. Ve her ruh hali gibi, depresyon da beyindeki son derece gerçek değişikliklerle ilişkilidir." Bunun devamında depresyonun hepimizi farklı derecelerde etkileyebilen bir beyin durumu ve bir beyin modeli olduğunu söylüyorum. Bunu bir kez anladığımız zaman, bütün çabalarımız bu beyin durumlarını dönüştürmeye çalışarak bu beyin modelini değiştirmeye yöneltilebilir. İyilik burada yine devreye giriyor, çünkü 2. Bölüm'de duygusal sistemlerimizin farklı zihin halleri ve modelleri yaratmak için nasıl çalıştığını ayrıntılı olarak anlatıyorum. Ayrıca farkındalık ile şefkatin bir bileşiminin bunların dengelenmesine nasıl yardım edebileceğini de izah ediyorum.

Buradaki önemli mesaj, depresyon duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı ele geçirdiği zaman bize yardım edecek pek çok görüşün olduğudur. Depresyondayken etkili olan kendi kabuğumuza çekilme arzusuna karşı koymayı öğrenebiliriz. Geri çekilebilir ve düşüncelerimize adeta bal-

kondan bakabilir ve aşırı düşmanca, eleştirel veya kötümser bir bakış açısından ziyade dengeli bir bakış açısı geliştirebiliriz. Yararlı ve destekleyici ilişkiler aramayı ve geliştirmeyi öğrenebiliriz.

Zihnimizi daha dengeli kılmak için ne yapmayı seçersek seçelim, eğer bunu depresyonun ne kadar zor ve acı verici olduğunu kabul ederek iyilik, destek ve cesaretlendirme niyeti ve duygusuyla yapmayı öğrenirsek başarma şansımız artacaktır. Kendimizi şefkatli hissetmemize yol verdiğimiz zaman – ve bazıları için bu oldukça büyük bir adımdır- yardım almak ve belki utandığımız şeyleri sağaltmak için kendimizi açarız.

İlk baştaki fikirlerin çoğu hâlâ bu kitabın özünü oluşturmaktadır fakat şimdi bunlar kişinin kendine ve başkalarına karşı duyduğu şefkatin önemi ve bunun geliştirilmesiyle daha çok bağlantılıdır. Eğer bu yaklaşım hoşunuza giderse bu konuda başka kaynaklardan da yararlanmak veya belki de bu yöntemin sağaltıcı özellikleri konusunda kendi araştırmanızı yapmak isteyebilirsiniz.

Önceki baskılarda olduğu gibi burada da pek çok vakayı örnek verdiğimi göreceksiniz. Mahremiyeti korumak amacıyla, sadece insanların kullanmamı kabul ettiği hikâyeleri aktarabildim; bazı yerlerde de temaları birleştirdim ve kurgusal karakterler yarattım. Bu karakterler mahremiyeti korumak amacıyla kimlikleri belli olmayacak şekilde tasarlanmış ve esas olarak okuyucunun anlamasına yardım etmek için bir hikâye yaratmak maksadıyla kullanılmıştır.

Bunun hayli kalın bir kitap olduğunu biliyorum fakat çok geniş bir alanı ele alıyoruz ve isterseniz konuları seçerek de rahatça göz gezdirebilirsiniz. İyi şanslar.

İnsan kurallara sığmaz!

Birinci baskının önsözü

Ne yazık ki, bazı insanlar belli tipteki depresyonlar konusunda risk altında gibi görünüyor ve artık bunda genlerin rolü olduğunu biliyoruz. Ancak, depresyonun biyolojik boyutunu hafife alıyor gibi görünmek istemesem de, bazı biçimleri şaşırtıcı derecede yaygın ve genler muhtemelen vakaların sadece az bir kısmında büyük bir rol oynamaktadır. Yaşamdaki olaylar ve ilk çocukluk deneyimleri çok daha yaygın depresyon kaynakları gibi görünmektedir. Ben kendi durumumda bunun doğru olduğunu düşünüyorum. Yaşantımın ilk yılları Batı Afrika'da geçti. Orada son derece özgürdüm ve şehirden uzakta kırlarda mutlu mesut dolaşıyordum. Yaklaşık bir yıl musluk suyu, elektrik –ve okul!- olmayan bu "çalılık arazide" yaşadık. O zamana dair anılarım hala çok canlı ve gökyüzü kapandığı ve hava soğuduğu zaman büyük bir sevgiyle Afrika'nın engin topraklarını, mavi gökyüzünü ve coşkusunu hatırlarım. Yatılı okula gitmek için İngiltere'deki evime döndüğüm zaman okulun sert ve kısıtlayıcı kuralları bana çok zor geldi. Ayrıca eğitimimde geri kaldığımı ve İngilizcemde ciddi sorunlar olduğunu da gördüm. Bugün bile hâlâ sınırlamaları sevmem ve mekânlarda kolayca kendimi kapana kısılmış gibi hissedebilirim. Depresyonumu tetikleyen olaylar hep kapana kısılma ve başarısızlıkla ilişkiliydi.

Ben tıpkı üzüntü, korku, cinsel uyarılma vb. gibi duygular hissetme potansiyelimiz olduğu gibi, depresyonu da potansiyelimiz olan bir ruh hali olarak görüyorum. Ve her ruh hali gibi, depresyon da beyindeki son derece gerçek değişikliklerle ilişkilidir. Çalışmalarımda, depresyonu tetikleme eğiliminde olan tipik unsurları düşünerek bunun nedenlerini araştırdım.

Bu da beni depresyona girme kapasitesinin, bizler sürüngenlerden maymunlara ve oradan da insana doğru uzanan çatışmalarla dolu yolda ağır ağır ilerlerken bizimle birlikte evrimleşen bir şey olup olamayacağını düşünmeye yöneltti. Depresyonun muhtemelen hayvanları da etkilediğini söylemek dışında bunun ayrıntılarına inmek istemiyorum. Tıpkı insanlarda olduğu gibi, depresyon en çok bir hayvan statüsünü kaybettiği (yenildiği), kontrolünü yitirdiği ve/veya olumsuz ortamlarda hapsolduğu zamanlarda ortaya çıkıyor gibi görünüyor. Bu tür şeyler olduğu zaman görünüşe göre beyin depresyon benzeri bir duruma geçiyor. İnsanlarda, kişi olarak değer görmenin sinyalleri evrimleşerek ruh hallerinin önemli bir aracısı olmuştur.

Eğer bu evrimsel bakış açısını devam ettirirsek, göz önüne alınacak bir diğer nokta da beynin oldukça karmaşık bir organ olmasına rağmen "garip bir makineye" de benzediğidir. Beynimizin derinliklerinde sürüngenlerle birlikte evrimleşmiş yapılar bulunmaktadır. Hatta nöropsikologlar beynin bu bölümüne "sürüngen beyni" ismini vermiştir. Evrim yepyeni tasarımlar yaratmaz. Tersine, bir tür evrimleştikçe eski tasarımlar benimsenir, eklenir veya değiştirilir. Bu, daha ziyade bir araba geliştirmeye benzer fakat her yeni tasarımın eskisini içermesi gerekir –çizim masasına geri dönüp en baştan başlayamazsınız. Onun için beynin içinde milyonlarca yıl geriye uzanan değişik yapılar vardır. Bu nedenle beyni farklı şeyler yapan farklı parçaların kabaca bir araya gelmesi olarak görebiliriz. Hepimizin şiddet, dehşet, şehvet, sevgi ve şefkat hissetme potansiyelimiz vardır. Bizler şu derme çatma beynimizden ortaya çıkan bir olasılıklar mozaiğiz.

Şayet beynin bu muhtelif bölümleri birlikte çalışırsa beyin oldukça iyi işlev görür fakat eğer dengeleri bozulursa da o kadar iyi işlev görmez. Belki çocukluktaki travmalar veya zorluklar ve daha sonraki stresli yaşam koşulları nedeniyle bazen bu karmaşık olasılıklar müfrezesini kontrol altında tutmak zor

gelebilir. Bunların hepsi farklı yönlere çekmeye başlar. Beyin bize gerçekte olduğundan daha fazla tehlike olduğunu söyleyebilir ve panikleriz; bize değersiz ve bayağı olduğumuzu ve bunu kabul etmemizi söyleyebilir ve depresyona gireriz; bize öcümüzü almamız gerektiğini söyler ve intikam arzusuyla yanarız. Bu bölümlerin her birinin kendi işi vardır fakat uyum içinde çalışmaları gerekir. Depresyonda bu uyumu kaybederiz ve kendimizi daha yenik, aşağı ve değersiz hissetmeye yönelten düşüncelere sahip olur ve böylece gittikçe daha depresif hale geliriz.

Biz, depresyonda, insanların beynin içindeki farklı sistemlerden gelen her türlü duygu ve düşünceyi deneyimlediğini ve bunlara anlam vermenin ve kontrol etmenin zor olabildiğini gördük. Bunu şöyle de düşünebiliriz: hepimizin farklı bölümleri var ve bunlar mesela çocuk, kahraman, sevgili, ebeveyn, arkadaş, düşman, yardımcı vb. gibi farklı roller oynayabiliyor. Evrim bizim bu farklı rolleri oynamamızı sağlayan pek çok beyin sistemi oluşturdu. Her bölüm dünyayı kendisine göre görme eğilimindedir. Mesela, kahraman rolü kendine güvenerek yürür ve risk alır. Korkak rolü "Şaka ediyor olmalısın, ben oraya gitmem" der. Şimdi bu ikisi birlikte çalışırsa makul bir anlaşma ve risk değerlendirmesi yapacaklardır. Eğer kahraman korkağı dinlemezse o zaman kişiyi tehlikeye atar. Öte yandan, eğer korkak kahramanı dinlemezse sadece bir köşede saklanır. Tabii gerçekten böyle "bölümler" yoktur; bizim deneyimlediğimiz farklı beyin sistemlerinin az veya çok hareket geçmesidir. Dikkatimizi duygu ve düşüncelerimize verdiğimiz zaman hangi beyin sistemlerinin çalışmaya başladığını anlayabiliriz. Düşünce ve duygularımız içimizdeki bu farklı sistemlere açılan pencerelerdir.

O halde depresyona girdiğinizi hissettiğinizde ne yapacaksınız? İlk olarak şunu söylemek gerekir ki, depresyondayken aklımızdan geçen düşünceler bize depresyon sisteminin çalışmaya başladığını anlatır. Bunun pek faydası yok gibi görüne-

bilir, ta ki bu sistemi durdurmanın ve kendimizi yeniden dengelemenin yolları olabileceğini kavrayana dek. Mesela, depresyona girdiğimiz zaman "depresyon" için doğru fakat diğer bölümlerimiz için çok yanlış olabilecek şekilde düşünebiliriz. Ussal ve şefkatli bölümlerimizin ise çok farklı bir görüşü olabilir. Kendimize ne kadar çok, "Tamam, depresyonum benim bir parçam, beynimdeki birçok sistemden biri fakat onun benim için doğru veya faydalı olduğuna güvenemem" dersek, kontrolünü ele geçirmeye çalışmak için o kadar müdahalede bulunabiliriz.

İkincisi, biz depresyona girdikçe bu depresyon sistemi diğer sistemlerin dengesini bozmaya meyleder. Mesela, sinirli veya kaygılı olabiliriz. Ve bunun bir sonucu olarak kendimizi ve/veya başkalarını sert bir şekilde yargılayabiliriz, bu da depresyonumuzu besler. Depresyonun tipik bir özelliği şeylerin, özellikle kendimizin ve başardıklarımızın değerini düşürmesidir ancak başkalarının da değerini düşürebiliriz. Şeylerin olduklarından daha karanlık olduğuna inanmaya başlayabiliriz.

Üçüncüsü, depresyon beynin belli bir zamanda nasıl işlediğiyle alakalıdır. Onun için depresyon "bedende" büyük ölçüde hissedilir ve duygularla ilgilidir. Depresyon özgüvenimizi zayıflatmak, bizi yavaşlatmak ve olası toplumsal kayıplara ve tehditlere karşı daha duyarlı kılmak için tasarlanmıştır (evrimleşmiştir). Bunu bedenimizin işleyiş şeklini değiştirerek yapar. Gel gelelim, kendimiz ve olaylar hakkında nasıl farklı düşüneceğimizi öğrenerek diğer sistemlerin depresyona meydan okumasını sağlayabilirsek her şeyi tekrar dengeye kavuşturma fırsatımız olur. Bu kitap, üstünde çalışacağımız önemli depresif düşünceleri nasıl fark edeceğimizi ve bunlara nasıl meydan okuyacağımızı irdeleyecek.

Elinizdeki kitap depresyon konusunda –onun ne olduğu ve kişinin kendine nasıl yardım edebileceği hakkında- daha çok bilgi edinmek isteyen insanlar içindir. Her derde deva değildir, ilaç veya psikoterapi gibi tedavilerin yerini alamaz ve

böyle bir kitap yaşamın acı gerçeklerini değiştiremez. O sadece bir yaklaşımdır. Herkesin depresyonu kısmen başkalarınınkine benzer, kısmen de o kişiye özgüdür. Anlayış kazanmak, depresyonun gittikçe içine gömülmekten ziyade depresyondan çıkmanın bir yolunu sunabilir. Depresyondan kaynaklanan bazı olumsuz düşüncelere meydan okumanın pek çok yolu vardır. Ben dikkat etmeniz gereken bazı gizli tehlikeleri göstermeye ve kendinize karşı daha akılcı ve şefkatli bir yaklaşım geliştirmenizi sağlayacak bazı yöntemler önermeye çalışacağım.

Kitap üç kısma ayrılmıştır. Birincisi, en teknik olan kısımdır. Bu kısmı dahil ettim, çünkü benim gördüğüm depresyondaki pek çok insan depresyon hakkında daha çok bilgi edinmek istediğini söylüyor. Eğer bu bilgiler size fazla teknik gelirse zor anladığınız bölümleri atlayabilirsiniz; aslında, eğer isterseniz bütün I. Kısmı atlayabilirsiniz. II.Kısım'da genel hatlarıyla kendi kendine yardımın bazı temel yaklaşımları anlatılıyor. Burada duygu ve düşüncelerin rolünü ve alabora olmanıza neden olan duygu ve düşüncelerinizin bazılarına nasıl meydan okuyacağınızı inceleyeceğiz. Depresyondaki insanların kendilerine nasıl davrandıklarını (ki genellikle çok kötü davranırlar) ve kendinize nasıl daha nazik davranacağınızı anlatmaya ayrılmış bir bölüm var. Kendinize değer vermeyi (veya en azından kendinizi değersiz görmeye son vermeyi) ne kadar öğrenirseniz depresyon sistemini durdurma şansınız o kadar artar. II. Kısım'da her bölümün sonunda deneyebileceğiniz bir dizi egzersiz yer almaktadır. II. Kısım'da betimlenen temel yaklaşımlar III. Kısım'da özel sorunlara uygulanmaktadır. Bunlar onaylanma ihtiyacı, öfke, utanç, girişkenlik eksikliği, hayal kırıklığı ve mükemmeliyetçiliktir.

Başka pek çok insanın depresyonunu anlatan yazılar okuyacaksınız. Tabii bütün isimler değiştirilmiştir. Ayrıca, kimliklerin tesadüfen ortaya çıkmasından kaçınmak için hikâyelerin ayrıntıları da değiştirilmiştir. Bazen, yine kimliklerin

ortaya çıkmasından sakınmak için iki veya üç vaka bir arada verilmiştir. Her sorun, depresyonun karmaşıklığını ve ikilemini ortaya çıkaran belli temalara odaklanmıştır.

Birlikte çıkacağımız bu yolculuk uzun olabilir fakat size depresyondan nasıl çıkacağınız hakkında bazı fikirler vereceğini umuyorum. Depresyonun iyileşmesi genellikle zaman, çaba ve sabır gerektirir ama eğer neye ulaşmaya çalıştığınızı biliyorsanız ve önünüzde bir yol varsa başarıya ulaşma olasılığı daha fazladır. O halde, hadi başlayalım.

BİRİNCİ KISIM

DEPRESYONU ANLAMAK

1

Depresyon nedir?

Eğer depresyondan muzdaripseniz ne yazık ki yalnız değilsiniz. Aslına bakılırsa, bugün dünyada 350 milyondan fazla insanın depresyonda olabileceği tahmin edilmektedir. Depresyon tarih boyunca insanların başına dert olmuştur. Gerçekten de, 2400 yıl kadar önce onu "melankoli" olarak adlandıran ünlü Yunan hekim Hipokrat tarafından ilk kez bir hastalık olarak isimlendirilmiştir. Aynı zamanda, hayvanlara nasıl hissettiklerini soramasak da onların da depresyona girme olasılığının bulunduğuna değinmekte fayda var: onlar da kesinlikle depresyondaymış gibi davranışlar sergileyebiliyorlar. Hepimiz az veya çok depresyona girme potansiyeline sahibiz, tıpkı kaygılanma, acı çekme veya aşık olma potansiyelimiz olduğu gibi.

Depresyon insanların statüsüne veya servetine bakmaz. Aslında, tarihte pek çok ünlü insan depresyon geçirmiştir. Kral Süleyman, Abraham Lincoln, Winston Churchill ve Fin besteci Jean Sibelius iyi bilinen bazı örneklerdir. Depresyonun insanın zayıflığıyla ilgisi olmadığını belirtmekte yarar var.

"Depresyon" ile ne kastediyoruz?

Bu, yanıtlanması zor bir sorudur, çünkü daha çok kime sorduğunuza göre değişir. Bu sözcük bir tür havayı, borsadaki bir düşüşü, yerdeki bir çukuru ve tabii ruh hallimizi tanımlamak için kullanılabilir.* Latince "bastırmak" anlamına gelen

* İngilizcede "depression" sözcüğünün kullanım alanlarından bahsediliyor -ç.n.

deprimere sözcüğünden geliyor. Bu terim ilk kez on yedinci yüzyılda bir ruh halini belirtmek için kullanılmıştır.

Eğer depresyondan muzdaripseniz bunun sadece moralinizin "bozuk" olmasından öte bir şey olduğunu anlayacaksınız. Aslında, depresyon sadece nasıl hissettiğimizi değil, nasıl düşündüğümüzü, enerji seviyemizi, konsantrasyonumuzu, uykumuzu, hatta sekse karşı ilgimizi de etkiler. Depresyon hayatımızın pek çok alanında etkisini gösterir. Bunlardan bazılarına göz atalım.

- **Motivasyon**. Depresyon bir şeyler yapmak için duyduğumuz motivasyonu etkiler. Kendimizi kayıtsız hissedebilir ve ilgi ve enerji kaybı yaşayabiliriz, hiçbir şey yapmaya değer görünmez. Eğer çocuklarımız varsa onlara karşı ilgimizi yitirebilir ve sonra kendimizi suçlu hissedebiliriz. Her gün, en ufak faaliyetleri bile yerine getirmek için kendimizi zorlamamız gereken bir mücadele haline gelebilir. Depresyon içindeki bazı insanlar her şeye karşı ilgilerini kaybedebilir. Bazıları da ilgilerini korumakla birlikte yaptıkları şeylerden keyif alamazlar ya da sadece çok yorgundur ve istediklerini yapacak enerjiden yoksundurlar.
- **Duygular**. İnsanlar genellikle depresyonun sadece çökkün ruh hali veya kendini bıkkın hissetmekle ilgili olduğunu düşünür; ve bunlar kesinlikle depresyonun bir parçasıdır. Aslında, depresyonun ana semptomuna "anhedoni" –Eski Yunancada "zevk almama" anlamına gelir- denir ve **zevk alma kapasitesinin kaybolmasını** ifade eder. Hayat boş gelir; neşesizizdir. Ancak –ve bu önemli bir "ancak"tır- olumlu hisler ve duygular yaşama kapasitesi azalmış olsa da olumsuz duygularda, özellikle öfkede bir artış görülebilir.

İçimiz ifade edemediğimiz öfke ve kırgınlık duygularıyla dolabilir. Son derece sinirli olabilir, çocuklarımızı ve yakınlarımızı tersleyebilir ve hatta bazen onlara saldırmaya kalkışabiliriz. Sonra da kendimizi suçlu hissederiz ve bu bizi daha da depresif yapar. Diğer yaygın semptomlar kaygı ve korkudur. Depresyondayken kendimizi son derece korunmasız hissedebiliriz. Daha önce kolaylıkla yaptığımız şeyler korkutucu görünür ve bazen bunun nedenini anlamak zor olur. Bir otobüste, bir kuyrukta beklerken veya hatta arkadaşlarımızla buluştuğumuz zaman aniden kaygıya kapılabiliriz. Öfke ve kaygı depresyonda çok yaygın görülen unsurlardır. Depresyonda artabilecek diğer olumsuz duygular üzüntü, suçluluk, utanç, kıskançlık ve gıptadır.

- **Düşünme**. Depresyon düşünme şeklimize iki yolla müdahale eder. Birincisi, konsantrasyonu ve belleği etkiler. Zihnimizi herhangi bir şeye odaklayamadığımızı görürüz. Kitap okumak veya televizyon izlemek imkânsız hale gelir. Çok iyi hatırlayamayız ve unutmaya yatkınızdır. Ancak, olumludan ziyade olumsuz şeyleri hatırlamamız daha kolaydır. Depresyon ikinci olarak, kendimiz, geleceğimiz ve dünya hakkında **düşünme tarzımızı** etkiler. Depresyon içindeki pek az insan kendisi hakkında iyi şeyler hisseder. Genellikle kendilerini aşağı, kusurlu, kötü veya değersiz görme eğilimindedirler. Eğer depresyon geçiren birine geleceği hakkında soru sorarsanız muhtemelen "Ne geleceği?" diye yanıt verecektir. Gelecek karanlık, boş veya hiç sonu gelmeyen bir yenilgi ve kayıp döngüsüdür. Pek çok güçlü duygu gibi depresyon da bizi daha uç noktalarda düşünmeye iter. Düşüncelerimiz "ya hep, ya hiç" halini alır –ya tam bir başarı ya da katıksız bir başarısızlığızdır.

- **İmgeler**. Depresyondayken onu tanımlamak için karanlık imgeler kullanma eğilimindeyizdir. Karanlık bir bulutun altında, derin bir çukurda veya hendekte ya da karanlık bir odada olduğumuzu söyleyebiliriz. Winston Churchill depresyonunu "kara köpeği" olarak adlandırıyordu. Depresyonun imgeleri her zaman karanlıkla, bir yerde sıkışıp kalmakla ve dışarı çıkamamakla ilgilidir. Eğer depresyonunuzun bir resmini yapabilseydiniz bu muhtemelen açık ve yumuşak renklerden ziyade koyu veya sert renkleri içerirdi. Karanlık ve kapana kısılma en önemli içsel imgelerdir.
- **Davranışlar**. Depresyona girdiğimiz zaman davranışlarımız değişir. Daha az olumlu faaliyetlerle meşgul oluruz ve toplumdan geri çekilebilir ve saklanmak isteyebiliriz. Depresyona girmeden evvel yapmaktan hoşlandığımız pek çok şey şimdi bir çile gibi görünür. Her şey çok fazla çaba gerektiriyor gibi göründüğü için her zamankinden daha az şey yaparız. Diğer insanlara karşı davranışlarımız da değişebilir. Başkalarıyla birlikte daha az olumlu şey yapma eğilimindeyizdir ve kendimizi onlarla çatışma içinde bulma ihtimalimiz daha fazladır. Eğer çok kaygılı hale gelirsek insanlarla görüşmekten kaçınmaya veya toplum içinde güvenimizi kaybetmeye de başlayabiliriz. Depresyondaki insanlar bazen aşırı huzursuz olurlar ve gevşemekte zorlanabilirler. Kendilerini tuzağa düşmüş hayvanlar gibi hissederler, tedirgindirler, etrafta volta atarlar ve hareketsiz duramazlar, bir şeyler yapmak ister fakat bunun ne olduğunu bilemezler. Bazen kaçma arzusu çok güçlü olabilir. Ancak nereye gidecekleri ve ne yapacakları belirsizdir. Öte yandan, depresyondaki bazı insanlar çok yavaşlar. Omuzlarını çökerterek yavaş yürürler, düşünceleri takılıp kalmış gibidir ve her şey onlara "ağır" gelir.

- **Fizyoloji**. Depresyona girdiğimiz zaman bedenimizde ve beynimizde pek çok değişiklik olur. Bunda netameli bir şey yoktur. Depresyondayken beynimizin farklı çalıştığını söylemek gerçekte ortada olan bir durumu ifade etmektir. Aslında mutlu, heyecanlı, kaygılı veya depresif olsun herhangi bir zihin hali beynimizdeki fiziksel değişimlerle bağlantılıdır. Son araştırmalar bunlardan bazılarının kortizon gibi stres hormonlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir, bu da depresyonun bedenin stres sistemiyle ilgisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bundan nörotransmitter denilen bazı beyin kimyasalları da etkilenir. Genel olarak, depresyona girdiğimiz zaman beyinde bu kimyasallar daha azdır ve bazı insanların toparlanmalarını sağlayan ilaçlardan fayda görmesinin nedeni budur. İleriki bölümlerde bunlar daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır. Muhtemelen depresyonda ortaya çıkan bu fiziksel değişimlerin bir sonucu olarak istenmeyen başka bir sürü semptom da yaşayabiliriz. Sadece enerji seviyemiz etkilenmekle kalmaz, uykumuz da etkilenir. Bazen gecenin bir yarısında veya sabah erkenden uyanabilirsiniz veya uyumakta zorlanabilirsiniz, ne var ki depresyondaki bazı insanlar daha çok uyur. Ayrıca iştah kaybı çok yaygındır ve yiyeceklerin tadı karton gibi gelmeye başlayabilir, bu yüzden depresyon geçiren bazı insanlar kilo kaybedebilir. Bazıları da daha çok yiyerek kilo alabilir.
- **Sosyal ilişkiler**. Depresyonumuzu saklamaya çalışsak da bu hemen her zaman diğer insanları etkiler. Bizimle birlikte olmak daha az eğlenceli hale gelir. Sinirli olabiliriz ve kendimizi sürekli hayır derken bulabiliriz. Buradaki önemli nokta, bunun oldukça yaygın görülmesi ve insanlar ilk depresyon yaşadıklarından

bu yana hep böyle olageldiğidir. Bu duyguları kabul etmemiz ve bundan utanmamamız gerekir. İlişkilerimizin kötü etkilenebilmesinin birkaç nedeni vardır. Çözemediğimizi hissettiğimiz çatışmalar olabilir. Dile getirilmemiş kırgınlıklar olabilir. Kontrolümüzü kaybettiğimizi hissedebiliriz. Arkadaşlarımız ve eşlerimiz bize ne olduğunu anlamayabilir. Şu eski deyişi hatırlayın: "Gülersen herkes seninle birlikte güler. Ağlarsan yalnız başına ağlarsın." Bazen diğer insanların depresyonu kavraması zor olur.

- **Beyin**. O halde, depresyonun "beynin durumundaki" bir değişiklik olduğunu düşünmek yararlı olacaktır. Bu değişen durumda, enerji seviyenize, duygularınıza, düşüncelerinize ve beden ritminize pek çok şey olmaktadır. Depresyon olarak adlandırdığımız beynin durumundaki bu değişikliğin pek çok nedeni olduğu gibi, ileride göreceğimiz üzere depresyonla bağlantılı çok farklı kalıplar da vardır. Fakat önemli olan beynin durumunda bir değişiklik meydana geldiğini ve duygu ve düşüncelerinizin bununla ilişkili olduğunu görmektir. Bu depresif beyin durumunun yarattığı zorluklardan dolayı **kendinizi suçlamaktan** ziyade **bunu değiştirmenize neyin yardım edeceğini bulmanız** çok daha önemlidir –ve biz bu kitapta bunu inceleyeceğiz.

Bütün depresyonlar aynı mıdır?

Bunun yanıtı kısaca hayır. Depresyonun birkaç farklı türü vardır. Araştırmacıların ve uzmanların sıklıkla söz ettiği bir türü "majör depresyon"dur. Amerika Psikiyatri Derneği'ne göre, kişi Tablo 1.1'de listelenmiş olası semptomların beşini en az iki hafta boyunca gösterirse majör depresyon içinde olduğu söylenebilir.

Bu semptom listesini buraya koymamın nedeni size bazı uzmanların depresyon hakkında nasıl düşünme eğiliminde olduğuna dair bir fikir vermektir. Tablo 1.1'deki gibi bir liste uzmanlar için önemli olsa da bu depresyon deneyiminin çeşitliliğini ve karmaşıklığını gerçekten yansıtmaz. Mesela ben depresyonun yaygın bir semptomu olarak buna kapana kısılmışlık duygusunu da dâhil etmek isterim ve pek çok psikolog umutsuzluk, asabiyet ve kaygının da depresyonun önde gelen semptomları olduğunu düşünmektedir.

Tablo 1.1 Depresyonun Semptomları

Şu semptomlardan birine sahip olmalısınız	Keyifsizlik Zevk alma yetisinin dikkate değer biçimde kaybedilmesi
Şu semptomlardan en az dördüne sahip olmalısınız	İştahın önemli ölçüde azalması ve beden ağırlığının en az yüzde 5'inin kaybedilmesi Uyku bozukluğu Ajitasyon ya da yavaşlama duygusu Enerji kaybı ya da kendini hemen her gün yorgun hissetme Değersizlik duygusu, özsaygının azalması, suçluluk eğilimi Odaklanma yeteneğinin kaybolması Ölüm ve intihar düşüncesi

Araştırmacılar sadece depresyonu içeren ruh halleri ile aynı zamanda maniye, yani bir tür "cinnet" haline dönüşen ve büyük ruhsal değişiklikleri de içeren durumlar arasında ayrım yapmaktadır. Mani durumunda, kişi kendini son derece enerjik

ve güvenli hissedebilir, kendini çok önemli görebilir ve sekse karşı büyük bir ilgi duyabilir. Eğer mani çok şiddetli değilse bu insanlar pek çok edimde bulunabilirler. Aniden depresyona ve (hipo)maniye giren insanlara genellikle *çift kutuplu (bipolar) hastalık* (yani bu insanların ruh hali iki kutup arasında, taşkınlık ve çökkünlük arasında gidip gelir) teşhisi konur. Bunun için kullanılan eski terim "manik depresyon"du. Sadece depresyondan muzdarip olanlara *tek kutuplu depresyon* teşhisi konur.

Bazı araştırmacılarla uzmanların yaptığı bir başka ayrım da *psikotik* ve *nevrotik* depresyon arasındadır. Psikotik depresyonda, kişi *delüzyon* denilen çeşitli yanlış inançlara sahiptir. Mesela, hiçbir fiziksel hastalığı olmayan biri ciddi bir kansere yakalandığına ve kısa sürede öleceğine inanmaya başlayabilir. Birkaç yıl önce, hastalarımdan biri hastaneye kaldırıldı, çünkü Noel'den önce öleceğinden emin olduğu için vasiyetini hazırlamak ve cenaze işlerini halletmek için avukatları ve cenaze levazımatçılarıyla iletişime geçmişti. Hastane çalışanlarının onu üzmemek için kendisinden önemli bilgileri sakladıklarına inanıyordu ve küçük çocuklarına o olmadan hayatla nasıl başa çıkmaleri gerektiğine dair tavsiyeler vermeye çalışıyordu (ve elbette aile için büyük bir sıkıntıya neden oluyordu). Bazen psikotik hastalığı olan insanlar aşırı bir suçluluk duygusu geliştirebilir. Mesela Irak savaşına neden olduklarından veya korkunç bir şey yaptıklarından emin olabilirler. Psikotik depresyon besbelli uzman yardımı gerektiren çok ciddi bir bozukluktur fakat psikotik olmayan depresyona kıyasla çok nadir görülür.

Bazen de hiç yoktan ortaya çıkmış gibi görünen depresyonlarla, yaşamdaki olaylarla bağlantılı (mesela insanlar işlerini kaybettikten, sevdiklerinin birinin ölümünden veya önemli bir ilişki sona erdikten sonra depresyona girdikleri zaman) depresyonlar arasında ayrım yapılır. Ne var ki, psikoterapide insanları derinlemesine inceledikçe genellikle hiç yoktan ortaya çıkmış gibi görünen depresyonun tohumlarının aslında çocuklukta atıldığını görüyoruz.

Besbelli bazı depresyonlar diğerlerinden daha ciddi, daha derin ve güçten düşürücüdür. Pek çok durumda depresyondaki insanlar depresyon nihayet geçip gidene kadar hayatlarına devam etmeyi başarırlar. Daha ciddi depresyonda bu son derece zordur ve profesyonel yardım almak önemlidir. Depresyonlar başlangıcı, şiddeti, süresi ve sıklığı bağlamında farklılıklar gösterir.

- **Başlangıç.** Depresyonun ani bir başlangıcı olabilir (mesela günler veya haftalar içinde) veya yavaş yavaş gelebilir (aylar veya yıllar içinde). Herhangi bir zamanda başlayabilir fakat ergenliğin sonu, yetişkinliğin başı ve hayatın daha ileri dönemleri özellikle hassas zamanlardır.
- **Şiddet.** Semptomlar hafif, orta veya ağır olabilir.
- **Süre.** Bazıları haftalar veya aylar içinde depresyondan çıkabilse de bazılarında da bu hastalık dalgalı bir seyir izleyerek ve kronik bir biçimde yıllarca devam edebilir. "Kronik depresyonun" iki yıldan uzun sürdüğü söylenir ve depresyon geçiren insanların yüzde 10-20'sinde görülür.
- **Sıklık.** Bazı insanlar sadece bir defa depresyon geçirirken, bazıları birkaç defa geçirebilir. Depresyona giren insanların yaklaşık yüze 50'sinde tekrarlama görülür.

Depresyonun tekrarlayabileceği olgusu ürkütebilir fakat şaşırtmaması gerekir. Mesela, küçüklüğünüzden beri kendinizi aşağı ve değersiz hissettiğinizi farz edelim. Bir gün bu aşağılık duygusu sizi eline geçirir ve kendinizi hayatınızın her alanında tam anlamıyla başarısız hissedersiniz. Belki bir ilaç bu durumdan kurtulmanıza yardım edecektir fakat daha iyi-

leşseniz bile, içinizin derinliklerinde hala bu başarısızlık ve aşağılık duygularınızı muhafaza edebilirsiniz. İlaçlar bizi yeniden eğitmez veya olgunlaşmamızı ve altta yatan bu inançları atmamamızı sağlamaz. Terapiler nüksleri önlemeye yardım etmek için geliştirilmiştir.

Depresyon ne kadar yaygındır?

Aşağıda gösterildiği gibi, depresyon maalesef çok yaygındır. Majör depresyona bakacak olursak rakamlar şöyledir:

	Kadınlar (%)	Erkekler (%)
Herhangi bir zamanda depresyon geçirenler	4-10	2-3,5
Yaşam boyu görülme riski	10-26	5-12

Bazı topluluklarda (mesela fakir olanlarda) bu rakamlar daha da yüksektir. Yeme bozukluğu, uyuşturucu ve alkol sorunları ve saldırganlık gibi başka sorunlar da depresyonla bağlantılı olabilir ve depresyon tedavi edildikçe gerileyebilir. Yeni araştırmalar depresyon oranının ve riskinin yirminci yüzyılda düzenli olarak arttığını göstermektedir fakat bunun nedenleri belli değildir. Sosyo-ekonomik değişiklikler, ailelerin ve toplulukların parçalanması, genç nesle –özellikle işsizlere- duyulan umudun kaybedilmesi ve beklenti seviyelerinin artması bununla ilgili olabilir.

O halde, genel olarak depresyonun pek çok şekli vardır – aslında o kadar çeşitlidir ki bu terimin kendisi bile pek yardımcı olmaz. Fakat bütün depresyonların aynı olmadığını ve ağırlıkları ve süreleri açısından çok farklılık gösterebildiğini anlamak önemlidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Depresyon çok yaygındır ve binlerce yıldır görülmektedir.
- Depresyonun çok farklı semptomları vardır. Öfke ve kaygı gibi duygular yaygındır ve bazen çökkün ruh halinden daha çok sorun yaratır. Depresyondaki insanlar güçlü bir kaçma arzusu duyabilir ve bunun için kendilerini suçlayabilirler.
- Depresyonun çok farklı türleri vardır.
- Bazı depresyonlar oldukça ağırken, bazıları o kadar ağır değildir ancak yine de son derece huzur bozucudur ve kişinin hayatını felç eder.

Eğer depresyondan muzdaripseniz, size vereceğim önemli mesaj şudur: başarısız olduğunuzu hissediyorsanız, içinizde öfke duyuyorsanız, çabuk sinirleniyorsanız, büyük bir dehşet içindeyseniz, hayatın yaşamaya değer olmadığını düşünüyorsanız, kendinizi kapana kısılmış hissediyor ve kaçmaya can atıyorsanız –duygularınız her ne ise- bunlar sizin beyin durumunuzdur, sizin suçunuz değildir ve milyonlarca başka insan da aynı duyguları hissetmektedir. Elbette bunu bilmek depresyonunuzun verdiği acıyı azaltmayacaktır fakat bu **böyle bir zihin hali içinde olduğunuz için sizinle ilgili kötü bir şey olmadığı** anlamına gelir. Bu beynin durumunda yaşanan acı veren bir değişimdir –depresyon bizi böyle düşünmeye ve hissetmeye iter, bu yüzden maalesef bu duygular depresyonda olmanın bir parçasıdır. Doğru, depresyon geçirmeyen bazı insanlar bunu anlayamaz veya size kendinizi toparlamanızı söyleyebilir fakat bu sizde kötü bir şey olduğu anlamına gelmez. Sadece onların anlamakta zorlandığını gösterir.

Depresyona girdiğimiz zaman bize yardım edecek pek çok yol olması da önemlidir, onun için şu mesaja kulak verilmelidir: "Lütfen aile doktorunuzla konuşun." Yardımcı olacak (bazı insanlara) bazı ilaçlar (antidepresanlar) ve pek çok etkili psikolojik tedavi vardır. Zihnimizi bizi beynimizin bu depresif durumundan çıkartacak şekilde eğitmeyi öğrenebiliriz. Bu konu II. ve III. Kısımlarda ele alınmıştır.

2

Depresyonun nedenleri: Depresyon nasıl ve neden ortaya çıkar?

1. Bölüm'de gördüğümüz gibi, depresyona girdiğimiz zaman beynimizin, bedenimizin ve zihnimizin düşünme, hissetme ve davranış kalıpları değişir. Biz buna *depresif bir beyin veya zihin durumu* diyebiliriz. O zaman, önemli bir soru bunun nasıl ve neden olduğudur. Neticede bu depresif durumlar çok tatsızdır ve bize pek yardımcı olmazlar. Beynimizin neden depresif bir kalıba girdiğini anlamak önemli bir araştırma sorusudur. Sonraki birkaç bölümde bunu inceleyeceğiz.

Eğer depresyonda olduğunuzu hissediyorsanız çok fazla teknik bilgi içerdiği için zaman zaman bu bölümleri okumanız zorlaşabilir ve odaklanmanız zor olabilir. Lütfen bu sizi kaygılandırmasın. Eğer istemiyorsanız bu bölümleri okumak zorunda değilsiniz ve okusanız bile muhtemelen bir veya iki önemli noktayı hatırlayabileceksiniz, onun için her bölümün sonunda bir özet yer almaktadır. Eğer isterseniz sadece bu önemli noktaları not edip doğrudan "Başa Çıkmayı Öğrenmek" isimli II. Kısma geçin. Kendinizi daha iyi hissettiğiniz zaman bu bölümlere geri dönüp gözden geçirebilirsiniz. Ben bu bölümleri birinci ve ikinci baskılardan daha geniş tuttum, çünkü depresyondaki insanlar ve akrabaları sık sık depresyona neyin neden olduğu hakkında daha çok bilgi edinmek istiyor. Bu bölümleri yeni odaklandığımız şefkat konusunu açıklamak için de genişlettim. Kendimize karşı şefkatli olmak depresyondan çıkış yolculuğumuzda bize yardımcı olacaktır.

Zihnimiz nasıl böyle oldu: Eski beyinler ve yeni zihinler

Eski beyin ve zihin –diğer hayvanlarla paylaştıklarımız

Biz insanların, belli bir öz farkındalığımız olduğu ve yakın zamanda evrimleşmiş düşünme, planlama ve usa vurma –bir tür "yeni zihinle"- yetilerimiz olduğu için kendimizi diğer hayvanlardan daha özel ve farklı görmemiz çok kolaydır. Ama bu doğru olsa bile, aynı zamanda beynimizin evrimleşme ve oluşma şekli nedeniyle pek çok ortak güdümüz, duygumuz ve sosyal ihtiyacımız da vardır. Mesela, hayvanlar (örneğin, şempanzeler) kaygılanabilir, öfkelenebilir, şehvet duyabilir, kin tutabilir, üzülebilir, bunalabilir, heyecanlanabilir, mutlu, oyunbaz ve şefkatli olabilir. Bizim gibi, onlar da yiyecek ve rahatlık gibi bazı olumlu şeyler ararlar ve belli ilişkiler geliştirirler. Statü ve bölgeye sahiplenme adına birbirleriyle kavga edebilir, korunma, destek ve dostluk için birbirlerini arayabilirler; yakın bağlar kurabilirler; cinsel ilişkilere girebilir ve yavrularına çok bağlı olabilir, onları koruyabilir, besleyebilir ve bakımlarını sağlayabilirler. Eğer toplumsal olarak reddedilir, yenilgiye uğrar veya tehdit edilirlerse bizim gibi onlar da strese ve depresyona giriyor gibi görünmektedir. Aslında, bu arzuların, karşılaşmaların ve ilişkilerin milyonlarcasını her gün gezegenimizdeki pek çok yaşam biçiminde görürüz.

Biz de sürekli bu tür davranışlar sergileriz. Doğduğumuz günden itibaren ebeveynimizle sevgi ve ihtimam dolu bir bağ kurma arayışına gireriz. Statü, tanınma ve başka insanlardan kabul görme adına mücadele edebiliriz. Bizimle ilgilenen ve bize yardım eden başkalarıyla ilişki kurmak isteriz. İlişkiler istediğimiz gibi giderse kendimizi iyi hissederiz. Eleştirilmek veya reddedilmek istemeyiz: o zaman üzülebilir, bozulabilir veya kızabiliriz. İşler ters gittiği ve istediğimiz hedeflere ulaşamayacağımızı ve/veya sevilmediğimizi ya da reddedildiğimizi hissettiğimiz ve kendimizi aşağı gördüğümüz zaman, diğer hayvanlarda olduğu gibi ruh halimiz kötüleşebilir.

Bütün bu davranış biçimlerini, bunlarla bağlantılı çeşitli arzu ve çabalarla birlikte, *arketipler* olarak adlandırabiliriz, çünkü bunlar biz de dâhil olmak üzere pek çok yaşam biçimine yayılmış düşünme ve hissetme biçimleridir. Bunlar duygu ve arzularımızın ortaya çıkmasına neden olurlar. Şuna dikkat ediniz:

Belli ilişkilere ve duygulara yönelik bu arzuları biz yaratmayız –daha ziyade, bunlar genlerimiz ve evrim hikâyemiz vasıtasıyla bizim içimizde yaratılır ve yaşam deneyimimiz tarafından şekillendirilir.

Mesele şu ki hepimiz kendimizi türlü çeşitli duygularla birlikte, bu zihinle ve bu bedenle belli bir zamanda, belli bir yerde, belli bir ailede doğmuş halde buluruz –bunların hiçbirini biz seçmeyiz. Bir şekilde çocukluğumuzda "burada olduğumuz" olgusuna uyanırız ve sonra bu tuhaf zihnimizle elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışırız. Onun için, zihnimizde olup bitenlerin çoğu bizim hatamız değildir –bu yetileri oraya koyan evrimdir fakat zihnimizin nasıl çalıştığını anlayarak, içimize dalgalar halinde yayılan tatsız duygularla nasıl daha iyi baş edileceğini öğrenebilir ve zihnimizi eğitebiliriz. Zihnimizin işleyişini etkileyebilir ve onu depresyondan uzaklaştırarak esenlik duygusuna yöneltebiliriz.

Üç duygu sistemi ve bunların zihnimiz üstündeki etkileri

Şimdi beynimizin tehditleri fark ederek ve onlardan kaçınmaya çalışarak, istediğimiz şeyleri arayarak ve ilişkilerimizdeki duygularımızı etkileyerek bu hayat yolculuğunda bize nasıl yardım ettiğine biraz daha yakından bakalım. Beynin bunu yapma şekli çok karmaşıktır ama bunu çok yararlı bir şekilde basitleştirebiliriz. Hepimiz üç farklı tipte duygu ve edimi yöneten özel beyin sistemlerine (ağlarına) sahibiz:

- Bizi tehdit eden şeyleri saptamaya, izlemeye ve tepki vermeye yardım eden bir sistem
- Arzuları ve motivasyon duygusunu ortaya çıkaran bir sistem
- Kendimizi hoşnut, huzurlu, güvenli ve mutlu hissetmemize yardım eden bir sistem. Bu sistem özellikle toplumsal ilişkilerde bizden hoşlanıldığını hissettiğimiz zaman önemlidir.[1]

Bu sistemler sürekli birbirleriyle etkileşim içindedir ve onların bu etkileşimi sayesinde belli "zihin durumlarımız" olur. Şekil 2.1'de birbiriyle etkileşim halindeki bu sistemler gösterilmiştir.



Şekil 2.1 Üç ana duygu düzenleme sistemimiz arasındaki etkileşim.

Depresyona girdiğimiz zaman *bu sistemler arasındaki denge değişir* ve çok *daha fazla* tehditle bağlantılı kaygı, asabiyet, kötümserlik, utanç ve öfke ile çok *daha az* motivasyon, enerji ve iyimserlik ve yine çok *daha az* hoşnutluk, huzur ve diğer insanlarla aramızda bir bağlantı duygusu hissederiz. Bunları duygu ve düşünce sistemlerindeki bir değişim şeklinde görmek faydalıdır. O zaman depresyondan bir adım geri çekilerek onun beynimizde başa çıkmamız gereken belli bir kalıp olduğunu anlayabiliriz. Bu beyin sistemlerinin dengesinin bozulmasının veya yeni bir kalıp oluşturmalarının nedenleri ileriki bölümlerin konusudur.

Depresyonu bu şekilde düşünmek bize bu üç duygu sistemini nasıl yeniden dengeleyebileceğimizi düşünme fırsatı verir. İsterseniz, zihinlerimiz için bir tür fizyoterapi olarak kendimiz üstünde çalıştığımızı düşünebiliriz. Kitabın ikinci yarısında davranışlarımız, duygularımız ve düşüncelerimiz üstünde çalışarak sistemlerimizi nasıl yeniden dengeleyebildiğimizi inceleyeceğiz. Egzersiz, beslenme ve ilaçlar da yardımcı olabilir fakat onlar bu kitabın ana odağı değildir (bu konular hakkındaki bazı düşünceler için eklere bakınız.) Daha sonra bu üç duygu düzenleme sistemini daha ayrıntılı olarak ele alacağız.

Tehditten-korunma ve güvenlik-arama sistemi

Gezegenimizdeki yaşam, onları yemek isteyen diğer canlılardan, kendi türünün diğer üyeleriyle savaşmaktan, barınak ve yiyecekten yoksun olmaktan, virüslere, bakterilere vb. kadar çeşitli tehlikelerle karşı karşıyadır. Canlılar bu kadar çok tehditle karşı karşıya olduğu için beyinlerinde bunları saptayan ve tepki veren sistemleri olması gerekir.[2]

Biz buna *tehditten-korunma ve güvenlik-arama sistemi* ya da kısaca *tehditten-korunma* sistemi diyebiliriz. Bu sistem, tehditleri saptamak, kaygı gibi koruyucu duyguları harekete geçirmek ve kaçmak veya bir şeylerden sakınmak gibi güven-

liğimizi korumamıza yardım edecek davranışlarda bulunmamızı sağlamak için tasarlanmıştır. İnsanlarda ve diğer hayvanlarda bu sistem hızla harekete geçirilerek kaygı, kızgınlık veya tiksinti duyguları ve bunlarla bağlantılı savaşma, kaçma ve bir şeylerden kurtulmaya çalışma gibi davranışlara yol açabilir. Başkalarını sıkıntı ve tehlike içinde gördüğümüz zaman da –özellikle sevdiklerimizi- bu duyguları hissedebileceğimizi göz önünde bulundurun: hemen yardımlarına koşmak isteriz.

Bu sistem bizi korumak için geliştirilmiş olsa da bununla bağlantılı duygu, his ve düşüncelerin çoğu sorunlara yol açabilir ve aslında pek çok zihinsel sağlık sorununun temelini oluşturabilir. Mesela, öfkemiz veya kaygımız çok kolay tetiklenebilir veya fazla yoğun ya da yatışması zor olabilir. Kaygılanmak istemediğimiz konularda kaygılanabiliriz –bir sırada beklemek, bir partiye ya da iş görüşmesine gitmek gibi. Duygusal beynimizle mantıksal (yeni) beynimiz farklı şeyler söylüyor gibi görünür. Mantıksal olarak yapmayı veya hissetmeyi istediğimiz bir şeyin yoluna duygularımız çıktığı zaman bu tür duyguları "kötü" olarak görme ve onlardan "kurtulma" eğilimindeyizdir fakat aslında bunlar sadece kendimizi korumamız için tasarlanmıştır. Çoğunlukla bunların alarm ve kendimizi koruma sistemimizin bir parçası olduğunu anlamadığımız için bu duygulara olumsuz bir yaklaşımda bulunabiliriz. Böyle durumlarda *onlarla çalışmak* yerine, onlarla savaşma, onlardan kaçma veya hatta onlardan nefret etme eğilimindeyizdir.

Yeni beyinlerimiz tehdit ve kayıplar üstünde düşünmeye ve kafa yormaya odaklanabilir. Önemli bir sınava girdiğim son seferinde bir gece evvel bunu düşünmemek ve iyi bir uyku çekmek çok zor gelmişti. Sınavdan sonra zihnimde tekrar yazdıklarımın üstünden geçtim ve güvenle şüphe arasında gidip gelerek sorulara doğru ve yeterli yanıt verip vermediğimi merak ettim. Zihnimiz işte böyledir, geçmiş üstüne düşünüp taşınır ve gelecek hakkında kaygılanır. Bazen tehdide odaklanmak ve ona göre hazırlanmak çok faydalıdır. Ancak, zihnin

sürekli bir tehdide veya kayba odaklanmaya doğru çekildiğini hissetmek hiç yardımcı olmayabilir. O zaman kaygılanırız ve içimiz içimizi yer veya bazen de durumun kötüye gideceğini ön görerek ve bu yüzden hiçbir anlamı olmadığını hissederek çabalamayı hepten keseriz.

Bir tehditten korunma tepkisi olarak depresyon

Şimdilerde pek çok araştırmacı depresyona evrimsel bir açıdan bakmaktadır.[3] Araştırmalar depresyonda olduğumuz zaman beynimizin tehditleri saptayan ve onlara tepki veren bir bölgesinin (amigdala olarak adlandırılır) daha hassaslaşmış gibi göründüğünü göstermiştir.[4] Gerçekte, "alevlenmiş" olan bu tehdit sistemi yüzünden depresyondaki bazı kişilerin kaygıları ve/veya öfke ve asabiyeti çok artabilir. Bu mevcut durumumuzdaki bir tehditle, genetik duyarlılıkla, geçmişten gelen çözülmemiş öfke ve kaygı konularıyla veya başka nedenlerle bağlantılı olabilir fakat depresyonumuzun bazı yönlerinin bu tehditten-korunma sistemimizdeki *fizyolojik duyarlılıkla* bağlantılı olduğunu düşünmek faydalıdır. O zaman bu duyarlılığı azaltmak ve yatışmasına yardım etmek için neler yapabileceğimizi düşünebiliriz.

Beynimizde depresif değişiklikleri tetikleyebilen durumlar belli zorluklarla bağlantılıdır ve sonraki iki bölümde bunları ele alacağız. Bizim için önemli olan fakat kontrolü yitirdiğimizi hissettiğimiz durumlar veya ne kadar çabalarsak çabalayalım hedeflerimize ulaşamadığımızı hissettiğimiz ya da kendimizi içinde bulunmak istemediğimiz durumlarda kapana kısılmış halde bulduğumuz veya yenildiğimizi ve tükendiğimizi hissettiğimiz durumlar –bütün bunlar depresyona katkıda bulunabilir. Kendini soyutlanmış, yalnız, yanlış anlaşılmış, başkalarından kopuk veya sevilmeye değmez hissetmek de depresyonla çok yakından bağlantılıdır. Depresyon bir tür kapanmadır, "durumlar düzelene kadar mağaraya çekilip orada kalma" tepkisidir.

Kendini iyi hissetme duygusu

Depresyon sadece daha çok kaygı ve asabiyet hissetmekle ilgili değildir. Depresyonun önemli bir unsuru olumlu duygu sistemlerinin de zayıflıyor gibi görünmesidir. Bir şeylerden zevk alamayız ya da bir şeyleri keyifle bekleyemeyiz. İnsanlarla konuşmak, partilere gitmek, bir tatil planlamak veya hatta seks yapmak gibi eskiden zevk aldığımız şeyler artık hoşumuza gitmez olur; bizi dehşetle doldururlar ve bunları sadece sorun ve zorluk olarak görürüz. Aslında, kendini kabullenilmiş ve başkalarıyla bağlantıda hissetmek esenlik duygusuyla ilişkili olmasına rağmen depresyonda olduğumuz zaman genellikle sanki bizimle başkaları arasında bir bariyer varmış, dışlanmışız veya bir yabancıymışız gibi kendimizi genellikle kopuk hissederiz. *Bu bize beynimizdeki olumlu duygu sistemlerinin zayıfladığını söyler*. Onun için, depresyondan çıkmamıza yardım etmesi amacıyla olumlu duygu sistemlerimizi harekete geçirmek, bunları beynimizde tekrar aktif hale getirmek için çalışmamız gerekir.

Son araştırmalar aslında çok farklı iki tip olumlu duygu sistemi olduğunu göstermiştir (bkz. s.43). Bunlardan biri harekete geçiren ve enerji veren bir sistemle bağlantılıdır; bu arzuları ve bizim veya önem verdiğimiz insanların başına iyi bir şey geldiği veya hatta tuttuğumuz futbol takımı kazandığı zamanki heyecan sarhoşluğunu ortaya çıkartan sistemdir. Bize enerji verir. Bu duygu sistemi aktif olmamıza, iyi şeyler aramamıza ve hayatta bir şeylere ulaşmaya veya kazanmaya çalışmamıza yardım eder –bize dürtü ve belli duygular verir.

Diğer olumlu duygu sistemi neredeyse bunun tam tersidir; o ulaşmakla değil, güvende ve huzurlu olmakla ilgilidir. Yatıştırıcı ve sakinleştiricidir ve hoşnutluk ve esenlik duygusu verir. Bu meditasyon yapan insanların harekete geçirmeye çalıştığı sistemdir.

Bu iki sistem milyonlarca yıl içinde evrimleşmiştir. Şimdi bunlara biraz daha yakından bakalım.

Etkinleştirme sistemi

Bu sistem bizi bir şeyler yapmamız ve bir şeylere ulaşmamız için motive eder. İsteklerimizin ve bunları tatmin etme arzumuzun ortaya çıkmasına neden olur. İyi şeyler olduğu zaman bu sistem sizi hafif sarhoş da edebilir. Mesela, eğer bu gece piyango kazanır ve milyoner olursanız heyecan patlamaları yaşayabilir ve galeyana gelebilirsiniz; zihniniz geleceğiniz hakkındaki düşüncelerle dolup taşar; sürekli gülümseyip durursunuz ve zihniniz son sürat çalıştığı için uyumakta zorlanabilirsiniz. Bu çift kutuplu bozukluğu olan insanlarda aşırı çalışabilen sistemdir. Eğer büyük bir depresyon geçiriyorsanız piyango kazanmak bile sizi pek etkileyemeyebilir, çünkü olumlu duygu sisteminiz belli belirsiz bir cızırtı çıkarır ve siz hemen tehdit sisteminize geri çekilerek para sahibi olmanın getireceği onca sorunu – Tom Amca'ya veya Betty Teyze'ye ne kadar vermeniz gerektiğini ve kuzen Alfred'i üzerseniz ne olacağı gibi- düşünüp taşınmaya başlarsınız. Hem kendinizi bu kadar kötü hissetmenize neden oluyorsa paranın anlamı nedir ki?

Elbette, bu dürtü sistemi genellikle bu kadar yüksek seviyede çalışmaz fakat küçük enerji ve heyecan patlamaları yaşamamızı sağlar. Eğer aşırı stresliysek veya kendimizi fazla zorlarsak bu sistem tükenebilir ve motivasyonumuzu ve ilgimizi kaybetmeye başlayabiliriz. İstekli olmadığımızı hissetmeye başlayabiliriz; öğle yemeğinde ne yiyeceğimize karar vermek bile sıkıcı gelebilir ve canımız hiçbir şey çekmeyebilir. Rolling Stones'un eskiden söylediği gibi *"I can't get no satisfaction"* (Hiç tatmin olmayabiliriz)...

Bu dürtü sisteminin tükenmesinin pek çok yolu vardır. Eğer aşırı çalışır ve çok yorulursak bu sistem çırpınmaya başlayabilir; onu aşırı kullandığımız için yakıtı tükenir. Eğer uzun bir süre büyük stres altında kalırsak, bu da olumlu duygu sistemimizi etkileyebilir ve enerjimizi ve motivasyonumuzu kaybederiz. Kendimizi çaresiz ve kontrolden çıkmış hissetmek bu sistemin bitkin düşmesine neden olabilir. Eğer evde veya işte

zorbalık görüyor veya eleştiriliyorsak ya da uyumsuz bir ilişki içindeysek ya da ne yapacağımız hakkında, bu işi veya ilişkiyi sürdürmek ya da bitirmek konusunda çok kararsızsak –bu stres unsurları yavaş yavaş dürtü sistemini zayıflatabilir.

Onun için depresyondayken bu sistemin tükenip tükenmediğini ve eğer tükendiyse, tekrar ayağa kalkıp koşması için neler gerektiğini araştırarak onu nasıl sağaltabileceğimizi düşünmek yararlı olacaktır. Eğer yorgun veya depresyonda olduğunuz için kendinizi eleştiriyorsanız bu sadece dürtü sistemini daha da tüketecektir. Özeleştiri –hiçbir koşul altında- şevki, motivasyonu veya zevki arttırmaz. O tehdit ederek ve başarısızlık korkusuyla –yani tehdit sisteminiz vasıtasıyla- motive eder. Bazen daha faal olmak ve hayatımıza elimizden geldiğince olumlu şeyler katmak için çok çalışmamız gerekir. Bu da dikkatimizi olumlu şeylere – ne kadar küçük olursa olsun takdir ettiğimiz şeylere, mesela sabah içtiğimiz ilk çayın tadı veya bir arkadaşımızın gülümsemesi gibi- odaklanması için bilinçli olarak eğitmemiz anlamına gelebilir. Eğer beynimizdeki belli bir sistemde belli bir sorun olduğunu anlarsak onu tekrar çalıştırmak için bir program oluşturabiliriz. Egzersiz yapmak da bu sistemi harekete geçirmeye yardım edebilir.

Bu dürtü sistemi yararlı ve önemli olsa da Batı toplumunun onu aşırı kullandığına ve bizi ancak bir şeylere sahip olur ve ulaşırsak mutlu olabileceğimize inanmaya yönlendirdiğine dair işaretler var. Bu da insanları sürekli kendilerini başkalarıyla kıyaslamaya, kendileri hakkında olumsuz düşünmeye yöneltir ve bu oldukça depresif bir durumdur, zira şevki ve başarı umudunu köreltir. Ayrıca "rekabette avantaj" sağlama veya yetkin olduğumuzu ispatlama çabasıyla da aşırı çalışıyor ve tükeniyoruz.

Hoşnutluk, teskin ve nezaket

Nezaket, depresyon ve refah içinde olmama duygusuyla nasıl bağdaşır? Bunu çok ilginç şekillerde yapar. İlk olarak, beynimizde "yeterince sahip ve hoşnut olma" deneyimini ayarlayan

bir sistem olduğunu söylemeliyiz. Hayvanlar tehditlerle uğraşmadıkları ve yiyecek v.s. gibi kaynakların peşine düşmek zorunda kalmadıkları zaman sessiz, sakin, dingin ve huzurlu olabiliyorlar. Biz şimdi bu halin sadece tehdit sisteminin düşük faaliyetiyle ilgili olmadığını biliyoruz. Beynimizde, bir şeylere ulaşma peşinde olmadığımız veya buna teşvik edildiğimizi hissetmediğimiz zamanlarda bize hoşnutluk duygusu veren bir sistem vardır –*hemen şimdi, bu anda* olduğumuz halimizle mutluyuzdur. Olduğunuz yerde olmaktan tatmin olduğunuz, kendinizi hoşnut hissettiğiniz zamanları düşünün. Meditasyon yapan, farkında olan (bkz. 7. Bölüm) ve zihinlerini sakinleştirmek için zaman harcayan insanlar sık sık hoşnutluk, esenlik ve huzur duygularından bahsederler.

Fakat bunun nezaketle ne ilgisi vardır? Bunu anlamak için beynimizin ve bedenimizin evriminin her zaman zaten var olan sistemleri kullandığını bilmeniz gerekir. Evrimin tamamen yeni bir şey tasarlaması çok zordur. Bize huzur, sakinlik ve dinginlik duygularını veren sistem aynı zamanda sevgi ve muhabbetle de bağlantılıdır. Bu nasıl oldu? Basitçe açıklarsak, milyonlarca yıl önce memeli atalarımızın beslenen ve korunan yavruları hayatta kaldı ve bu koruma ve ihtimam gösterme niteliğini genleriyle aktardılar. Bunlar milyonlarca yılda tüm dünyaya yayıldı. Bugün, yuvalarındaki civcivlerine bakan kuşlara, eniklerine bakan köpeğinize, bebeklerine bakan maymunlara veya çocuklarını seven insanlara bakarsak, bu ilgi ve koruma sürecinde sevgi ve şefkatin muazzam önemini görürüz. Eğer bu ilişkilere dikkatle bakarsanız çok ilginç bir şey de göreceksiniz. Küçük yavru annesiyle yakın temasta iken çoğunlukla huzurlu ve sakindir.[5] Bunun aşırı uçtaki bir örneği imparator penguendir; yavru penguen ebeveyninin ayaklarının üstünde oturmak ve *hareket etmemek* zorundadır, yoksa donar.

Bu sevecen ilişkilerin çocuk üstündeki etkisi nedir? Bir kere, çocuğun tehdit sistemini kapatırlar. Gerçekten de bir an-

nenin sıkıntılı bir bebeği nasıl sakinleştirip rahatlatabildiğini düşünün. Annenin sesinin tonu veya sarılarak usulca sakinleştirmesi sayesinde çocuğun beyni kendisine bakılıp gözetildiğini kaydeder ve bu da tehdit sistemini yatıştırır. *Istırabı nezaketle teskin etme yeteneği beynimizin işleyişinin esasıdır.* Bu bizim evrim modelimizin bir parçasıdır. Beyinlerimiz nezaket istemek üzere tasarlanmıştır ve nezakete tepki verebilir. Ve nezaket sadece çocuk-ebeveyn ilişkilerinde güçlü değildir. Nezaket insanların uzun süreli bir eşte aradıkları en önemli niteliklerden biridir; o insanların arkadaşlıklarda ve (elbette teknik yeterliliklerinin yanı sıra) doktorlarda, hemşirelerde, öğretmen ve psikoterapistlerde aradığı en önemli niteliklerden biridir. Her zaman yeterince nezaket gösteremeyebilir ve bazen huysuz kurbağalar olabiliriz –fakat insanlar nezakete değer verir ve onu ararlar, çünkü beyinleri nezaket bağlamında kendini daha güvende hissetmek üzere organize olmuştur.

Nezaketin bedende nasıl işlev gördüğünü anlamanıza yardımcı olması için şu senaryoyu düşünün. Bir şeye üzüldünüz: belki planladığınız bir proje yürümedi veya bir şey sizi büyük bir hayal kırıklığına uğrattı veya konuştuğunuz biri çok kabaydı. Bir arkadaşınıza gittiğinizi ve onun sizi hiç önemsemeyen bir tavır içinde olduğunu veya konuşmayı hemen kendi yaşadığı sorunlara çevirdiğini veya hatta sizi eleştirerek pireyi deve yapmamanızı söylediğini hayal edin. Kendinizi nasıl hissedersiniz? Bedeninizde kendinizi nasıl hissedersiniz? Bunu düşünün. Şimdi de sizi dikkatle dinleyen bir arkadaşınıza gittiğinizi hayal edin. Arkadaşınız üzüntünüzü paylaşıyor ve size yakınlık gösteriyor, üzüntünüzün nedenini gayet iyi anladığını söylüyor. Belki de elini omzunuza atıyor. Kendinizi nasıl hissedersiniz? Zaten içinizde nezaketin bedeniniz üstünde çok farklı bir etkisi olacağını biliyorsunuz. *Nezaketin değeri konusunda içsel bir bilgeliğe sahipsiniz* ve kendinizi tehdit sisteminizin öfkesine, hüsranına, hayal kırıklığına ve korkularına kaptırmak yerine nezakete karşı duyarlı olmayı öğrenebilirsi-

niz. Birazdan göreceğimiz gibi, kendimize yönelik düşünce ve tavırlarımızda da durum böyledir –bunlar da oldukça gaddarca olabilir fakat bunların nazik ve destekleyici olması için kendimizi eğitebiliriz.

Nezaket güvenin temelini oluşturduğu için de önemlidir. İnsanlara güvendiğimiz zaman artık tehdit sistemi tarafından yönlendirilmeyiz ve onları etkilemeye uğraşmayız. Eğer ihtiyacımız olursa onlardan yardım isteyebiliriz. Bir bakıma nezaket ve güven, tehdit-korunma ve dürtü sistemlerimizin bazı yönlerini yumuşatabilir ve onları daha uyumlu bir hale getirebilir. Bunu anlamak önemlidir, çünkü bazen depresyona karşı hassas olan insanlar kendilerini zorlamaları, başkalarını etkilemeleri veya sevilmeleri ve kabul edilmeleri gerektiğini hissederler. Diğer insanlarla kendilerini güvende hissetmedikleri için dürtü sistemlerinin dengesi bozulur, bu da teskin sistemlerinin biraz gelişmeye ihtiyaç duyduğu anlamına gelir. İleride bu konuda size yardımcı olacak egzersizleri ele alacağız.

Çok fazla ayrıntıya girmeden, bu tür duyguların beynimizde, heyecan ve başarınınkinden farklı kalıplarda farklı kimyasallar kullandığını belirtelim.[1] Esenliğin verdiği bu sakin ve iyi duygular endorfinlerle (bedenin doğal afyonu) ve oksitosin ismindeki bir hormonla bağlantılıdır. Bu hormon diğer insanlarla aramızdaki yakınlık ve güven duyguları ile sevgi ve samimiyetin uyandırdığı sıcak hislerle bağlantılı olduğu için son zamanlarda büyük ilgi uyandırmıştır.[5]

Yeni zihnimizle yaşadığımız sorunlar

Düşüncelerimiz bu sistemlerin çalışmasını ve birbirini dengelemesini de etkileyebilir. Son iki milyon yılda insan beyni düşünme, hayal etme, tahmin etme, ölçünme ve planlama yetilerini geliştirmektedir. Zihnimizde imgeler oluşturabiliyoruz. Geleceği hayal edebiliyor ve istediğimiz bir geleceği nasıl yaratabileceğimizi düşünebiliyoruz. Hayatımızın büyük bölümü isteklerimizi düşünmek ve planlamakla, umutlara kapılmakla,

geleceğimizi planlamakla, hedefler belirlemekle ve engeller ve aksaklıklar konusunda kaygılanmakla geçiyor. Hayvanlar sadece hayatlarını yaşar fakat insanlar hayatı planlar ve planlarına göre yaşamaya çalışır. Bu düşünme şekli oldukça incelikli bir hal almaya başlıyor. Aslında, böyle düşünebildiğimiz için bilim ve teknolojinin temelini oluşturan bir zekâya sahibiz. Karmaşık bir şekilde hayal etme, düşünme ve planlama yeteneğimiz *insan* zihninin esasıdır.

Bununla beraber, ileride göreceğimiz gibi, neye odaklandığımız ve neyi düşündüğümüz ve dikkatimizi ve düşüncemizi nasıl odakladığımız ruh halimizi ciddi olarak etkileyebilir. Maymunlar ev kredisinin ödenmesi veya bir iş görüşmesinde başarısız olma ya da bir evliliği nasıl sona erdirecekleri hakkında endişelenmezler; gelecekte depresyona gireceklerini de kafalarına takmazlar. Ancak insanlar bunları yapar ve çökkün ruh hallerinin bir nedeni de bu olabilir.

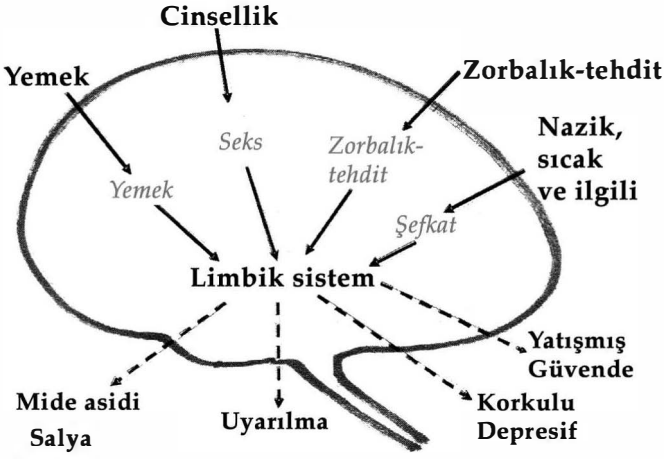
Ayrıca karmaşık bir dilimiz var, birbirimizle konuşabiliyor ve harika düşünceler ve duygular paylaşabiliyoruz. Planlarımızı ve amaçlarımızı paylaşabiliyor ve birlikte oluşturabiliyoruz. Düşünmemize yardım eden semboller kullanabiliyoruz. Aynı zamanda *bir öz farkındalık duygusu* da geliştirdik. Bir "canlı" olma, bilinçli bir benlik olma farkındalığına da sahibiz. Bunlar muhteşem yeteneklerdir ve bilimin, sanatın ve kültürün ortaya çıkmasını sağlıyor. Kendimiz hakkında ve başkalarına nasıl görünmek istediğimize dair bir duygumuz olduğu için modayı yaratıyor ve izliyoruz. Bir öz kimlik duygusu yaratabiliyoruz ve bu nerede yaşadığımıza göre değişiklik gösteriyor. Bir Budist manastırında, Alaska'nın ormanlık iç kısımlarında, gösterişli Hollywood'ta veya şehir merkezinde yoksulların yaşadığı bir bölgede yetişmiş olsaydık öz-kimliğimizin ne kadar farklı olacağını düşünün.

Ancak yeni zihnin bu mükemmel yeteneklerinin bir de *olumsuz* yanı vardır, çünkü eğer kendimiz veya geleceğimiz hakkındaki düşünüşümüz aşırı ölçüde tehdit veya kayıp-odak-

lı hale gelirse, o zaman tehdit-yönelimli düşüncelere ve gerçekten çok tatsız duygulara hapsolabiliriz.

Düşüncelerimiz ve hayal gücümüz beynimizi nasıl etkiler?

Düşüncelerin, imgelerin ve anıların beynimizdeki sistemler üstünde nasıl güçlü bir etkisi olduğunu anlamanıza yardım etmek için Şekil 2.2'deki beyin tasvirine bakınız. Bu resim dış unsurlarla, bu dış unsurlara dair *hayal gücümüzün* çok benzer bir şekilde çalışabildiğini göstermektedir. Genellikle kullandığım şu örneklerle başlayalım.



Şekil 2.2 Duygu ve düşüncelerimizin beynimizi ve bedenimizi etkileme şekli

Çok aç olduğunuzu ve bir masanın üstünde güzel bir yemek gördüğünüzü hayal edin. Bedeninizde ne olur? Bu yemeği görmek beyninizdeki bir bölgeyi uyararak bedeninize mesajlar gönderir ve böylece ağzınız sulanmaya ve mideniz asit salgıla-

maya başlar. Bir an durup bunu gerçekten düşünün. Şimdi çok aç olduğunuzu ve evde yiyecek hiçbir şey olmadığını, bunun için gözlerinizi kapattığınızı ve harikulade bir yemek *hayal ettiğinizi* farz edelim. O zaman bedeninizde ne olur? Yine bir an durup bunu gerçekten düşünün. Zihninizde bilinçli olarak yarattığınız bu imgeler de beyninizin bazı bölümlerini uyararak bedeninize mesajlar yollar ve böylece yine ağzınız sulanır ve mideniz asit salgılar. Ama unutmayın ki bu sefer yiyecek yoktur; o sadece zihninizde yarattığınız bir imgedir, yine de bu imge bedeninizde salyanızın akmasını sağlayacak fizyolojik sistemleri uyarabilir. Bir an durup bunu düşünün.

İşte bazılarımızın karşılaştığı başka bir örnek: Televizyonda seksi bir şey görürsünüz. Bu, bedeninizi etkileyerek tahrik olmanızı sağlayan beyninizdeki bir bölgeyi uyarabilir. Fakat aynı derecede, evde yalnız olsak bile seksi bir şey hayal ederek bedenimizi etkileyebileceğimizi de biliriz. Bunun nedeni bu imgenin tek başına, beyinde hormon salgılayan *hipofiz* denilen bir bölgedeki fizyolojik sistemleri uyarabilmesidir.

Buradaki asıl konu, düşüncelerin ve imgelerin bedeninizde ve beyninizde tepki yaratmanın çok güçlü yolları olduğudur. Bir an durup bunu gerçekten düşünün, çünkü bu kavrayış ilerideki başka düşüncelerle bağlantılıdır. Zihninizde bilinçli olarak yarattığınız imgeler fizyolojinizi ve beden sistemlerinizi uyaracaktır.

Depresyonla daha bağlantılı bir örnek düşünelim. Birinin size zorbalık yaptığını farz edelim. Size sürekli hatalarınızı gösteriyor veya sizi mutsuz eden konuların üstünde duruyor ya da size iyi olmadığınızı, bir şeyi yapmaya çalışmanızın anlamı olmadığını söylüyor veya size sürekli kızıyor. Bu sizin tehdit-korunma ve stres sistemlerinizi etkileyecektir. İnsanlar sizi eleştirirse ne hissedersiniz? Bu bedeninizde nasıl bir his yaratır? Bir an durup bunu düşünün. İnsanların nahoş davranışları kendinizi endişeli, üzgün ve mutsuz hissetmenizi sağlar, çünkü beyninizdeki tehdit sistemleri tetiklenir. Eğer eleş-

tiriler sert ve sürekliyse kendinizi depresif hissetmenizi sağlayabilir. Bu sizi muhtemelen şaşırtmayacaktır. Ancak, daha evvel öne sürdüğümüz gibi, mesele şudur: *kendi düşüncelerimiz ve imgelerimiz de aynısını yapabilir*. Eğer kendinizi sürekli küçümsüyorsanız bu da sizin stres sistemlerinizi harekete geçirebilir ve beyninizdeki kaygılanmanıza, kızmanıza ve üzülmenize yol açan sistemleri tetikleyebilir. Bu doğrudur –kendi düşüncelerimiz beynimizin daha *stresli ve tatsız duygular* uyandıran kısımlarını etkileyebilir. Bunlar kesinlikle olumlu duyguları zayıflatabilir. Kim eleştirilmekten sevinç, mutluluk veya hoşnutluk duymuştur ki? Eğer sürekli özeleştiri yapıyorsak tehdit sistemini sürekli uyarıyoruzdur ve kendimizi gayet anlaşılabilir bir şekilde sürekli tehdit altında hissederiz. O halde özeleştiri tehdit sistemini uyarır. Bunun cinsel düşünce ve duygularınızın cinsel sisteminizi ve güzel bir yemeğin de sindirim sisteminizi uyaracağını söylemekten farkı yoktur.

Özeleştiri yapmanın pek çok nedeni vardır. Bunun yaygın bir nedeni geçmişte başkalarının bize karşı eleştirel olması ve bizim de onların görüşünü doğru kabul etmemizdir. Onların bizim refahımızla gerçekten ilgilenip ilgilenmediğini veya gerçekten bizimle ilgilenip bize yardım etmek isteyip istemediklerini durup düşünmeyiz –aslında bu insanlar sadece herkesi eleştiren oldukça stresli ve sinirli kişiler olabilirler. Onların bize yönelik eleştirilerini kabul etmişizdir ve asla durup, haklı veya makul olup olmadıklarını düşünmemişizdir. Veya belli bir standarda ulaşmak veya bir şeyi elde etmek ya da kendimizi belli bir şekilde tanıtmak için çok çabalıyor olabiliriz. İşler istediğimiz gibi gitmediği zaman bu bizi korkutabilir, çünkü kendimizi hayal kırıklığına uğrattığımızı veya *diğer insanların bizi reddedeceğini* düşünebiliriz. O zaman bu hüsran duygusuyla kendimizi eleştirir ve bunun acısını kendimizden çıkartırız. Bütün bunlar gayet anlaşılabilir ama yararsızdır, çünkü kendimize *beynimizi etkileyen* olumsuz sinyaller veriyoruzdur. İnsanların öz eleştirel olduğu zaman beyinlerinde

neler olduğu hakkında yapılan araştırmalar gerçekte bu durumda beynimizdeki tehdit sistemlerini uyardığımızı doğrulamaktadır. Ne kadar özeleştiri yaparsak bu sistemler o kadar uyarılır. Özeleştiriyi fark etmeyi ve bu konuda neler yapılabileceğini öğrenmek ileriki bölümlerin konusudur.

Öz-nezaketin gücü

Üç duygu düzenleme sistemine biraz göz attık ve işler zorlaştığı veya korktuğumuz zaman yatışmamıza ve sakinleşmemize yardım eden beyindeki bir sistemi inceledik. Başkaları nazik, anlayışlı, destekleyici ve cesaret verici olduğu zaman rahatladığımızı hissederiz. Beynimizde başkalarının davranışlarına tepki verebilen bir sistem vardır. Siz mücadele ederken sizinle ilgilenen, bunun ne kadar zor olduğunu anlayan ve sıcak ve içten bir ilgiyle sizi cesaretlendiren biri olduğunu varsayalım. Bu size nasıl bir his verir? Belki durup bunu biraz düşünmelisiniz. Veya yeni bir beceri öğrendiğinizi ve bunun size zor geldiğini hayal edin; belki başkaları sizden daha kolay alışkanlık kazanıyor gibi görünüyor. Ancak nerede zorlandığınızı dikkatle gözleyen, neleri doğru yaptığınızı ve bu iyi noktaları nasıl geliştirebileceğinizi görmenize yardımcı olan nazik ve sıcak bir öğretmeniniz var. Onu açıkça sizden rahatsız olan, sizin sınıfı geri bıraktığınızı hissetmenizi sağlayan ve eksikleriniz üstüne odaklanan bir öğretmenle kıyaslayın. Çoğumuz ilk öğretmen tipini tercih ederiz ve gerçekten de çok daha iyi bir iş çıkartırız.

O halde, nasıl güzel bir yemek bedenimizde yeme ile bağlantılı duyumsamalar ve hisler uyarabiliyorsa, aynı şekilde kendi düşüncelerimizin ve imgelerimizin de nezaket ve teskin sistemini nasıl harekete geçirebildiğini düşünebiliriz. Eğer nazik ve destekleyici olmayı –işler zorlaştığı zaman kendimize faydalı mesajlar göndermeyi- öğrenebilirsek, beynimizin nezakete tepki veren bölümlerini uyarmamız daha muhtemeldir. Bu bizim stresle ve aksaklıklarla başa çıkma-

mıza yardım edecektir. Kitabın ileri bölümlerinde şefkatli dikkati, düşünmeyi, davranışı, hayal etmeyi ve hissetmeyi hayatınıza dâhil edeceğinizi öğreneceksiniz (bkz. 9. Bölüm). Bunun beyninizdeki sistemleri yeniden dengelemekle ilgili olduğunu hep aklınızda tutun.

Özeleştiri, öz-anlayış ve özgüven hislerine odaklandığımız zaman beynimizde neler oluyor? Özeleştiri beynin tehditle bağlantılı kısımlarını uyarırken, öz-anlayış ve özgüven de beynin duygudaşlık ve teskinle bağlantılı bölümlerini uyarır. Ne var ki başka bir sorun vardır. Fazla özeleştirel olan bazı insanlara, kendine şefkat duymaya başlamak bir tehdit gibi görünebilir. Bazı insanlar nezaket istemenin veya hatta kendine karşı iyi ve nazik olmaya çalışmanın bir zayıflık veya düşkünlük olduğunu hissedebilir. Onlar kendilerinin veya başkalarının buna layık olmadığına inanırlar. Araştırmalarımız insanların kendilerine karşı nazik olmaya başladıkları zaman bunu oldukça tuhaf ve tehditkâr bulabildiklerini göstermektedir. Zihinlerini kendilerine karşı nezaket konusunda eğitmeye başlamadan evvel bu "korkularını" derinlemesine incelemeleri gerekir.

Her durumda, kendinize karşı nazik ve şefkatli olmanın refahla ve hayatın stresleriyle baş edebilmekle bağlantılı olduğuna dair pek çok kanıt var.

Öz-anlayış ile özsaygı arasında önemli farklar vardır. Mesela, öz-anlayış işler zorlaştığı veya ters gittiğinde ve siz zor bir zamandan geçerken önemlidir. Öte yandan, özsaygı iyi iş yapmak ve başarılı olmakla bağlantılı gibi görünüyor. Özsaygı daha çok dürtü-başarı sistemimizle bağlantılıdır. O çoğunlukla başkalarına kıyasla ne kadar iyi iş çıkardığımıza odaklanır ve özsaygının düşük olmasının genellikle kendini aşağı görmeyle –kendimizi başkalarıyla karşılaştırarak yargıladığımız için- bağlantılı olmasının nedeni budur. Öte yandan, öz-anlayış bizim gibi mücadele veren başkalarıyla paylaştığımız insanlığa ve benzerliğe odaklanmakla ilgilidir.

Evrim beynimizi nezakete ihtiyaç duyacak ve olumlu tepki verecek şekilde tasarlamıştır, onun için bu bir "layık olma" meselesi değildir. Ayrıca bedeninizin zinde ve sağlıklı kalması ne kadar özüne düşkünlükse bu da o kadar özüne düşkünlüktür. Bu sadece beyninizi akıllıca eğitme ve uygun bir şekilde besleme meselesidir. Gerçekte bu (mesela) bedenimizin belli vitaminlere ve dengeli bir beslenmeye ihtiyacı olduğunu anlamaktan farklı değildir. Bu bedeninize vitamin vermeye değip değmediğiniz meselesi değildir, sadece bunu yaparsınız, çünkü makul olan budur. Nezaket konusunda da aynısı geçerlidir. Bu bir layık olma meselesi değildir, bu zihnimizin nasıl çalıştığını anlama ve sonra da en iyi şekilde çalışmasına yardım etmek için nasıl besleneceğini öğrenme meselesidir. Bazı insanlar bunu biraz karmaşık bulduğu için kitabın ileri bölümlerinde bunu inceleyeceğiz; bu insanlar bir şekilde kötü veya yetersiz olma duygularından vazgeçmekten bile korkabilirler. Ancak onlar her gün öz-nezakete geçiş çalışması yapabilir ve nasıl bir gelişme olduğuna bakabilirler.

Bizim hatamız değil

Biraz tekrarlıyor gibi görünüyorsam bağışlayın ama bu fikri iletmem çok önemli: "Depresyon bizim hatamız değildir ve bizimle ilgili kötü bir şey yoktur." Aslında, evrim depresyonu (azalan olumlu duyguları ve artan olumsuz duygularıyla birlikte) biz çok stresli bir ortamdayken bir tür koruma olarak tasarlamış olabilir –tıpkı aşırı yüklenildiği zaman bir elektrik devresindeki sigortanın atması veya güvenlik şalterinin inmesi gibi. Bu görüşü üstüne basa basa tekrarlamanın nedeni depresyondaki bazı insanların depresyona girdikleri ve tükendikleri için bir şekilde kendilerini sorumlu, aşağı veya yetersiz hissederek müthiş bir mücadele vermesidir. Depresyondaki bu kadar çok insanın yardım aramamasının nedeni budur –depresyondan utanırlar. Bunu kendileri bile kabul etmeyebilir.

Eğer burada genel hatlarıyla verilen yaklaşım açısından bakabilirseniz, depresyonumuzun –onun üstünde çalışmak ve elimizden geldiğince sağaltmak için-şefkatli anlayışımıza ihtiyacı olduğunu görebilirsiniz. Beynimizde depresyonun ortaya çıkmasına yol açan mekanizmaların hiçbirini biz tasarlamadık; engellenmiş ve depresyona yol açmış olabilecek arzularımızı da; bizi depresyona karşı duyarlı kılabilen genlerimizi de; yine bizi depresyona karşı hassaslaştırabilen yaşamımızın ilk dönemlerindeki deneyimleri de biz tasarlamadık. Eğer bunu görebilirsek o zaman depresyonun muhtemelen bizim hatamız olmayacağını da anlayabiliriz.

Gel gelelim, depresyon kafamızın içinde ortaya çıktığı için buradaki soru, bunun sorumluluğunu nasıl alacağımız veya buna nasıl bir *yanıt* –yani nasıl depresif beyin durumumuza onu sağaltacak ve dengeleyecek bir yanıt- verebileceğimizdir. Tehdit-korunma sistemlerimizi yatıştırmayı öğrenebilir miyiz? Kendimizi suçlamaktan ve utanmaktan, depresyonu kişisel bir zayıflık olarak görmekten ve hatta ondan korkmaktan vazgeçtiğimiz (fakat bunun yerine onun içimizde yaratılmış olan bir beyin durumu modeli olarak gördüğümüz) anda dönüp onunla yüzleşebilir ve onun üstesinden gelmek için ne yapabileceksek yaparız. Depresyonumuzun temelinin bizim hatamız olmadığını görmek, durumu kötüleştiren şeyler yapmadığımız veya kendimize bundan daha fazla yardım edemeyeceğimiz anlamına gelmez. Aslında, davranışlarımızı, düşüncelerimizi veya hatta ilişki kurma şeklimizi değiştirmek ve depresyondan çıkmak için daha çok sorumluluk almamız gerekebilir.

Nezaket ihtiyacı

Bu kitapta depresyonu ele almanın pek çok yoluna bakacağız fakat burada vermek istediğim önemli bir mesaj var: ister düşünceleriniz, ister duygularınız veya davranışlarınız üstünde

çalışın, eğer bunu destek, teşvik ve nezaket ruhuyla yapmayı öğrenebilirseniz çabalarınızda size fazladan bir dayanak sağlayacaktır. Gerçekte kendinize karşı nezaket pek de başarılı olmadığınız ve üstünde çalışmanız gereken becerilerden biri olabilir. Bu düşünce bazılarınızı korkutacaktır: öz-nezaketi bir düşkünlük veya zayıflık olarak görebilir veya buna değmediğinizi ya da eğer kendinize karşı nazik olur ve hayatın keyfini çıkartırsanız yarın kötü bir şey olacağını düşünebilirsiniz; her zaman yaşadığınız iyi zamanların bedelini ödemek zorunda kaldınız. Veya bu içinizde bir üzüntü doğurabilir, çünkü bu size uzun zamandır nezaketin ve kendinizi başkalarıyla bağlantılı hissetmenin özlemi çektiğinizi hatırlatır. Eğer böyle düşünüyor veya hissediyorsanız kesinlikle yalnız değilsiniz! Depresyondaki pek çok insanın bu tür inançları ve korkuları vardır. Onun için adım adım ilerleyeceğiz. Fakat önerdiğim gibi, öz-nezaketi farklı bir şekilde düşünün. Beyninize fizyoterapi yapıyormuş gibi yaklaşın ve onu egzersizle geliştirmeyi/eğitmeyi –bir tür duygusal zindelik eğitimi- düşünün. Öz-nezaket teskin sistemini tekrar çalıştırmanın ve zihninizi dengeye kavuşturmanın bir yoludur.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Beynimiz milyonlarca yıl süren bir evrim süreci içinde tasarlanmış ve oluşmuştur.
- Gerçekte bugün beynimizde iki tür zihin vardır. Biri diğer hayvanlarla paylaştığımız ve (mesela) kaygı ve öfkeyle hemen harekete geçebilen duygusal zihindir. Diğeri ise duygularımızı tırmandırabilen veya köreltebilen, düşünen, hayal eden, fantezi kuran zihindir.
- Beynimizde hayatta bize yol göstermeye yardımcı olacak üç farklı duygu sistemi vardır:

- Bizi tehdit eden şeyleri saptamaya, izlemeye ve karşılık vermeye yardım eden bir tehdit-korunma sistemi
- Arzuların ve motivasyon duygusunun ortaya çıkmasını sağlayan bir dürtü sistemi
- Kendimizi hoşnut, huzurlu, güvende ve mutlu hissetmemize yardım eden bir teskin sistemi. Bu sistem özellikle sevildiğimizi hissettiğimiz sosyal ilişkilerde önemlidir.

• Düşüncelerimiz ve hayallerimiz bu üç duygusal sistemin herhangi birini harekete geçirebilir. Tehditlere odaklandığımız, durumları tehditkâr olarak yorumladığımız veya tehditler ve kayıplar konusunda düşünüp durduğumuz zaman, tehdit-korunma sistemini harekete geçirme eğilimindeyizdir. Başarmaya ve çabalamaya odaklandığımız zaman dürtü sistemini harekete geçirmemiz daha olasıdır. Hoşnutluğa ve nezakete odaklandığımız zaman teskin sistemimizi harekete geçirmeye meyilliyizdir.

• Bu bilgi düşünerek, hayal ederek ve uzun uzadıya kafa yorarak hangi sistemleri harekete geçireceğimizi kontrol etmemize olanak sağlar. Düşüncelerimizi ve davranışlarımızı nasıl ayarlayacağımızı öğrenebiliriz ve zihnimiz için, bu duygu sistemlerini daha dengeli hale getirebilecek ve beynimizin depresif durumunu etkisiz kılabilecek çeşitli egzersizler yapabiliriz.

Bunun nasıl yapılacağı kitabın II-IV. Kısım'larının konusudur.

3

Evrim nasıl zihnimizi depresyona girecek tarzda şekillendirmiş olabilir?

Bu bölümde depresyonun olası işlevlerine ya da depresyonun gerisindeki amaca bakacağız. Böylece depresyonun sadece bir hastalık veya patolojiyle ilgili olmadığını fakat evrimin gerçekten beynimizin bu durumları yaratmasını mümkün kıldığını anlayabilir ve neden böyle olduğu üzerine düşünebiliriz.

Duygular ve faydaları

Genel olarak duygularımızın işlevlerini düşünerek başlayalım. Farklı duygular gelişmiştir, çünkü bunlar çevremizi farklı şekillerde görmemize ve tepki vermemize yardım eder.[1] Duygular ilişkileri geliştirmek veya zarar görmekten kaçınmak ya da engellerin üstesinden gelmek gibi önemli amaçlar konusunda bize ve diğer hayvanlara *yol gösterir*. Duygularımız bir şeyleri bizim için önemli kılar. Eğer onlar hakkında duygularınız olmasaydı herhangi bir şey sizin için gerçekten önemli olur muydu? Tehdit-korunma sistemimizle ilişkili bazı duygulara bakalım. Her duyguyu ele alırken, bunların nasıl kendimizi korumanın bir parçası olduğunu dikkatle düşünün. Bunlar bize zorluk çıkarmak için değil, aslında yardım etmek için tasarlanmıştır.

- **Öfke** hüsrana uğradığımız veya istediğimiz bir şey engellendiği ya da bir adaletsizlik gördüğümüz veya biri bizi küçümsediği zaman tetiklenebilir. Öfke bizim soruna yaklaşmayı, bu konuda bir şey yapmayı, "onu çözmeyi" istememizi sağlar. Öfke aynı zamanda bizi veya sevdiğimiz birini üzen başka birine misilleme yapma isteği de verir. Öfke baş gösterdiği zaman bedenimiz belli bir şekilde "hisseder", zihnimiz bizi kızdıran şeye odaklanır. Öfkeye eşlik eden belli tip düşüncelerimiz vardır; öfkelendiğiniz zaman neler düşündüğünüzü hatırlayın. Muhtemelen hayatınızda öfkeyi tetikleyecek belli şeyler olacaktır; hepimizin basılacak bir damarı vardır. Öfkenin adeta bir girdap gibi düşüncelerinizi nasıl belli yerlere çekebildiğine dikkat edin.
- **Kaygı** tehditlere odaklanır; o bize bir aciliyet duygusu vererek bir şeyler yapmaya teşvik eder. Kaygı bize kaçma ve kendimizi zarar görmeyecek şekilde güvende tutma isteği verir. Kaygı baş gösterdiği zaman düşüncelerimiz tehlikelere ve tehditlere odaklanır. Yine, öfkede olduğu gibi, muhtemelen hayatınızda sizi kaygılandırmaya meyilli şeyler olacaktır.
- **Tiksinti** bize zararlı maddeleri uzaklaştırma veya onlara yüz çevirme isteği verir. Tiksinti öfke ve kaygıdan farklı bir duygudur. O esas olarak bizi zehirli maddelerden uzak tutmak için tasarlanmıştır ve genel olarak bedenle ilgili unsurlarla bağlantılı olduğuna inanılır. Tiksinti öfkeyle harmanlandığı zaman **aşağılama** hissedebiliriz.
- **Utanç** genellikle öfke, kaygı ve tiksinti duygularının bir karışımıdır. Özellikle kendimizle ilgili bir hisle bağlantılı bir duygudur. Genel olarak utanç bize reddedilmekten kaçınmak için kapanma, kaçma ve boyun eğme isteği verir. Eğer başkalarının bize tepeden baktığını düşünürsek utanç duygusu hissedebiliriz.

- **Suçluluk** bizim başkalarına zarar vermekten veya onları istismar etmekten sakınmamızı sağlar ve eğer böyle yapmışsak bizi ilişkiyi onarmaya çalışmaya teşvik eder. Suçluluk ve utancı ileriki bölümlerde tekrar ele alacağız.

Ya olumlu duygular? Onların işlevi nedir?[2]

- **Heyecan** enerji veren ve bizi belli şeylere yönelten bir duygudur. Genellikle yapmak veya ulaşmak istediğimiz bir şey konusunda heyecanlanırız. Ulaştığımız zaman da keyiften hafif sarhoş olabiliriz. Olumlu duygular bize yardımcı olacak şeylere yönelmemizi sağlar. Bir yemeğin veya sıcak bir günde güneşin tadını çıkarmak ya da bir yürüyüşe çıkmak veya bir arkadaşımızla konuşmak gibi basit şeyler de bize keyif duygusu verebilir.
- **Hoşnutluk** heyecandan çok farklı bir olumlu duygudur. O bize huzur ve refah içinde olma duygusu verir. Hoşnutluk sürekli çabalamaya ve "istemeye" son vermenize yardım eder. O bizim dinlenmemize olanak sağlar. İlginçtir ki bu Batı toplumlarının çok fazla odaklandığı bir duygu değildir ama refahın anahtarıdır.
- **Sevgi ve muhabbet** insanlar arasındaki olumlu ilişkilere delalet eden ve beynimize güvende olduğumuzu söyleyen ve tehdit sistemini zayıflatan duygulardır. Bu duygular bağ kurmamıza ve görmediğimiz zamanlarda birbirimizi düşünmemize yardım eder. Son bölümde belirttiğimiz gibi, sevginin çok teskin edici nitelikleri olabilir.

Listedeki duyguların her birini düşünün ve kendinize şunu sorun: "Eğer içimde bu duyguyu hissedersem bedenim ne yapmak ister? Bu duygu düşüncemi nasıl yönlendirir? Öfkeli veya kaygılı ya da âşıksam düşünce tarzım nasıl bir değişiklik

gösterir?" 64 bin dolarlık soru şudur: Siz duygularınız hakkında mı düşünüyorsunuz, yoksa duygularınız sizin için mi düşünüyor? Bunun dürüst yanıtı ikisi de olabilir fakat genellikle bir duygunun içinde kaybolduğumuza ve bu duygunun düşüncemizi yönlendirdiğine dikkat edin. Bazen kenara çekilmeyi, bu duygunun içine sürüklenmemeyi ve bu girdapta kaybolmamayı öğrenmemişizdir. Bu duygu "şunu düşün", "şuna kafa yor", "şunu kafana tak" der –ve biz öyle yaparız. Ama elbette bu çift yönlüdür. Nasıl düşündüğümüz, başımıza gelenlere verdiğimiz anlamlar ve bunları yorumlama şeklimiz de duygularımızı harekete geçirebilir.

O halde, duygular bizim için nahoş veya acı verici olsa da belli işlevlere sahiptir. Bazen tehdit ve kendini koruma duygularını (kaygı ve öfke gibi) *olumsuz* veya *kötü* olarak adlandırırız. Ne var ki bu bizi bunlarla başa çıkmak için yanlış bir zihin haline sokar. Bunlar sırf kötü bir his verdikleri için olumsuz duygular değildir: kendimizi koruma sisteminin bir parçasıdırlar ve bir kez onlara dostça davranmaya başladığımız zaman bu duygularla başa çıkmanın daha kolay olduğunu görürüz. Ya da şöyle söyleyelim: *kötü hissetmenin pek çok iyi nedeni vardır*. Öfke, korku, tiksinti veya suçluluk hissetmeyen birinin nasıl bir insan olacağını hayal edin. Bu duygular varoluşumuzun bir parçasıdır; insan doğamızın bir parçası olarak evrimleşmişlerdir. Acı verici çeşitli zihin hallerine maruz kalabiliriz çünkü bu zihin hallerine geçmek için doğuştan gelen, normal bir potansiyele sahibizdir.

Bizler mutluluğun ve kendini iyi hissetmenin yüceltildiği bir dünyada yaşıyoruz. Sorun şu ki bu iddialardan bazıları sizi yanlış yönlendirebilir, çünkü bunlar size kendinizi kötü hissetmenin de bazen hayatın normal ve önemli bir parçası olduğunuzu söylemez. Sınavda başarısız olma kaygınız çok çalışmanızı sağlayabilir ve yaşadığınız şehrin bazı bölgelerine yönelik endişeleriniz sizi oralardan uzak tutar.

Sevdiğimiz biri öldüğü zaman da kendimizi büyük bir keder içinde bulabiliriz. Ve bu da beraberinde getirdiği uyku sorunları, ağlama, hasret, kızgınlık ve boşluk duygusuyla birlikte çok tatsız bir duygudur. Bu duyguları paylaşmayı veya renk vermemeyi öğrenmiş olabiliriz fakat çoğumuzda kederli bir zihin haline girme potansiyeli vardır. Bir başka örnek de hepimizin saldırgan, kinci fantezilere ve tavırlara sahip olma potansiyelimizin olmasıdır: eğer biri çocuğunuza zarar verirse içinizde duyduğunuz intikam arzusu çok kuvvetli olabilir. Elbette hepimiz kaygı duyma potansiyeline de sahibiz. Bütün bu olası hissetme biçimleri genetik haritamızda mevcuttur. Bu duyguların hepimizde ne denli kolay veya yoğun bir şekilde tetiklenebildiğini etkileyen genetik ve gelişimsel farklılıklar vardır.

Potansiyellerimizin tetiklenmesi gerekir

Pek çok olumsuz ve olumlu duyguya yönelik doğuştan potansiyele sahip olabilir fakat bunları hiçbir zaman tam olarak harekete geçirmeyebiliriz. Sizden önce sevdiğiniz kimsenin ölmediğini varsayalım. Bu durumda hiçbir zaman derin bir keder yaşama fırsatına sahip olmayabilirsiniz ve çok büyük ihtimalle doğuştan keder hissetme kapasitesine sahip olsanız da hiçbir zaman bunu gerçekten hissetmeyebilirsiniz. Eğer kimse size veya ailenize karşı ciddi olarak yanlış bir davranışta bulunmazsa intikam düşüncelerinin ve duygularının ısrarcı ve tekrarlayıcı doğasını hiç deneyimleyemeyebilirsiniz. Pek çok insanın bazı zihin durumlarını (mesela keder, sadist intikamcılık, depresyon) yaşamadığı gerçeği bu kapasiteye sahip olmadığı anlamına gelmez.

Duyguların yararlılığını dört bağlamda inceleyebiliriz: duyguyu neyin *tetiklediği*, duygunun ne kadar *yoğun* olduğu, ne kadar *devam ettiği* ve onu ne *sıklıkta* hissettiğimiz. Bu dört alanın her birini etkileyebilen pek çok faktör vardır, o yüzden zihnimizi zor bir duygunun her bir alanı üstünde çalışması için eğitebiliriz.

Bu nedenle bu şefkatli, evrimsel yaklaşımımızın en önemli yönlerinden biri duyguların ne zaman yararlı olduğunu, ne zaman kontrolden çıktığını veya ne zaman düşüncelerimizin veya yorumlama tarzımızın gölgelerin arasında yaşamaya devam etmemizi sağladığını bilmektir. Duygu sistemlerimiz düşüncelerimize ve benlik duygumuza hâkim olarak bunların "kontrolünü ele geçirebilir". Hepimizin kaygı veya öfke deneyimi yaşadığına ve ta içimizde muhtemelen bu duygulara kapılarak sürüklendiğimizin farkında olduğuna eminim fakat alıştırma yapmadan bu duyguları dizginlemek bazen zordur.

O halde depresyonun amacı nedir?

Gel gelelim, depresyonun amacı nedir, diye sorabilirsiniz. Öfke, kaygı ve sevginin adaptasyon değerini* görmek kolaydır ama depresyonun bir faydası var gibi görünmüyor. Açık olmak gerekirse, genellikle de faydasızdır. Şimdi bunu bir açıdan denge bağlamında düşünebiliriz. Mesela, belli bir seviyede öfke yararlı olabilir fakat yoğun bir öfke ve saldırganlık genellikle yararlı değildir. Kaygı yararlı olabilir fakat yoğun panik duygusu çoğunlukla yararlı değildir. Temel bir kaygı ve öfke sistemimiz olsa da pek çok nedenle bu duygular dengeden çıkabilir, fazla yoğun, çok çabuk tetiklenebilir hale gelebilir ve çok uzun sürebilir.

Anlaşılması gereken ilk şey depresyonun kısmen eski beyin sistemleriyle bağlantılı olduğudur. Hayvanların depresyona benzer hallere girebilmesinin nedeni budur ve bilim insanları depresyonu daha iyi anlamak için hayvanların bu hallerini incelemektedir. Depresyonun olumlu duyguların zayıflaması ve tehdit-odaklı duyguların kuvvetlenmesiyle ilgili olduğunu biliyoruz. Burada önemli olan soru şu: *hayvanların kendilerine güvenlerini kaybetmeleri, daha az olumlu olmaları, tehdide*

* Uyum değeri veya uyum gücü de denebilir; belli bir soy yapısının diğerlerine oranla sonraki kuşağa yavru bırakma başarısı-ç.n.

karşı daha hassaslaşmaları ve bulundukları ortamda daha az aktif hale gelmeleri hangi koşullar altında onlar için yararlı olmuş olabilir? Ne zaman "mağaranın dibine çekilip kendini güvende hissedene kadar orada kalma" gibi bir beyin durumuna sahip olmak yararlı olmuş olabilirdi?

Soruyu bu şekilde sorduğumuz zaman depresyonun sadece "bir hastalık" olduğunu farz etseydik arayacağımızdan çok daha farklı yanıtlar ararız. Olumlu duyguları zayıflatıp olumsuzları güçlendirmenin ne zaman faydalı olduğuna dair zihninizde bazı yanıtlar şekillenmeye başlamış olabilir. Aslında hayvanlarda bu beyin durumu modellerini tetikleyebilen birtakım durumlar olduğu ortaya çıkmaktadır.[3] Bunlardan biri, özellikle yavrularda, yakın bağlantıların kaybedilmesidir, bir diğeri toplumsal tecrit, bir başkası çatışma, zorbalık ve yenilgi, bir diğeri büyük stres yaratan konularda çaresizlik ve bir başkası da kapana kısılmadır. Şöyle bir düşündüğümüz zaman, olumlu duyguların zayıfladığını ve olumsuz duyguların güçlendiğini görebileceğimiz pek çok durum vardır. Bütün bu durumlarda, beyin otomatik olarak olumlu duyguları zayıflatan ve olumsuzları güçlendiren kalıplara girecektir.

Yeni beynin düşünme ve öz-farkındalık yeteneklerinin depresyona ne anlam verdiğine bakarak bu konuyu daha iyi anlayabiliriz. Depresyondaki insanlar dünyamızı nasıl görür –depresyona girdiğimiz zaman zihnimiz neye odaklanır? Sevgiye mi, yoksa sevgi eksikliğine/sevgisizliğe mi? Kazanmaya mı, yoksa kaybetmeye ve kendini yenik hissetmeye mi? Uyuma mı, yoksa çatışmaya mı? Özgürlüğe mi, yoksa kapana kısılmaya mı? Kontrole mi, yoksa kontrolü kaybetmeye mi? Tabii, çoğunlukla ikinciler geçerlidir. Depresyondaki insanların çoğunlukla enerji kaybettiğini ve bir şeylerden vazgeçtiğini biliyoruz; onlar kendilerini aşağı, hatta değersiz görürler; güvenlerini kaybederler ve davranışları iddialı değil, itaatkârdır. Tıpkı "kaygılanmak veya öfkelenmek ne zaman faydalıdır?" diye sorabildiğimiz gibi, "atalarımızın bir şeylerden vazgeç-

mesi, kendilerini aşağı görmeleri ve itaatkâr davranmaları ne zaman yararlı olmuş olabilirdi?" diye de sorabiliriz. Bunun birkaç yanıtı vardır.

Olmayacak hayallerin peşinde koşmamızı engellemek

Pek çok insan düşlerimizin peşinden gitmenin, belli hedeflerimizin olmasının ve bunlara ulaşmaya çalışmanın önemli olduğuna inanır. Bunda pek çok hikmet vardır. Gerçekten de amaçlarda, yaşamda yapmak istediğiniz şeylerde karar kılmak ve kendinizi bunlara ulaşmaya çalışmaya adamak yararlıdır. Ancak, hepimiz bu yolda hayal kırıklıkları, aksaklıklar, kayıplar ve başarısızlıklarla başa çıkmamız gerekeceğini biliriz. Bazen o kadar çok istediğimiz şeyin aslında ulaşılamaz olduğunu ve yönümüzü değiştirmemiz gerektiğini bile kabul etmemiz gerekebilir. Beklentilerimizin çok yüksek olduğunu, olmayacak hayallerin peşinden koştuğumuzu kavrayabiliriz. Bunu kabul etmek zor olabilir ve bazen vazgeçmek çok güçtür.

Hafif depresyonun insanlar ve diğer hayvanlar için faydalı olduğuna dair bir görüşe göre bunun nedeni (ve bütün bu bölüm boyunca "zayıflayan olumlu duygular ve güçlenen tehdit-odaklı duygulardan" bahsettiğimizi aklınızda tutun), gerçekleştirmemizin veya ulaşmamızın olası olmadığı arzulardan vazgeçmemize yardım etmesidir.[4] Daha büyük bir ev veya daha iyi bir araba istediğinizi varsayalım. Para biriktirmek için daha çok çalışırsınız ama bir türlü yeterince kazanamazsınız. Bir noktada enerjiniz ve hevesiniz azalmaya başlar ve sonunda vazgeçer ve başka bir olasılığın peşine düşersiniz; isteğinizi köreltmek zorunda kalırsınız. Bizi elde edemeyeceğimiz şeyin peşinden gitmekten vazgeçirebilen içsel bir sinyal olmasaydı pekâlâ onun peşinden koşmaya devam edebilir ve bir yığın enerji ve zaman harcadıktan sonra hiçbir şey elde edemeden kalabilirdik. Çökkün ruh hali eski beyin sistemlerinden gelen bir "vazgeç" sinyalidir. Hüsran duygusu ve çökkün ruh hali otomatik olabilir. Bazen bunlara nasıl aldırmadan

yolunuza devam edeceğinizi veya bunlara kulak verip hayatınızda değişiklikler yapacağınızı öğrenmek zorundasınızdır.

Bu ruh halinin hafif bir çöküntü mü, yoksa daha ciddi bir depresyon mu olduğu, vazgeçerek kaybımızı kabullenip kabullenemediğimize veya elde edilemez olanın peşinden gidip başarısız olmaya devam edip etmediğimize göre değişebilir. Bu ayrıca düşünme, kafa yorma ve öz-farkındalık yetenekleriyle birlikte yeni beynin bu kayıpla nasıl baş ettiğine de bağlı olabilir. Eğer vazgeçmek zorunda kalmanın nedenini kişisel bir başarısızlık veya bir şekilde reddedilme olarak görürsek, bu olumlu duygu sistemlerini daha da zayıflatacaktır. Bunu muhtemelen kendiniz de görmüşsünüzdür. Vazgeçmek zorunda kalmayı ve kayıpları hemen kabullenebilen ve yoluna devam edebilen insanlar depresyona karşı, vazgeçmemek için mücadele eden, uzun uzun kafa yoran, hüsranı veya kızgınlığı geçmeyen, kendini suçlayan vb. insanlar kadar hassas değildir.

Helen'le çıkmaya çalışan David'i ele alalım. Ona karşı güçlü duygular ve arzular beslemektedir. Birkaç ay içinde, eğer ilişkileri yürüyebilirse bunun ne muhteşem olacağına dair fanteziler ve hayaller kurmaya başlar ve onu baştan çıkarmak için çeşitli yollara başvurur. Sonra Helen onunla çıkmayı kabul eder fakat ilk randevunun sonunda Helen, "Teşekkür ederim, çok güzel zaman geçirdim fakat uzun süreli bir ilişkiye girmek istemiyorum, onun için tekrar çıkmak istemiyorum" der.

David'in bu hayal kırıklığı ve yenilgi yüzünden çöküntü yaşaması normal ve doğaldır, çünkü bu onun çabalarının, planlarının, (ona iyi duygular veren) fantezilerinin ve umutlarının sonudur. Şimdi bu fantezilerin ve umutların gerçekleşmeyeceği bir dünyada yaşamak zorundadır. Sadece Helen'le yaşayacağı gelecek olasılığını kaybetmekle kalmaz, bu aynı zamanda ona iyi duygular veren ve heyecan sistemini harekete geçiren fantezilerinin de sonudur. David'in bu konuda depresyona girmesi için neler yapması gerektiğini düşünün.

Ne düşünecek ve neye kafa yoracaktır? Ve şimdi de, bunun tersine bu üzücü ama hiç de nadir görülmeyen olayı mümkün olduğunca çabuk atlatmak ve hayatına devam etmek için neler yapabileceğini düşünün.

İşin ilginç yanı şu ki, depresyondaki bazı insanların acı verici duygulara nasıl dayanacaklarını ve kabul edeceklerini, hayattaki büyük aksaklıklardan sonra yola devam etmek için nasıl düşüneceklerini ve davranacaklarını bilmediklerini görüyoruz. Bu insanlar çeşitli şekillerde takılıp kalabiliyorlar. Kendilerine aksaklıkların ve hayal kırıklıklarının verdiği acıyı hissetmenin korkunç ve dayanılmaz olduğunu söylerler ve "bu duyguları izleyip ayrıntılı bir şekilde incelemekten" ziyade onlardan kaçmaya can atarlar. Veya öfkelenebilir ve hayatın böyle olmamasını –besbelli hayat adaletsiz ve acımasızdır- isteyebilirler. Bazen insanlar, bunun gelecekte bir şeyleri kontrol etmenin yolunu bulmalarına yardım edeceğini umarak kendilerini suçlamaktan veya uzun uzun kafa yormaktan zevk alırlar. Bazıları için bir kayıp daha önceki, belki çocukluklarındaki reddedilişlerinin ve sevilmedikleri hissinin acı verici anılarını geri getirebilir. David bu üzücü durumu daha da kötüleştirebilirdi. Fikrini değiştirtmeye çalışarak Helen'i aramaya başlayabilirdi veya mutsuz olduğu için onun kendisini suçlu hissetmesini sağlayarak onu tekrar baştan çıkarmaya çabalayabilirdi. Ona içtiğini veya hatta depresyona girdiğini söyleyebilirdi. Aslında Helen'in ona yönelik olumlu duygularını oldukça olumsuz hale getirebilecek pek çok şekilde davranabilirdi. O zaman Helen onu daha sert reddedecek, bu da David'i daha çok inciterek sevilmediği veya insanların onu umursamadığı duygusunu besleyecekti. David de muhtemelen buradaki sorunun bir parçasının kendi davranışı olduğunu anlamayacaktı.

Mesele şu ki hayatta acılardan kaçamayız ve büyük aksaklıklarla karşılaştığımız zaman ruhi çöküntü yaşamak normal bir tepkidir. Bazen hayatın acılarına katlanmak ve kabul et-

mek yola devam etmenin gereğidir. Bizim yapabileceğimiz, bu zorlu dönemleri atlatmak için kendimize karşı nasıl nazik ve şefkatli davranacağımızı öğrenmektir. Aynı zamanda nasıl usulca oluruna bırakacağımızı da öğrenebiliriz, bu da ıstırabı hayatın bir parçası olarak kabul etmek anlamına gelir.

Kaybetmeye verilen tepkiler: Depresyon ve ıstırap

İstediğimiz gibi olamadığımızı veya istediklerimize ya da istediğimiz ilişkiye sahip olamadığımızı kabul etmek ıstırap duyma ve ıstırap duymamıza izin verme kapasitemizle ilgilidir. Depresyonun bazı biçimlerinin ıstıraba benzediği öne sürülmüştür. Istırabın toplumsal ve toplumsal olmayan bir yönü olabilir. Mesela, mesleğinde uluslararası arenada gelecek vaat eden bir futbolcunun dizini incittiğini ve artık futbol oynayamayacağını düşünün. Hastalıklar (ruhsal hastalıklar da dâhil) ve yaralanmalar insanların hayat yolunu değişmesinin yaygın nedenleridir ve bayağı uyum sağlamayı ve ıstıraplı çalışmayı gerektirebilir. Olmayı istediğimiz veya umut ettiğimiz kişi kaybolduğu için ıstırap duyarız. Yukarıdaki David örneğinde olduğu gibi, bu kayıplar aynı zamanda fantezi bir hayatın kaybedilmesini, *nasıl olacağımıza*, hayatın nasıl olacağına, neyin parçası olacağımıza dair hayal etmekten, planlamaktan ve düşünmekten alacağımız zevkin kaybedilmesini de gerektirir.

Bağlantı duygusunun kaybedilmesi

Sevilen birinin ölümüne hasret, öfke, kaygı, üzüntü, olumlu duyguların ve motivasyonun kaybedilmesi şeklinde tepki verilmesi tehdit-korunma sistemimizin önemli kayıplar karşısında verdiği tepki şeklidir. Fare ve maymun yavruları ve insan bebekler de dâhil olmak üzere pek çok küçük hayvan annelerinden veya şefkatli bağlar kurdukları hayvanlardan ayrılmaya veya onları kaybetmeye karşı bizim "itiraz-çaresizlik" dediğimiz bir tepki verir. Çoğunlukla yavru başta iti-

raz eder ve daha aktifleşir (huzursuz, öfkeli ve kaygılı hale gelir, insanlarda da daha çok ağlama görülür) ama eğer anne geri dönmezse yavru sessizleşir ve içine kapanır. Bu, *umutsuzluk hali* olarak adlandırılır. Böyle bir halin veya duygunun nasıl bir değeri olabilir ki? Bunun olumlu duyguları zayıflatma ve tehdit-korunmayı güçlendirme olduğunu aklınızdan çıkartmayın. Vahşi hayatta bir ebeveyn tarafından korunmayan yavruların etrafta fazla dolaşmaması, kaybolmaması, güneşin altında susuz kalmaması ve ağlamalarının ve bariz sıkıntılarının yırtıcıların dikkatini çekmemesi önemlidir. Evrimin bunu tasarlama şekli olumlu duyguyu zayıflatacak ve olumsuz duyguyu kuvvetlendirecek potansiyel bir beyin modeli yaratmaktı. Yavru çok kaygılı ve tedbirli bir ruh haline girecek ve bu da onu saklanmaya teşvik edecektir.

Depresyonda bu beyin durumuna veya modeline benzer bir şeyin tetiklenebildiğini düşünüyoruz, çünkü depresyondaki kişi genellikle kendisini başkalarıyla bağlantıları kopmuş, tek başına ve yalnız hisseder ve bir bağlantı duygusu olmadan dünya ona tehlikeli görünür. "Mağaraya geri dönme stratejisi" devreye girer ve enerjisini, güvenini ve dünyaya katılma motivasyonunu kaybederler.

Milyonlarca yılda evrimleşmiş olan, kayıpla başa çıkma mekanizmaları, ciddi şahsi kayıplarımıza verdiğimiz çoğu insani tepkimizin kaba bir modeli gibi görünmektedir. Bizler de öfke duygusuyla ve sevdiğimiz kişiyi arayarak, ardından hissizlik ve çaresizliğin geldiği bir itiraz safhasından geçebiliriz. Tabi insanlarda ıstırapların çoğu karmaşıktır ve insanlar birkaç safha arsında gidip gelebilir, onun için bunu fazla basitleştirmek değil, sadece belli bir etkiye sahip evrimleşmiş mekanizmalar olduğunu göstermek istiyorum. "Bağlılık hissedilen kayıplar" acı verir ve streslidir, çünkü biyolojik olarak böyle olmak üzere tasarlanmışızdır. İçimizde bu duyguların ortaya çıkması bizim hatamız değildir –fakat bunları nasıl dindirebileceğimizi ve sağaltabileceğimizi düşünmemiz gerekiyor.

Bazı depresyon türlerinde bu itiraz-çaresizlik mekanizması çok gizli şekillerde işler. Sanki sürekli geri planda kendini başkalarına yeterince yakın veya yeterince bağlantılı hissetmeme ve bunu çaresiz bir şekilde arzulama duygusu vardır. Bazen depresyondaki insanlar geri planda her zaman "kendilerini yalnız ve başkalarından kopuk" hissettiklerini söyler. Bazen insanlar *yakın zamanda* büyük bir gerçek kayıp yaşamasa bile depresyona girer fakat terapi sürecinde ebeveynleri veya eşleri tarafından hiçbir zaman sevildiklerini veya istendiklerini hissetmedikleri ve eksikliğini çektikleri bu yakınlık konusunda bir tür ıstırap-özlem hali içinde oldukları ortaya çıkar.

İdealimiz olan ötekini kaybetmek

Kafamızda her zaman iki tür ebeveyn vardır: biri sahip olduğumuz, diğeri de istediğimiz ebeveyn. Eğer bunlar birbirinden çok ayrıysa insanlar gerçekten sahip oldukları ebeveyn konusunda çatışmalar yaşayabilir ve istedikleri gibi bir ebeveyn (koruyucu, şefkatli ve anlayışlı) arzulayabilirler. Eğer ebeveynimizle zor bir ilişkimiz olmuşsa, bazen o kadar istediğimiz ve asla sahip olmadığımız ebeveyn için üzülmemiz ve bu duygularla nasıl baş edileceğini çözmemiz gerekebileceğini unutmak kolaydır. Bu durumu düşünen depresyondaki bir kadın kendisine hiçbir zaman gerçekten istediği anneyi düşünmesi için izin vermediğini kabul etti, çünkü kendi (öfkeli ve depresyondaki) annesine karşı vefasızlık ediyormuş gibi hissetmişti. Ancak kendine bunu düşünmesi için izin verince istemiş olduğu anne için üzülme olanağı buldu. Bu da onun "kendi içinde daha huzurlu hissetmesine ve annesi olduğundan başkasıymış gibi davranmaktan veya bunu umut etmeye çalışmaktan vazgeçmesine" yardım etti.

Bazı insanlar başkalarına yakın olmak ister fakat aile hayatlarının ilk dönemlerinde yakınlığı ceza veya tehditle bağlantılı veya esirgenmiş ya da elde edilemez bir şey olarak deneyimlemişlerdir. Bu yüzden başkalarıyla yakınlık kurmaya derin bir

özlem duyabiliriz (bu bizim doğamızın bir parçasıdır) fakat aynı zamanda sevilmeyen biri olduğumuza ve/veya başkalarının güvenilmez olduğuna ve bizi şiddetli bir hayal kırıklığına uğratacakları veya inciteceklerine dair temel bir inancımız da olabilir. Depresyonun yakınlık kurmayı isteme fakat yakınlaşamama veya bundan korkmayla ilgisi vardır.

Yakın ilişkilerde diğer insanlarla nasıl davranırız?

İlişkiler depresyonun önemli arenalarıdır, çünkü arzu ve isteklerimizin çoğu onlara odaklanmıştır. İlişkiler, heyecan-dürtü ve zevk merkezleriyle birlikte beynimizdeki teskin, hoşnutluk ve refah merkezlerini de harekete geçirebilir. Bu bir ilişki olmadan mutlu olamayacağınız anlamına gelmez –pek çok insan mutlu olur ve aslında günümüzde birçok insan yakın ilişkilere girmemeyi ve bekâr bir yaşam tarzının keyfini sürmeyi seçiyor.

Bazı insanlar *kaygılı bağlılık* denilen bir durum yaşar. Onlar reddedilmekten veya terk edilmekten korkar; kendi başlarına kalırlarsa kaygılanırlar ve ayrılırlarsa öfkelenirler. Bunun tersine bazıları da başkalarına bağlanmanın çok acı verici ve zor olduğuna karar verebilir ve bu nedenle yakınlık kurmaktan *kaçınabilirler*. Bazı insanlar da kaygı ve kaçınma durumları arasında gidip gelir: bazen yakınlık gösterilmesini ve sevildikleri konusunda güvenlerinin tazelenmesini isterler, bazen de mesafeli ve uzaktırlar. Bu da bugün yakınlığa ihtiyaç duyan ama yarın kaçmak isteyen kişiyi her zaman anlayamayan ebeveynler için zor bir durumdur ve böylece (stresli) çatışmalar ortaya çıkabilir. Hepimiz bütün bu ilişki türlerini çeşitli derecelerde yaşayabiliriz ve stres bunları etkileyebilir. Mesela, stres altında olduğumuz zaman sevdiklerimizden daha çok yakınlık görmek ve güvenimizin tazelenmesini isteyebiliriz; fakat işimiz ve hayatımız yolunda giderken ve kendimizi iyi hissederken daha az yakınlık ve gidip gelmekte daha özgür olmak isteyebiliriz. Başkalarına yeterince yakınlaşamıyoruz

gibi hissettiğimiz zaman yalnız, "çaresiz-tip" depresyonlar ortaya çıkabilir; diğer insanlardan koparız. İnsanlar depresyona girdiği zaman genellikle kendilerini tek başına ve soyutlanmış hisseder; *bu depresyon deneyiminin yaygın görülen bir özelliğidir*. Sanki bizimle başkaları arasında bir bariyer varmış hissini verebilir.

Bununla birlikte depresyon *çok fazla yakınlıktan* da ortaya çıkabilir. İlişkilerde kapana kısıldığımızı, ağırlaştığımızı, kurtulamadığımızı veya başkalarıyla aramızda yeterince mesafe veya uzaklık olmadığını hissedebiliriz. İlişkiler boğuyormuş gibi bir his verebilir. Daha çok alan istediğimiz için kendimizi suçlu bile hissedebiliriz. Çok fazla ya da çok az yakınlık depresyonla bağlantılı strese neden olabilir.

Depresyon yenilgilerle ve düşmanlıklarla başa çıkmamıza yardım eder

Bir başka evrimsel yaklaşım da neden bazı depresyonların kendini *başkalarından aşağı, daha önemsiz ve mağlup* hissetmeyle bağlantılı olduğunu incelemektedir. Yukarıda anlatılan "olmayacak hayallerin peşinden koşmayı kesme" ve ıstırap modelleri bize depresyondaki insanların neden kendilerini aşağı veya mağlup hissettiklerini açıklamaz. Depresyonun bizi her türlü meydan okumadan vazgeçirebileceği ve başarma isteğimizi azaltabileceği gerçeğini de göz önüne almamız gerekiyor; depresyon iyimserliğimizi ve "kim tutar beni" tavrımızı alıp götürür; bizi aşağılık ve utanç hissiyle baş başa bırakabilir. Peki, bu adaptasyonu nasıl sağlamış olabilirdi ki?

Bu yaklaşıma göre, üst kademedeki hayvanlarla alt kademedeki hayvanlar arasında biyolojik farklılıklar vardır. İkinci planda kalmış veya pek çok saldırıya uğramış olan hayvanların depresif insanlardakine benzeyen davranışsal ve biyolojik değişiklikler gösterdiği artık bilinmektedir. Çok alt seviyedeki bazı hayvanlarda stres sistemleri aşırı hızlı çalışır. Bu stresin bir kısmına daha üst mevkideki hayvanların alt kademedeki-

leri taciz etmesi neden olur. Çok alt seviyedeki bir hayvanın sanki güçlü, yetkin ve hâkimmiş gibi etrafta dolaşması iyi bir fikir olmayabilir; böyle yapmak, kaybedeceği ve muhtemelen yaralanacağı kavgalara davetiye çıkarmak olacaktır. Göze batmamak, hırslı olmamak ve bela aramamak alt seviyedeki hayvanın çıkarınadır. Olumlu sistemleri zayıflatmak ve tehdit-odaklı sistemleri güçlendirmek, beynin alt seviyedeki bir hayvanın kendini korumasını, beladan uzak durmasını ve topluluk içinde tetikte olmasını sağlamasının bir yoludur.

O halde bazı depresyonlar, kazanma ihtimalinin olmadığı belli durumların ve/veya *zoraki ikinci planda kalmanın* (çoğunlukla korku yüzünden, kendinizi istemediğiniz şeyleri yapmak zorunda hissetmek; başkalarının sizin üstünüzde bir kontrolü veya hâkimiyeti olduğunu hissetmek) tetikleyebildiği potansiyel zihin durumlarıyla ilişkili olabilir. Bu bir tür "geride durma" mekanizmasıdır. Depresyondaki insanların çoğunlukla kendilerini aşağı, değersiz ve diğerlerinden daha kötü hissetmesinin (alt seviyedeki bir hayvan gibi) ve girişken olmakta zorlanmasının bir nedeni bu olabilir.

İkincil planda düşünme

"İkincil planda düşünme" veya "kendinin aşağı ve ikinci planda olduğunu düşünme" genellikle depresyondaki pek çok insanın kendisi hakkındaki düşünme şeklidir. Depresyondaki insanlar kendilerini sadece olumsuz değil, aynı zamanda onlara aşağı bir rütbe veya statü verildiğini telkin edecek şekilde yargılayabilir ya da etiketleyebilir ve/veya başkaları tarafından bu şekilde yargılandıklarını hissedebilirler. En uç vakalarda, gerçekten de toplum dışına itildiklerini ve dışlandıklarını hissedebilirler. "Aşağı", "sevilmeyen", "değersiz", "kötü", "yetersiz", "işe yaramaz" vb. gibi yargılar bireyi toplumsal düzen içinde düşük bir mevkie koyan statü saptamalarıdır.

O zaman ruh hali, kısmen statüyü ve güveni gösteren bir enerji kontrol sistemidir. Yani (dürtü-bağlantılı) ruh halimiz

ne kadar iyiyse, kendimizi o kadar iyi hisseder ve önemli şeylerin peşine o kadar çok düşeriz: arkadaş, cinsel eş, iyi bir iş, vb.[2] Maymun kuzenlerimiz gibi, ne kadar çok güven hissedersek o kadar dik durur ve bu güveni sergileriz. Ruh halimiz bozuldukça, sanki düşman veya bizi reddeden bir dünyada ikinci plana düşüyormuşuz gibi güvenimiz de kaybolup gider ve gözlerden uzak dururuz. Gerçekten de, depresyondaki insanlar genellikle dik durmaz, onun yerine başları eğik, omuzları çökük durma ve bakışlarını kaçırma eğilimindedirler. Duygularımızı gizleyip farklı bir şekilde hissediyormuş gibi davranabiliriz ama ruh halimiz bozuldukça bu aldatmacayı sürdürmek daha zorlaşır; "kim tutar beni" şevkini kaybederiz ve kenara çekilip saklanmayı daha çok istemeye başlarız.

Tabii eğer ikinci planda olmaktan memnunsak (ve aslında, üstümüzdekiler bize karşı iyiyse ve "üst mevkidekilerin" bizi hakir görmekten ziyade bize yardım edeceğini hissediyorsak genellikle öyleyizdir de), o zaman bu hiç de stresli bir durum değildir. Yükü başkalarının almasına izin vermek iyi bir seçim olabilir. Ancak zoraki ve/veya istemeden ikinci planda kalmak strese yol açar ve depresyonla bağlantılıdır. İkinci planda kalmanın istenmediği durumlar kolayca anlaşılabilir: mesela, zorbalık görmek ve/veya eleştirilmek ve desteklenmemek, başkalarından aşağı seviyedeki biri gibi muamele görmek. Bazı vakalar daha inceliklidir. Darren'ın karısı Anne'ın başka bir erkekle ilişkisi vardı. Darren bunun nedeninin karısının diğer adamı tercih etmesi olduğuna kanaat getirdi; bu nedenle, Anne'in gözünde o sevgilisinden daha aşağıydı ve aşağı seviyedeki bir insan olarak onun aşkını kazanmak için gireceği her "savaşı" kaybedecekti. Darren (diğer adama kıyasla) ikinci planda kaldığını ve bu konuda öfkelenmek (ve karısını uzaklaştırma riskini göze almak) ve sevdiği birini terk etmek dışında hiçbir şey yapamadığını hissederek depresyona girdi.

Size "yeni beyin düşüncelerimizin" genellikle nasıl (stresli) aşağılık duygumuzla bağlantılı olduğunu göstermem için

fazla kilolu iki kadın düşünün. Biri şöyle der, "Eh, sağlığım için daha ince olmak isterdim ama olsun, 'büyük güzeldir' ve ben gerçekten hoş biriyim. Sadece denemeye devam etmem gerekiyor." Bu kadın için kiloları bir hayal kırıklığı olabilir ama kendini "bir kişi olarak" aşağı hissetmesiyle ilgisi yoktur. Fakat diğer kadın şöyle düşünür, "Ah Tanrım, o kadar şişmanım ki kimse beni sevmeyecek. Dergilere baktığım zaman bütün o kadınların ne kadar ince olduğunu görüyorum. İnsanların beni böyle görmesine izin veremem. Saklanacağım ve ne gece kulüplerine ne de partilere gitmeyeceğim." Bu kadında şiddetli bir aşağılık ve diğer kadınlara göre ikinci planda kalma duygusu var. Ve saklandığı için olumlu hissetme sistemlerini besleyen girdileri azaltıyor ve böylece bu sistemler daha da zayıflayarak onu daha çok depresyona sokuyor ve belki de daha fazla yemesine yol açıyor –bu üzücü bir kısır döngüdür. İkinci planda kalan hayvanlar da gruplarının içinde bir köşede saklanır; biz de kendimizi böyle hissettiğimiz zaman gizlenmeye, çok fazla dışarı çıkmamaya çalışabiliriz ve bu da bizi daha yalnız ve soyutlanmış biri haline getirir. Olumlu duyguları harekete geçiren şeyler yapmaktan bile vazgeçeriz.

Muhtemelen ruh halinizin nasıl az çok korku içinde, kendine güvensiz ve ikinci planda kalmış biri gibi davranmanıza yol açtığına kendiniz de dikkat etmişsinizdir. Bir gün kendinizi çökkün hissedebilirsiniz. Daha önce orada olan güven duygusu aniden kaybolmuş gibidir ve kendinizi dünyayla karşı karşıya gelecek gibi hissetmezsiniz. Ya da partilere bayılan ama sonra depresyona giren şu dışadönük adamı düşünün. Kapısından içeri bir parti davetiyesi atılır: adam bu konuda kaygılanır ve bunun çok fazla çaba gerektirdiğini düşünür. Gitmez. Yani ruh halimizin bir şekilde kendimizi ikinci planda hissetmeyle yakın bir bağlantısı olduğunu ve bizi göze batmamaya ve böyle olmak istemesek de kıyıda köşede kalmaya teşvik ettiğini görebilirsiniz.

Eğer bu aşağılık hissinin, tetiklenmiş olan ikinci planda olma duygusuyla bağlantılı olduğunu görmeyi öğrenebilir, bir adım geri çekilebilir ve yumuşak, nazik ve destekleyici olmaya ve elimizden geldiğince saklanma isteğine karşı koymaya karar verirsek bu bizim ilerlememizi sağlayabilir. Stres kaynağımız ne olursa olsun, nezaket, destek ve teşvik hissettiğimiz zaman, beynimizde stres sistemlerini yatıştıran sistemleri harekete geçiririz. Bu hikâyeye zaman zaman tekrar geri döneceğim.

Kendini yenik hissetmek

Tükenmişlik ve yenilgi duyguları çoğunlukla depresyonda baskın olan hislerdir. Yenilginin başlıca özelliği, bir şey yapmak veya bir şeye ulaşmak için bir tür mücadeleye girmek ve kaybettiğini hissetmektir. Yenilgi duygusu evrim tarafından bir yarışmayı kaybedenlerin çabalarını ve keyfini azaltmak için tasarlanmıştır. Rekabetçi sporlarda kaybedenlerin kazananlara nazaran nasıl davrandığını düşünün. Kazananlar kutlamak için içip eğlenirken, kaybedenler fazla sosyalleşmeden eve tüymeyi tercih edebilir. Kaybeden bazı insanlar daha vakur olmasına ve sonucu diğerlerinden daha rahat kabul etmesine rağmen, bunlar, şiddetleri değişiklik göstermekle birlikte, evrensel tepkilerdir.

Tükenmişlik ve yenilgi halleri oldukça acı verici olabilir ve yenilginin kabullenilişini daha da zorlaştıran düşünme biçimleri vardır. Bazıları yenilgiyi kişisel bir yetersizliğin kanıtı kabul eder. Bu, kişinin içini yer durur. Bizler "makbul bir kişi" olmanın başarılı olmaya bağlı olduğunu düşünerek kendimizi bu hale getirebiliriz. Eğer öyleyse, bir şey denediğiniz ve başarısız olduğunuz zaman ne olur? O zaman makbul biri değilsinizdir. Belli biçimlerde düşünerek, bir yenilginin kendimizi başarısız biri olarak –aşağı ve ikinci planda- düşünmemizi sağlamasına izin verebiliriz. Eğer tükenmişlik ve bir yenilgi duygusu (belki önemli bir sınavda başarısız oldunuz veya birinden ayrıldınız

ya da çocuklarınızla boğuşuyorsunuz) altında ezilirseniz, bu intihara meyilli kaçma duygularını tetikleyebilir. Mümkünse bunu bir beyin durumu olarak görmeye, bu duygulara karşı nazik olmaya ama onlara göre hareket etmemeye çalışın –suların durulması ve toparlanmak için kendinize zaman tanıyın. Başarıyla üstesinden geldiğiniz zamanları düşünün; utanmaktan ziyade başkalarının da bu tür sorunlar yaşadığını düşünün. Mümkünse, aile doktorunuzla konuşun.

Gerçek dışı standartlar

Bize sık sık, "işler iyi gitmediği zaman tekrar ve tekrar dene" veya "eğer gerçekten istersen ve yeterince çabalarsan her şeyi yapabilirsin" ya da "X yapabiliyorsa sen de yapabilirsin" denir. Bazen bu cesaret verir ama bazen de çok aptalca bir tavsiyedir. Elbette bu sloganlar çaba göstermemiz için bize ilham verir fakat bizim yerine gelmeyecek ve yenilgiyle sonuçlanacak olanaksız hayallerin ve beklentilerin peşine düşmemizi de sağlayabilir. Beklentilerimizin gerçekçi olması gerekir. Hedeflerimizi fazla yüksek tuttuğumuz, mükemmel olmaya ve/veya asla hata yapmamaya çalıştığımız zaman kendimizi yenilgi duygusuna da hazırlamalıyız. Buna ulaşmak mümkün olmadığı için kendimizi sürekli yenik ve depresif hissederiz.

Diğer insanlar benden daha iyi

Çevremize baktığımız ve başkalarıyla kıyaslamalar yaptığımız zaman kendimizi yenik hissedebiliriz. Onlar daha iyi baş ediyor gibi görünebilirler, daha az yorgun veya kızgın veya hatta daha iyi diyet yapıyor ve bizden daha başarılı gibi görünebilirler. Ne kadar çabalasak da kendimizi aşağı ve yenik hissetmeye başlayabiliriz –ve medyanın yardımıyla, diğerleri "hakkından gelirken" bizim gelemediğimiz duygusuna kapılabiliriz. Bu aynı zamanda bir utanç meselesidir de, bunu 17. Bölüm'de ayrıntılı olarak ele alacağız. Araştırmalarımız di-

ğerlerine ayak uydurmama ve kendini aşağı hissetme korkusuyla, değerli olduklarını ispatlamak için çabalamaları gerektiğini hisseden insanların depresyona karşı hassas olduğunu göstermiştir.

Yenilgi duygusunun üstüne bir de özeleştiri

Bir yenilginin yol açtığı hayal kırıklığına duyduğumuz öfke kişinin kendine yönelik bir saldırıya dönüşebilir. Depresif zihin halleri genellikle kendini başkalarına kıyasla değersiz, aşağı ve yetersiz hissetmeye odaklanır. Başkalarının veya bizim kendimize verdiğimiz mesajlar sevgi, kabullenme ve değer mesajları değil, eleştiren veya kötüleyen mesajlardır. Eleştiri ne kadar düşmancaysa, stres sistemi o kadar hareketa geçer. Pek çok depresyonda kendini yenik düşmüş, ikinci planda ve aşağı hissetmekle, sürekli olarak daha dibe batmak arasında bir bağlantı vardır.

Kronik çatışmalar

Yenilgi duygusu ilişkilerimizde asla çözülemiyormuş gibi görünen kronik çatışmalardan kaynaklanabilir. Bu çatışmalar genellikle, bu mücadeleleri her zaman kaybettiğimiz veya "gerçekten hissettiklerimizi" söylemeyi "göze alamadığımız" duygusuyla yoğunlaşan (genellikle dile getirilmeyen) büyük bir öfke içerir. Fran bu çatışmayı annesiyle yaşıyordu. Ne yaparsa yapsın annesi bir kusur buluyor ve ona bunu nasıl yapması gerektiğini söylüyordu. Fran hiçbir zaman annesine bu konuda ne hissettiğini söyleyememişti ve iyi olmadığına ve ne yapmaya çalışırsa çalışsın asla yeterince iyi olmayacağına dair güçlü bir duygu geliştirmişti. Tartıştıkları zamanlarda Fran hep annesinin çok daha güçlü bir insan olduğunu ve ona karşı bir kozu olduğunu hissediyordu. Fran ilişkilerinde çoğunlukla kendini ikinci plandaki yenik biri gibi hissediyordu.

Kapana kısılma

"Yenik düşmüş depresif beyin durumunun" özellikle zoraki ikinci planda kalma ve kapana kısılma durumlarında harekete geçmesi mümkündür. Mutsuz bir evliliği veya berbat bir işi olan ya da nefret ettiği fakat kurtulamadığı bir yerde yaşayan biri kolayca kendini hiçbir çıkış yolunun olmadığı bir çıkmazda hissedebilir. Bu şekilde algılanan kapana kısılma duygusu kronik bir stres etkenidir. İşte bunun iki örneği:

- Yüksek maaşlı bir yönetici olan David işte gittikçe daha uzun zaman geçirmek zorunda kalınca işinden nefret etmeye başladı. Aşırı eleştirel yeni bir patronun gelmesiyle durum iyice kötüye gitti. Ancak David'in ödemesi gereken yüklü bir ev kredisi vardı, belli bir yaşam tarzına alışmıştı ve başka bir iş bulmak için hiçbir yol göremiyordu. Sürekli baskı altında olduğu ve eleştirildiği bir durumda kapana kısılmıştı. Stresi gittikçe arttı ve –stres sistemimize aşırı yüklendiğimiz zaman olabileceği gibi- depresyon baş gösterdi.
- Cathy işsizlik oranının yüksek olduğu fakir bir bölgede yaşıyordu. Kendisine kötü muamele eden bir kocaya ve pek az paraya sahip Cathy iki çocuğuna karşı büyük bir sorumluluk duyuyordu. Kendini kapana kısılmış ve desteksiz hissediyordu.

Meslektaşlarım ve ben depresyonda hissedilen kapana kısılma duygusunu araştırdık ve depresyondaki pek çok kişinin kendini sıkışıp kalmış hissettiğini gördük. Bu his genellikle kaçma ya da kurtulma isteğiyle bağlantılıdır. Bazen insanlar olanakları veya gidecek bir yerleri olmadığı için bunu yapamazlar. Ya da kalabilirler, çünkü gitmek veya başkalarından uzaklaşmak konusunda kendilerini suçlu hissederler. Bazen uzaklaşmak gerçekten faydalıdır ama bazen de daha fazla hâ-

kimiyet sağlamak veya kendini daha çok ortaya koymak kaçma arzusunu zayıflatır. Önemli olan nokta, bu güçlü kaçma arzusunun, tehdit-kendini-koruma (bu durumda) kaç/savaş sisteminin sürekli aktif olduğu anlamına gelmesidir. İnsanlar ne kadar çok kaçmak isterse, şiddetli ve uzun süreli stres altında olma olasılıkları o kadar fazladır. Kapana kısıldıklarını uzun uzun düşündükçe strese ve depresyona girerler. Bu durum olumlu duyguları ve sistemleri yavaş yavaş zayıflatır. Eğer bu beyin durumu ve duygular çok fazla geliyorsa ve kendinize zarar vermeyi düşünüyorsanız aile doktorunuzla konuşun, size yardım edebilecek pek çok şey olabilir.

Özet

O halde belli durumların belli zihin hallerini ve beyin modellerini harekete geçirebildiği açıktır. Burada bu düşünceleri sizinle birlikte incelememizin özellikle iki nedeni vardır. Birincisi, bu depresyon deneyiminizin anlamını kısmen kavramanıza yardım edecektir. *Herhangi* bir tür stres değil fakat *belli türde* stresler depresyonu tetikleyebilir. İnsanların kendilerini başkalarından "ayrı", aşağı, değersiz ve kapana kısılmış hissetmelerinin nedeni genellikle (öyle algılanan veya gerçek) kayıplar ve yenilgilerdir. Bunlar stres-depresyon bağlantısının en can alıcı yanı gibi görünüyor. İkincisi, eğer depresyonu evrim nedeniyle beynimizin içinde var olan ve içimizde tetiklenen bir beyin kalıbı olarak düşünürseniz depresyonun pek çok beyin durumundan biri olduğunu görebilirsiniz; o, kişinin içinde olabileceği başka herhangi bir zihin halinden daha "gerçek" bir siz değildir. Depresyonun bizim hatamız olmadığını fakat beynimizin işleyişiyle bağlantılı olduğunu (bu kadar korkunç hissedilmesinin nedeni budur) anlayınca geri çekilip bu beyin durumunu sağaltmayı öğrenebiliriz. Acı sistemlerimiz geliştiği ve çalıştığı için bacağımızı kırarsak korkunç bir acı hissedebiliriz –ancak bu acıyı duymamız bizim hatamız değildir- fakat elbette bacağımızı iyileştirmek için elimizden geleni yapmak bizim sorumluluğumuzdur.

Depresyonun ne zaman ve niçin adaptasyonu sağlamakla ilgisi yoktur?

Hayat çoğumuz için pek çok yönden çok daha kolaylaşsa da (Batı'da yaşayan bizler atalarımızdan daha az hastalık, kıtlık ve savaş yaşıyoruz), şimdi üstümüzde evrimleşme dönemimizde mevcut olamayan pek çok stres ve gerilim var ve açıkçası bunlar sistemlerimizi aşırı yorabiliyor. Bunun suçluları aşırı çalışmak ve genel olarak rekabetçi bir hayat sürmek (mesela işimizi elimizde tutmak için uzun saatler çalışmak; kadınların bilgisayarda değiştirilmiş resimlerle rekabet ederek zayıflamaya çalışması); ayrımcı sistemler (mesela, kendi başlarına küçük çocuklarıyla başa çıkmaya çalışan kadınlar) ve pahalı eğilimler (örneğin, fakir insanların medya vasıtasıyla diğer insanların ne kadar çok şeye sahip olduğunun farkına varırken, zenginlerin elde edebildiklerine ulaşamaması) olabilir. Evlilik pek çok insan için iyi olsa da doğamız itibarıyla tek eşli değilizdir. İlişkiler kötüye gittiği zaman kendimizi onların içinde kapana kısılmış gibi hissedebiliriz. Kurduğumuz ve bizi yeşile ve açık alanlara hasret bırakan beton ormanları bile depresyonla bağlantılı olabilir.

Son birkaç yılda, doğuştan gelen (mesela sevgi, statü ve beğenilme, arkadaşlık, aidiyet ve topluluk duygusuna yönelik) ihtiyaçlarımızın –bunlara her zaman saygı göstermeyen- modern toplumlarda ne kadar sıkıntı yaratabileceği konusunu ele alan birçok kitap çıktı. Bu çelişkinin bir sonucu da stres sistemlerimizin çok kolay tetiklenmesi, gerçek tehdide nazaran fazla yoğun olması ve çok uzun süre devam etmesidir. İçinde yaşadığımız koşullarla öz-farkındalık ve kendimizi yargılayan düşüncelerin bir karışımı da buna katkıda bulunmaktadır. Zihnimizi depresyondan uzaklaşmak ve daha çok şefkat ve bağlantı duygusu geliştirmek için eğitmeye günümüzde acil olarak ihtiyaç vardır.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Depresyon biyolojik süreçlerle bağlantılı güçlü bir zihin halidir. Depresyonda olduğunu zaman beyninizin fiziksel durumu depresyonda olmadığınız zamankinden farklıdır. Bu önemlidir ve depresyonun içimizde ve bedenimizde yarattığı duyguları anlamamıza yardım eder. Öte yandan, ister mutlu, ister şakalar yapan, isterse bir matematik sorununa odaklanmış olsun, bütün zihin halleri farklı beyin durumlarıyla bağlantılıdır –o yüzden depresyonda da böyle olması özel bir durum değildir.
- Bazen depresyon içimizde "etkinleştirilen" bir şeyden kaynaklanır. Tıpkı sevdiğimiz birini kaybetmenin acı bir keder duygusunu harekete geçirebilmesi gibi, "depresif beyin durumları" da yaşantımızdaki sorunlar ve bunları nasıl gördüğümüzle harekete geçirilebilir.
- Depresyonun beyinde çok uzun zaman önce evrimleşmiş mekanizmalarla (mesela sevdiklerimizin kaybıyla ve/veya ikinci planda olmakla ve/veya yenik ve/veya kapana kısılmış olmakla başa çıkmak için) bağlantılı görünen yönleri vardır.
- Bu nedenle depresyon zihnimizi, mesela sevilmeme, aşağı olma, yenilgi veya kapana kısılma gibi belli düşüncelere odaklama eğilimindedir.
- Depresyon başladığı zaman düşüncelerimiz, bu depresif halin "etkin" halde mi kalacağında, yoksa kontrol altına mı alınacağında güçlü bir rol oynayabilir.
- Kişinin kendine saldırması daha fazla stresi harekete geçirebilirken, kendini desteklemesi ve kendine karşı nzaik olması stresi azaltabilir.

4

Beden, genler, stres ve başa çıkma: Zihin-beden bağlantısı

Depresyona girdiğimiz zaman kendimizi yorgun ve amaçsız hissedebiliriz; iyi uyuyamayabilir ve bu nedenle kendimizi bitkinlik yaşayabiliriz. Kendimizi fiziksel olarak da kötü ve normal halimize kıyasla "bedenimizi ağır" hissedebiliriz. Bir hastam şöyle demişti, "Bütün sistemim kapkara pamuklarla doldurulmuş gibi hissediyorum." Bunun nedeni depresyona girdiğimiz zaman bedenimizde ve zihnimizde çok gerçek değişiklikler olmasıdır. Depresyondayken beynimiz farklı çalışır. Depresyon psikolojik bir sorun olduğu kadar *fiziksel bir sorun*dur da. Hala kimi zaman zihinle bedeni ayrı gibi düşünme eğiliminde olsak da öyle değildirler. Zihin ve beden birdir. 2000 yıldan uzun bir süre önce Yunanlılar depresyona bedendeki çok fazla "siyah safranın" neden olduğunu düşünüyordu. Gerçekten de depresyon için kullanılan bir diğer sözcük olan "melankoli" "siyah safra" anlamına gelmektedir. Ancak, onların da gayet farkında olduğu gibi, bu da bir başka soruyu ortaya çıkarmaktadır: siyah safranın artmasına neden olan nedir? Yunanlıların bu konuda oldukça iyi fikirleri vardı: onlar "doğaları itibarıyla" daha çok siyah safraya sahip insanlar –melankolik tipler- olduğunu düşünüyorlardı. Fakat stres, beslenme ve mevsim değişikliklerinin de bedendeki siyah safranın miktarını arttırabileceğine inanıyorlardı. Yunanlılar başımıza gelen şeylerin bizi üzebileceğini ve bu üzüntülerin bedensel süreçlerimizi –yani siyah safrayı- etkileyebileceğini

fark etmişti. Onların depresyona yaklaşımı bedeni, zihni ve toplumsal hayatı göz önüne alan ilk *bütüncül* yaklaşımdı. Bugün bu bütüncül yaklaşıma *biyopsikososyal* yaklaşım diyoruz. Bu basitçe, depresyonun sadece zihinsel ve bedensel yönlerini değil, biyolojimizi ve bedensel süreçlerimizi, psikolojimizi (nasıl düşündüğümüz ve nasıl baş ettiğimiz) ve içinde yaşadığımız toplumsal koşullar arasındaki etkileşimi de anlamamız gerektiği anlamına geliyor.

Günümüzde artık "siyah safra" bağlamında değil, beyindeki kimyasal değişimler ve diğer bedensel süreçler bağlamında düşünüyoruz. Ne var ki araştırmalar bazı insanların maalesef "doğaları itibarıyla" belli depresyon türlerine diğerlerinden daha yatkın olduğu düşüncesini doğrulamıştır.[1] Araştırmalar aynı zamanda pek çok depresyonun hayatın erken dönemindeki deneyimler, mevcut yaşam olayları, yaşam tarzı ve bunlarla başa çıkma şeklimizin bir bileşiminden kaynakladığını da göstermiştir. Bu bölümdeki esas görevimiz bunların bedensel ve zihinsel depresyon yaratmak için nasıl etkileşimde bulunduğunu anlamaktır. Bu etkileşimleri ne kadar iyi anlarsak, ileriki sayfalarda verilen bazı yöntemleri kullanarak kendimize yardım etmek bize o kadar anlamlı gelecektir.

Biyolojik boyut

Beyin depresyondan çok şekilde etkilenir. Uyku sistemi bozulur; beynin olumlu duygu ve düşünceleri (sevinç, sevgi, zevk, eğlence) kontrol eden bölgeleri zayıflar ve olumsuz duyguları (öfke, kaygı, kıskançlık, utanç) kontrol eden bölgeleri güçlenir. Bir başka deyişle, depresyona girdiğimiz zaman hayat sadece keyifli olmaya son vermekle kalmaz, aynı zamanda daha kaygılı, üzgün, sinirli ve huysuz da oluruz. Duygularımızda bu değişimlerin meydana gelmesinin nedeni, beyinde mesajların bir sinir hücresiyle diğeri arasında iletilme şeklinin değişmesidir.

Sinir hücreleri arasında haberci işlevi gören kimyasallara *nörotransmitter* denir. Beyinde çok farklı tipte nörotransmitter bulunmaktadır. Bunlardan birine *monoaminler* denir. Bunlar dopamin, noradrenalin (norepinefrin) ve serotonini içermektedir. Bu üç nörotransmitter beyinde iştah, uyku ve motivasyon da dâhil olmak üzere pek çok işlevi kontrol eder ve özellikle ruh halleri ve duygularla bağlantılıdır. Depresyondayken bu nörotransmitter'lerin azaldığı ve verimli bir şekilde çalışmadığı düşünülmektedir. Aynısı teskin sistemini etkileyen ve sakinlik, güvenlik ve hoşnutluk duyguları veren, endorfin (doğal uyuşturucular) ve oksitosin hormonu gibi transmitter'ler için de geçerlidir.[2] Bunlar, bizden hoşlanıldığını hissettiğimiz zaman beynimizde tepki veren önemli kimyasallardır. Buradaki önemli soru şudur: bu değişimler beyinde neden meydana gelmiştir ve iyileşmek için ne yapabiliriz?

Aslında, ruh halimizi değiştiren kimyasalların bizi depresyona karşı hassas kılacak şekilde etkilenmesinin çeşitli yolları vardır. Bunların en önemli üç tanesi *genler, kişisel tarihimiz* ve *mevcut stresimiz*dir. Şimdi bunları sırasıyla ele alalım.

Genetik etki

Genler DNA'nın bedenimizde ve beynimizde çok sayıda kimyasal süreci kontrol eden bölümleridir. Ebeveynlerimizden miras aldığımız genler bizim yaratıldığımız şablonlardır. O halde, ilk olasılık depresyona karşı *kalıtsal* bir hassasiyet olmasıdır. Mevcut kanıtlara göre, bazı depresyon biçimlerinde genetik ya da kalıtsal bir risk vardır; depresyona karşı zayıflık aileden gelebilir. Genler yaşamdaki olayların depresif beyin durumlarını ne kolaylıkla harekete geçirildiğini etkileyebilir. Genler aynı zamanda yaşamdaki olayların nasıl üstesinden geldiğimiz ve depresyona girdiğimiz zaman bununla nasıl baş ettiğimiz üstünde de etkili olabilir.

Bu bulgulardan yola çıkarak, "bütün depresyonlar kalıtımsal bir hastalıktır" gibi aşırı basit bir sonuca varmamaya da dikkat etmeliyiz. Bir kere, çok şey depresyonun tipine bağlıdır. Bazı depresyonların (özellikle çift kutuplu veya manik depresyonların) yüksek bir "genetik yükü" vardır. Ayrıca, bazı insanlar yakın (genetik) akrabalarından birinin kaygı ve alkolizm de dâhil olmak üzere bazı rahatsızlıkları varsa belli depresyon tipleri konusunda daha fazla risk altındadır. Yıllar içinde binlerce ikiz üstünde çalışmalar yapıldı ve genler giysi ve yiyecek seçimine kadar pek çok davranışı ve kişilik özelliklerini etkiliyor gibi görünmektedir! Aslına bakılırsa, son araştırmalar depresyona karşı birtakım *farklı* genetik hassasiyetler olduğunu göstermektedir. Bunların çoğu, yaşam olayları ve hayatın ilk dönemindeki deneyimlerle etkileşime girerek depresyonun ortaya çıkıp çıkmayacağını etkiler. Ancak belli depresyonlara karşı genetik bir riskimiz olsa da, araştırmaların hayatımızın ilk dönemlerini nasıl yaşadığımızın bu riski değiştirmek veya hatta ortadan kaldırmakla çok ilgisi olduğunu göstermesi de çok önemlidir –ve burada önemli olan nokta gördüğümüz nezakettir.

Yaşamın ilk dönemi ve beynin gelişimi

Genler bize bir şablon verse de beynimizdeki yollar (ve ruh halimizle ilgili kimyasallarımız) yaşadığımız deneyimlerle gelişir. Artık beynin bu anlamda çok esnek veya "plastik" olduğunu biliyoruz: buna *nöroplastisite* deniyor.[3] Sevilen ve istenilen bir çocuğun beyni sürekli taciz ve tehdit edilen bir çocuğunkinden çok farklı gelişecektir. Gerçekten de araştırmalar soğukluk ve tacizin aksine, sevgi ve şefkatin beynin ruh hallerinin ve duyguların gelişimini kontrol eden bölgelerini etkilediğini çok açık bir şekilde göstermiştir. Mesela, kronik depresyon biçimlerine maruz kalan pek çok insanın geçmişinde bir taciz hikâyesi olduğuna ve bu insanların bazılarının stres sistemlerinin çok daha hassaslaştığına dair gittikçe artan kanıtlar vardır.

Bizler kişisel hassasiyetlerimizin farkına vardıkça psikolojik anlayış ve eğitim bu hassasiyetlerle daha iyi başa çıkmak ve bunları değiştirmeye yardım etmek konusunda çok işe yarayabilir. Ancak elbette önlemek tedavi etmekten daha iyidir ve hayatımızın ilk dönemlerindeki ilişkilerimizin beynimizin olgunlaşmasındaki rolünü anladıkça, çocuk bakımını toplum olarak daha çok ciddiye almamız gerekmektedir.

Stres ve depresyon

Pek çok depresyonu tetikleyen ve sürdüren strestir. Stres kaygı, asabiyet, yorgunluk ve depresyon da dâhil olmak üzere pek çok farklı psikolojik sorunun kaynağı olabilir.[4] Stresle başa çıkma şeklimiz de farklı psikolojik sorunlar ortaya çıkarabilir. Stres altındaki bazı insanlar bunu fark edebilir ve onları stresli yapan şeylerden uzak durabilirler. Gel gelelim bazı insanlar stresli durumlardan kaçamazlar; mesela, eğer stresli bir işimiz veya ilişkimiz varsa yürüyüp gitmek kolay olmayabilir. Stresle başa çıkmanın diğer yolları da kendi başlarına sorunlara neden olabilir: mesela, çok fazla alkol tüketmek. Düşüncelerimizin ve başa çıkma çabalarımızın nasıl stresi daha kötüleştirebileceğine bakmadan evvel, stresli olduğumuz zamanlarda bedende neler olduğunu inceleyelim.

Stres ve bedenimiz

Son yıllarda stresin (tehdit-korunma sisteminden kaynaklanır) depresyonda nasıl bir işlevi olduğu konusuna karşı ilgi gittikçe artmaktadır. Mesela, stresin bir etkisi böbrek üstü bezlerinin daha fazla kortizon üretmesidir. Kortizon, 24 saatlik dönemlerde artıp azalarak bedende sürekli dolaşan önemli bir hormondur. Bu hormonun bazı yararlı işlevleri vardır. Enerji olarak kullanmak üzere yağı harekete geçirir; iltihap giderici etkileri vardır; karaciğerin çalışmasıyla ilgilidir, hatta tehditlerin algılanmasını ve onlara karşı duyarlılığı bile arttırabilir.

Bunların hepsi çok olumlu ve faydalı görünür. Ancak kronik stres altındayken kanda dolaşan kortizon miktarı artar ve kortizon seviyesinin *uzun süre* yüksek seviyede kalmasının bizim için kötü olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağışıklık sistemi için kötüdür (aslında, kronik yorgunluk sendromundan muzdarip insanlardaki sorunlardan biri de kortizonun etkileri olabilir) ve beynin bellekle ilgili çeşitli bölgelerinde istenmeyen değişikliklere neden olabilir. Bellek ve odaklanma sorunları aşırı yüksek kortizonun semptomları olabilir. Kortizon ruh halimizle ilgili kimyasalları da etkiler. Bizi tehditlere karşı da aşırı duyarlı kılabilir ve eğer olayların ve durumların tehdit edici ve olumsuz yanlarına çok fazla odaklanmamızı sağlıyorsa bu yararlı değildir. Araştırmalar depresyondaki pek çok insanın kortizon seviyelerini yükselten oldukça stresli bedenleri olduğunu ortaya koymuştur.

Stresin bir başka önemli yönünü düşünelim: kontrol. Stresin üstümüzdeki etkilerini kontrol edebiliyor muyuz ve eğer edemiyorsak ne olur?

Kontrol edilemeyen stres

40 yıl kadar önce Amerikalı psikolog Martin Seligman hayvanların kontrol edemedikleri stres altına sokulursa çok pasifleştiğini ve depresyondaki insanlar gibi davrandığını buldu. Hayvanlar stresi kontrol edebildikleri durumlarda bu olmuyordu. Daha sonra başka araştırmacılar son derece önemli olan bu bulgulardan yola çıkarak kontrol edilemeyen strese maruz kalan hayvanların beyninde nasıl değişiklikler olduğunu incelediler. Bu değişikliklerden bazılarının depresyonla bağlantılı değişikliklere benzediği bulundu. Mesela, beyinde olumlu duygu ve davranışları kontrol eden bölgelerdeki faaliyetler azalmış, stres sistemleri aşırı yüklenmiş ve ruh haliyle ilgili kimyasallar –dopamin, noradrenalin ve serotonin- çok azalmıştı. Ancak, başka hayvanlar aynı strese maruz kalır ve *bu stresi kontrol edecek vasıtalara sahip olurlarsa* farklı de-

ğişiklikler görülüyordu: beynin olumlu ve (pasiften ziyade) aktif davranışları kontrol eden bölgeleri güçleniyor ve ruh halini etkileyen kimyasallar artıyordu. Bu bize çok önemli bir şey söylüyor. Kontrol edilme seviyeleri farklı olan aynı stres bedende ve beyinde çok farklı değişiklikler ortaya çıkartabilmektedir. Eğer stresliyseniz ve bu konuda bir şey yapabiliyorsanız, beyniniz bir şekilde tepki verir; ama eğer bu konuda hiçbir şey yapamayacağınızı düşünürseniz farklı bir şekilde tepki verecektir. Önemli olan stresle başa çıkma şeklinizdir. Göreceğimiz gibi, kontrolü ele almak her zaman kolay olmasa da, hayatımız ve depresyonumuz üstünde kontrolü ele almamıza yardım etmek ve böylece ruh halimizi etkileyen kimyasalları etkilemek için yapabileceğimiz pek çok şey vardır.

Bardağı taşıran son damla

Sık sık "son damladan" bahsederiz, çünkü stresin birikerek arttığını biliriz. Nicky'yi ele alalım. Nicky'nin firması maddi zorluklar yaşıyordu ve Nicky muhtemelen işini kaybedeceğine ve geleceğinin çok belirsizleşeceğine inanıyordu. İşten çıkarılma tehdidi bütün ofis çalışanlarını birkaç aydır endişelendiriyordu ve işteki atmosfer çok iç karartıcıydı. Sonra bir akşam geç vakitte arabasıyla eve dönerken bir kaza geçirdi. Kazanın sorumlusu belli değildi fakat o buna kısmen konsantrasyonunun azalmasının neden olduğuna inanıyordu. Ciddi bir yara almamıştı ama arabası hasar görmüştü ve bir süre sarsılmıştı. Nicky yaklaşık bir aydır iyi uyuyamıyordu ve annesi hastalandıktan kısa bir süre sonra uykusu daha da kötüleşmişti. Bu araba kazasını ve bu kazadaki sorumluluğunu kafasına taktı. Aynı zamanda belki de bütün bu endişelerin yarattığı stresin annesinin kalp krizi geçirmesine katkıda bulunmuş olabileceğini düşünüyordu. Ona yardım etmek için daha çok şey yapabileceğini hissediyordu fakat onu ziyaret etmenin zamanını ve enerjisini çok fazla aldığını gördü. Çökkünleşti, gittikçe daha kaygılı ve sinirli olmaya ve kendini kişi olarak yetersiz his-

setmeye başladı; sabahları yataktan kalkmakta zorlanıyordu ve "bunun pek anlamı da yok, zaten her şey benim dışımda oluyor" diye düşünme eğilimine girdi. "Eski enerjisini geri kazanamaması" bile kendini depresif hissetmesine yetiyordu.

Pek çok depresyon vakasında stresle aksaklıkların bir bileşimi söz konusudur. Maddi endişeler olabilir, iş (veya işin olmaması) konusunda kaygılar, evde veya işte çatışmalar, sorunlu çocuklar, sağlık sorunları vb. olabilir. Zaman içinde bu zorlukların gittikçe biriken etkisi stresi arttırır ve bizi bütün sorunlarımızı kara kara düşünmeye ve bir spiral gibi depresyonun içine çekilmeye başladığımız uyumsuz bir tepkiye yöneltir.

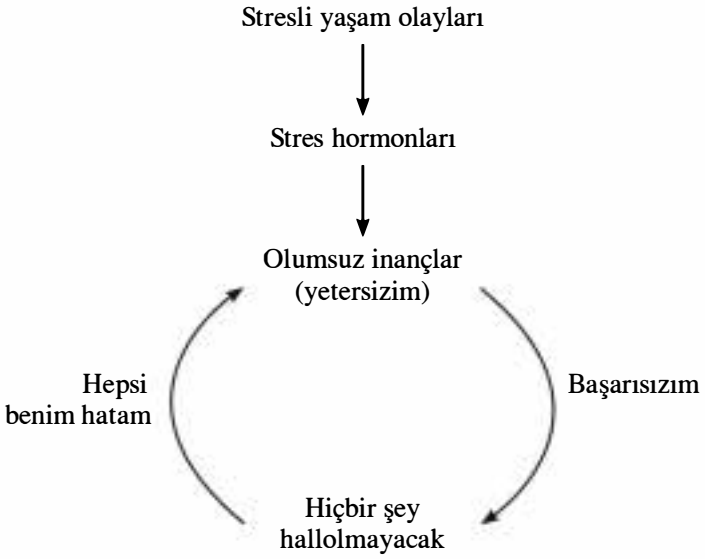
Küçük şeyler daha zorlaşır

Pek çok insanın depresyona girdiği zaman dikkatini çeken şeylerden biri de, bir arabayı tamir ettirmek için tamirhaneyi aramak veya arkadaşları akşam yemeğinde ağırlamak ya da süpermarkette sıra beklemek gibi küçük veya daha önce kolayca halledilen şeyleri yapmanın zor gelmesi veya kaygı vermesidir. Bunları ertelemeye ve aynı zamanda da halledilmedikleri için kaygılanmaya başlarlar. Aniden küçük şeyler büyüyüverir. Eğer siz de bunu yaşıyorsanız, duyduğunuz bu kaygının aşırı stresli beyninizin normal (tatsız olsa da) bir etkisi olduğunu ve siz iyileştikçe düzeleceğini kavrayın. Bu küçük işleri yapmak ve birikerek baş edilemez hale gelmemeleri için elinizden geleni yapın. Bu çok çaba gerektirebilse de kendinizi daha iyi hissedeceksiniz; oysa bunları ertelerseniz kafaya takmaya başlayabilirsiniz ve bu da stresinizi arttırır. Bunun yaygın bir deneyim olduğunu ve "bir kişi olarak işe yaramaz" olduğunuz anlamına gelmediğini görün.

Stres spiralleri

İnsanların depresyonlarıyla başa çıkmalarına yardım ederken yapmaya çalıştığımız şeylerin çoğu stres spirallerini durdur-

maktır. Başımıza her an her şey gelebilir. Planlarımız istediğimiz gibi gitmeyebilir; ilişkilerimiz kopabilir; araba kazası geçirebiliriz, maddi terslikler veya sağlık sorunları yaşayabiliriz. Veya sadece bir işin, çocukların veya her ikisinin talepleriyle başa çıkmaya çalışarak ve "aceleci" bir toplumun içinde kaybolarak aşırı çalışıyor olabiliriz. Bütün bu deneyimler stres sistemlerimizin zorlanmasına, kortizon seviyemiz yükselmesine ve ruh halimizi etkileyen kimyasalların çok azalmasına yol açacak kadar stresli hale gelebilir. Sistemimizdeki kortizon miktarı yükseldikçe olumsuzluklara daha fazla odaklanırız, daha yorgun ve daha stresli hale geliriz (bkz. Şekil 4.1).



Şekil 4.1 Stres ile düşünme arasındaki ilişki

Stres ve doğasında var olan mantıksızlık

Verdiğimiz kararlar çok defa mantığa dayanmaz. Âşık olmak, şu meslek yerine bunu seçmek, çocuk istemek, şu filmden değil de bundan hoşlanmak hep kendimizi nasıl *hissettiğimize*

dayanır. Duygularımız otomatik olarak tetiklenebilir ve şeyler hakkında ne düşündüğümüzü ve ne yaptığımızı etkiler. Yani, tehditlere ve kayıplara daha fazla odaklanmamız ve yukarıda açıklanan türde döngülerin içine hapsolmamız için başka bir neden daha vardır. *Beyinlerimiz bazen mantıksız olacak şekilde tasarlanmıştır*! Açık bir arazide huzurla otlayan bir hayvan düşünün. Aniden dikkatini otların arasındaki bir hareket çeker. Ne yapmalıdır? Onu görmezden mi gelmelidir? Bunun ne olduğunu görmek için beklemeli midir? Yoksa oradan çekip gitmeli midir? Genellikle vahşi hayatta yapılacak en iyi şey "oradan çekip gitmektir", çünkü o hareketi yapan bir yırtıcı olabilir. Aslında, otlayan hayvan yanlış kararı (tehlikeyi hafif almak) bir kez verir ve ölür. Kalıp riski göze almaya hiç gerek olmadığı zamanlarda kaçıp gitmek çok daha iyi olacaktır. Eğer hayvan kaçarsa beslenmek için biraz zaman kaybetmiş olur ama hayatta kalır.

Tehdit altında olduğumuz zaman beynimiz "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" prensibine göre çalışmak üzere tasarlanmıştır. Yani, beynimiz her durumda mantıklı *düşünmeyecek* fakat zaman zaman hemen sonuca varıp en kötüsünü varsayacak (ve gerekiyorsa hızlı bir tepki vermeyi sağlayacak) şekilde tasarlanmıştır. Hemen sonuca varmanın yanlış olması önemli değildir, bunun işe yaraması ve bizi koruması önemlidir. Buradaki tuhaf nokta, *beynin özellikle stres altında olduğumuz zaman hata yapmak üzere tasarlanmış* olduğu anlamına gelmesidir: bizi en kötüyü varsaymaya ve gereksiz yere savunmacı bir şekilde harekete geçmeye yöneltir. En kötüyü varsaydığımızı ve mantıksız hareket ettiğimizi gördüğümüz zaman, bunu aptal olduğumuzdan değil, beynin buna –bunu bir *felaket haline getirmeye*- doğal bir eğilimi olduğu için yaptığımızı fark etmemizin faydası olacaktır. Günümüzde hemen sonuca varmak ve en kötüyü varsaymak kendimizi berbat hissetmemize yol açabilir ve bizi stres döngülerinin içine hapsedebilir (bkz. Şekil 4.1), onun için zihnimizi

duygularımız üstünde daha çok kontrol sağlamamıza yardım edecek şekilde eğitmemiz gerekmektedir. Bu, kitabın II. ve III. Kısım'larının konusudur.

Bu bizim hatamız olmasa da (çünkü beynimizi bu şekilde tasarlayan biz değildik) düşüncelerimizin bedenimizdeki stres tepkisini arttırabileceğini ve beynimizin işleyişini etkileyebileceğini fark etmek önemlidir. 54-55. sayfalarda kullandığımız örnekleri hatırlayın. Düşüncelerimizin, imgelerimizin, anılarımızın ve başa çıkma çabalarımızın duygusal ve fizyolojik tepkilerimizi harekete geçirme kapasitesi son derece önemlidir. İnsanlar depresyonları üstünde çalışmaya başladıkları zaman şöyle söylemeleri hiç de olağandışı değildir: "Ama düşüncelerim kendimi bu kadar kötü *hissetmemi* sağlayamaz tabii, öyle değil mi?" veya "Tabii düşüncelerimi değiştirmek o kadar büyük bir fark yaratamaz ve bedenimi etkileyemez, değil mi?" Yanıt, evet, bunu yapabilirler. Tabii depresyon sadece depresif düşünmekten daha fazlasıdır; fakat dünyada sevilmediğinizi ve değersiz olduğunuzu düşünerek veya kendinizi ne kadar depresif hissettiğinize odaklanarak ya da kafanızı öfke ve yalnızlığınıza takarak yaşadığınızı hayal edin. Elbette, bu çok anlaşılabilir bir şeydir ama sizce stresinize ve ruh halinize etkisi ne olacaktır? Maalesef, eğer bu düşünceler zihninizde dönüp durursa stres sisteminiz stres hormonları salacaktır. Bu geri beslemeyi fark etmek ve durdurmaya çalışmak bu kitabın size yardım edeceği konulardan biridir.

Tabii bu döngüyü kırmak kolay olmayabilir. Depresyona karşı hassas olan insanların duygusal destek isteyebileceği kimsesi olmayabilir veya destek istemekten utanabilirler. Bunu daha sonra ele alacağız. Fakat bizi aşağı çeken bir spirale sokan bu döngüyü bir noktada kırmamız gerektiğini görebilirsiniz. Eğer uyuyamayacak kadar tükendiyseniz ve hayat kapkaranlık hale geldiyse ilaç almayı denemeniz gerekebilir. Fakat aynı zamanda geri çekilip nasıl düşündüğümüze ve nasıl baş ettiğimize bakmamız ve tehdit odaklı düşüncelerimizin

nasıl zihnimizde kontrolü çok fazla elinde tuttuğunu fark etmemiz de gerekir.

O halde, depresyon sadece psikolojik veya "her şeyin kafada olduğu" bir durum ve kesinlikle zayıf bir karakterin veya öyle bir şeyin bir işareti değildir. Depresyon strese tepki veren bedenimizle, beynimizle ve genetik ve gelişimsel duyarlılıklarımızla ilgilidir.

Depresyonda ve yorgun olmanın kendisi de depresif ve stresli bir durum yaratabilir. Eğer depresyona girdiğiniz için utanıyorsanız, bedeninizi bu şekilde tepki verecek şekilde tasarlayanın siz olmadığını hatırlayın –siz strese ve depresyona girmemeyi tercih ederdiniz. Eğer "depresyon" terimini sevmiyorsanız o zaman kendinize tükendiğinizi veya yıprandığınızı ya da aşırı kortizon yüklendiğinizi söyleyin ve yardım arayın –fakat üç sisteminizin (bkz. s.43) yeniden dengeye girmesine ve stres spirallerinizin kontrol altına alınmasına yardım etmek için yapabilecekleriniz olduğunun farkında olun.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Depresyon bedende ve zihinde değişiklikler olmasına yol açar.
- Bazıları depresyona karşı genetik bir risk altındadır fakat biyolojik hassasiyet yaşamın ilk dönemlerindeki deneyimlerden de ortaya çıkabilir.
- Strese girdikçe beyinde biyolojik değişiklikler meydana gelir ve bu bizi aşağı çeken bir spirale sokabilir.
- Bazı olumsuz düşüncelerimizin nedeni stresin, bizi olumsuzluklara odaklayan ve en kötüyü varsayan işleyiş tarzıdır.
- Hayatımız ve düşüncelerimiz üstünde daha fazla kontrol sağlamayı öğrenmek bize pek çok şekilde -özellikle beyin kimyamıza iyileşmesi için bir şans vererek- yardım edebilir.

5

Hayatın ilk yılları ve depresyonun psikolojik ve sosyal yönleri

Psikologlar depresyonu incelerken iki önemli alana odaklanırlar. Birincisi, olaylara ve duygulara nasıl *anlam verildiğidir*. Birine göre boşanma bir trajediyken, diğerine göre bir rahatlamadır. Öfkelenmek birine güç verirken, bir başkası için korkutucudur. İkinci alansa hayatın zorluklarıyla nasıl *baş ettiğimizdir*. Bazı insanlar sorunları üstesinden gelebilecek şekilde küçük bölümlere ayırır, başkalarından yardım ister ve zorlukları alt etmek için planlar yaparken, kimileri de sorunların altında ezildiklerini hissederler; sorunlarını paylaşmaz, sadece ortadan kaybolmalarını umut ederler.

Bu iki süreç, olaylara nasıl anlam verdiğimiz ve nasıl baş ettiğimiz *bilişsel davranış terapisi*[1] ya da kısaca BDT olarak adlandırılan terapiye yaklaşımda en önemli noktadır. İleride göreceğimiz gibi, şefkatli düşünmeyi ve davranmayı öğrenmek pek çok BDT düşüncesinden ve çalışma yönteminden yararlanmaktadır ve depresyonumuz üstünde çalışmamıza yardım eden çok önemli bir unsurdur. Elbette hayatınızda olanlar duygularınız için önemlidir. Eğer biri sizi tehdit eder veya size saldırırsa dünyayı belli bir şekilde deneyimlemeniz olasıdır; duygu, düşünce ve ruh hallerimiz yaşantımızdaki *bağlamlarla* ilişkilidir. Düşüncelerimiz depresyona "neden olmaz", daha ziyade depresyona katkıda bulunurlar.

Anlam vermek

Duygulara ve olaylara *anlam vermenin* pek çok yolu vardır ve bazı anlamların depresyonu arttırma olasılığı diğerlerinden daha fazladır. Bilişsel yaklaşım belli düşünme tarzlarının belli sorunlarla el ele gittiğini öne sürmektedir (bkz. Tablo 5.1).

Tablo 5.1 Sorunlarla Bağlantılı Düşünceler

Sorun	Düşünceler
Panik	Bu kaygı semptomları yüzünden öleceğim.
Sosyal kaygı	Kendimi aptal durumuna düşürecek bir şey yapacağım ve reddedileceğim veya utanacağım.
Depresyon	Ben kötü/zayıf/yetersiz bir kişiyim ve geleceğim umutsuz.
Paranoya	İnsanlar beni yakalamak istiyor.
Öfke	Diğer insanlar kötü/kaba, bana adil davranmıyorlar veya benden faydalanıyorlar ve cezalandırılmayı hak ediyorlar.

Belli tür sorunlarla bağlantılı düşüncelere odaklanarak, depresif ruh halimizin bizi nasıl durumları büyük bir tehdit olarak görmeye ittiğini ve tehdit-kendini koruma sistemini harekete geçirdiğini görmeyi öğrenebiliriz. BDT bu durumda düşüncelerimizin kanıtını ve *yararını* sınamamıza ve bunların alternatiflerini yaratmayı –düşünmemizi dengelemeyi- öğrenmemize yardım eder. Genellikle depresyona eşlik eden belli tür düşünceler ve duygular vardır (mesela, kendini yenilmiş, ikinci planda, aşağı hissetmek gibi). Gel gelelim, bu bizi başka bir soruya yöneltiyor. Olumsuz düşünmeye ilk olarak nasıl başladık?

Hayatın ilk yılları ve temel duygu ve inançlar

Hayatın ilk yıllarındaki deneyimlerin insanları *biyolojik olarak* belli stres biçimlerine karşı hassaslaştırabildiğine ve tehdit-korunma sistemlerini aşırı uyarabildiğine dair artık pek çok kanıt bulunmuştur.[2] Çocukların gördüğü sevgi ve sıcaklığın beyinlerinde ve bu beyinlerin büyüyüp gelişmesinde etkisi olduğunu biliyoruz.[3] Aynı zamanda yaşamın ilk yıllarındaki zor deneyimler bağlamında farklı genetik profillere sahip çocukların zihinsel sorunlar yaşama riskinin daha fazla ve bu sorunlara karşı daha hassas olduklarını da biliyoruz.[4] BDT'ne göre, gençken –ve hayatımız boyunca- çeşitli etkiler (genetik etkiler de dâhil) ve olaylar içimizde duygusal eğilimler ve kendimiz, diğer insanlar ve dünya hakkında *temel* ya da *çekirdek inançlar* yaratır. Şimdi bunların nasıl şekillendiğine bakalım.

Kendimiz hakkındaki temel inançlar duygularla birleşerek bütünleşir

Hepimizin dünya hakkında temel inançları vardır –dünyanın güneşin etrafında döndüğü veya dünyanın düz değil yuvarlak olduğu gibi. Bunlar dünyanın nasıl olduğu hakkındaki esas bilgilerimiz ve düşüncelerimizle bağlantılıdır.

Yine, kendimiz ve diğer insanlar hakkındaki duygularımıza dayanan bir dizi temel inancımız daha vardır. Bu temel inançlar bilgiye dayanan basit inançlarımızdan çok farklıdır, çünkü duyguyla bütünleşmişlerdir. Kendinize yönelik bir *temel inanç* sizin için esas olduğuna inandığınız bir şeydir. Mesela şöyle diyebilirsiniz, "Genel olarak baktığım zaman kendim hakkında *şunu* hissediyorum" veya "Yüreğimde hissettiğim…" ya da "Özümde hissettiğim…" Bir ebeveynin çocuğuna kızdığı ve ona aptal dediğini farz edelim. Çocuk sadece onu tanımlamak için bu etiketin kullanıldığını işitmekle kalmaz, bir korku da duyar. Kendini aptal *hisseder* ve utanır. Korku, utanç ve "aptal" nitelemesi o anda *birleşerek bütünleşirler*. Başka

bir hata yaptığı zaman hangi duyguları hissedeceğini tahmin edebilirsiniz. Zaman içinde kendisi hakkındaki bu duyguları "hissettiği benlik duygusunun", olduğunu hissettiği kişinin bir parçası haline gelebilir.

Nahoş bir şey olduğu zaman genellikle bizi ilk etkileyen duygu ve hislerdir; ancak daha sonra bu duyguların kendimiz hakkındaki temel inançlar, anılar ve düşüncelerle bağlantılı olduğunu fark ederiz. Bunu bir örnek vererek inceleyelim. Sally büyürken oldukça ihmal edilmişti. Nispeten gençken annesi Sally'ye ona hamile kaldığı için evlendiğini söyledi. Maalesef bu mutsuz bir evlilikti ve annesi hamile kalmasaydı hayatının ne kadar farklı olacağını düşünüp duruyordu. Sık sık, "Eğer sen olmasaydın, şunu şunu yapardım," diyordu. Sally annesinin hayatında daha çok şeyler yapamamasının nedeni olarak kendisini gördüğünü hissediyordu. Genellikle bu sözler öfkeyle değil, üzüntü ve pişmanlıkla söyleniyordu. Sally'nin annesi zaman zaman evi terk etmek istediğini ima etmişti. Sally bu "imaları" ciddi tehditler olarak almış ve yavaş yavaş bazı inançlar ve düşünceler geliştirmeye başlamıştı: "Ben insanların başına belayım. İnsanların yapmak istediklerini yapmalarına engel oluyorum. Aslında insanlar beni etraflarında istemiyor. Onları uzaklaştıracak hiçbir şey yapmamalıyım. İnsanlar beni her an bırakıp gidebilir." Unutmayın, bu inançlar *duygularla yerlerine yapıştırılacaktır.*

Sally bu temel inançları hayatı boyunca içinde taşıdı. Nerede çatışma yaşansa kaygılanacak ve şöyle düşünecek/hissedecekti: "Belki ben bir baş belasıyım" veya "İnsanların istediklerini yapmalarına izin vermeliyim." Eğer diğerlerine sıkıntı verdiğini veya hayal kırıklığına uğrattığını hissederse büyük bir suçluluk duyuyordu. Bu varoluş şeklinin istenmeyen bir sonucu da, kendini başkalarının onu etrafta istememesine karşı *korumaya* çalışmasının kendini ortaya koymasını zorlaştırmasıydı. Sürekli olarak başkalarına yük olduğuna dair ipuçları arıyordu. Bir erkek arkadaşıyla uzun süreli önemli bir ilişkisi

sona erdiği zaman otomatik olarak şöyle düşünüyordu: "Eh, galiba kimse beni gerçekten istemiyor. Ben bir baş belasıyım. Kimse beni olduğum gibi sevmeyecek." Böylece kendini-koruma sistemi anlaşılabilir bir şekilde onu oldukça uysal yaptı ama bu güvenlik stratejisinin istenmeyen sonuçları oldu.

Tahmin edebileceğiniz gibi, Sally'nin yüzeydeki bu inançlarının altında bir başka inanç grubu yatıyordu. Orada *yüksek seviyede bir öfke* vardı. Sürekli başkalarına boyun eğmek zorunda olmak (aslında, başkalarının ihtiyaçlarını öne alarak kendini ikinci plana itmek) onu bunun adil olmadığı duygusuna yöneltmişti. Zaten doğmayı Sally istememişti ki. Neden başkalarının istediklerini yapmaya devam etmesi gerekiyordu ki? Neden bu kadar sevilmiyordu? Ama elbette kendini ortaya koyarsa, terk edilme ve kendini bir baş belası olarak hissetme tehdidiyle karşı karşıya kalacaktı. Eğer biri onu çok kızdırırsa içindeki bu öfke duygusu onu çok korkutuyordu, çünkü o zaman başkalarının ondan *gerçekten* hoşlanmayacağını hissediyordu. Bu duygular "bastırılmak" ve uzak tutulmak zorundaydı. Ayrıca, annesi onun için elinden geleni yapmış olduğuna göre ona kızmaya hakkı olmadığını da hissediyordu. Terk etmekle tehdit ettiği için annesine duyduğu öfkeyi düşünmek bile Sally'nin kendini, bir hain gibi, kötü hissetmesine ve daha çok strese girmesine yol açıyordu.

Gördüğünüz ve ileride pek çok defa ele alacağımız gibi, düşüncelerimiz karmaşıktır ve bizi aşağı çeken bir spirale sokarak depresyona girmemizi sağlayabilirler: strese ve depresyona girdikçe düşüncelerimiz daha olumsuz hale gelir; utanç duygusu ve terk edilme korkusu geri döner, daha olumsuz duygu ve düşünceler yüzünden daha çok depresyona gireriz.

Aşağıda Sally'nin inançları ve duyguları ile bunların onu nasıl etkilediğinin bir özeti verilmiştir:

ÇOCUKLUĞUN İLK DÖNEMİNDEKİ DENEYİMLER

- Annem eğer ben olmasaydım hayatında çok daha fazla şey yapabileceğini söyledi.

- Annemin bir gün beni terk etmesinden kaygı duydum.
- Başkaları için bir baş belasıyım.
- İnsanların yapmak istediklerini yapmalarına engel oluyorum.
- İnsanlar beni gerçekten etraflarında görmek istemiyor.
- Onları uzaklaştıracak hiçbir şey yapmamalıyım.
- Başkalarının benim olmamı istediği kişi olmalıyım.
- Öfkemi ifade etmek ve/veya ihtiyaçlarımı öne sürmek reddedilmeme yol açabilir.
- Eğer hoşnutsuzluğumu ifade ediyorsam kötü/nankör biriyim.

TEMEL SOSYAL DAVRANIŞLAR VE GÜVENLİK STRATEJİLERİ

- Kendimi ortaya koyan biri değilim.
- Çatışmalardan uzak duruyorum.
- Yapmak istediğim şeyler için harekete geçmiyorum.

DEPRESYONU TETİKLEYEN OLAY

- Bir ilişkinin sona ermesi; beni oldukça sıkıcı olmakla suçlayan değerli birini kaybetmek.

TİPİK DÜŞÜNCELER

- Ben başkaları için bir baş belasıyım.
- Ben burada olmasam daha iyi olurdu.
- İlişkiler çok zor.
- Yalnız olmaya dayanamıyorum.

SEMPTOMLAR

- Uyku sorunu ve bitkinlik
- Sürekli kayıplar hakkında düşünmek ve kendini suçlamak

- Değersizlik duygusu
- Zevk ve keyif alma kapasitesinin kaybedilmesi
- Geleceğin umutsuz göründüğünü hissetmek
- Kilo kaybı
- İçinde boşluk hissetmek
- Artan korku ve genel bir yolunu kaybetmişlik duygusu

Sally konusunda iki nokta dikkatinizi çekmiş olabilir. Birincisi, yakın ilişkiler kurmak konusunda çok kaygılıydı ve terk edilmeye karşı kendini zayıf hissediyordu. Bu korku ve kaygı altta yatan stresi alevlendiriyordu. İkincisi, davranış ve bununla başa çıkma tarzı -kendini koruma stratejisi- ikinci plandaki biri veya hatta bir hizmetçi gibi davranmaktı. İlişkileri özsaygısını fazla arttırmamıştı. Aslına bakılırsa, "başkalarına uyum sağlamaktan" başka, iyi ilişkilere tutunma gücünün olmadığını hissediyordu. İş kendi ihtiyaçlarını ve düşüncelerini öne sürmeye geldiğinde, buna ne hakkı ne de bunu yapmak için gerekçesi olmadığını hissediyordu. Güveni tekrar tekrar tazelenmediği sürece, kendini boş ve incinebilir ve çoğunlukla başkalarından aşağı ve ikinci planda hissediyordu.

Sally'nin tehdit-kendini koruma stratejisi *çocukken* ona olabildiğince yardım etmek ve korumak için tasarlanmıştı. İkinci planda olmak ve annesinin onu istemesini ve sevmesini sağlamaya çalışmak incinebilir bir çocuk için çok makuldü fakat kendi hatası olmasa da bu strateji hayatında daha sonra ciddi sorunlar yarattı ve gelişmesini engelledi. Bu örnekten depresyonun ne bizim ne de tehdit-korunma stratejilerinin hatası olmadığını görebiliriz –depresyon, ilk yıllarda güvende olmak için verdiğimiz çabaların istenmeyen bir sonucudur. Aynısı, kendilerini savunmak için saldırgan olmayı öğrenen çocuklar için de geçerlidir; bu tavır hayatta daha sonra başlarını ciddi olarak belaya sokabilir. Hayatın ilk yıllarında geliştirdikleri bu kendini-koruma stratejilerini saptamak ve değiştirmek güç olabilir. Zihnimizi eğitmenin bu kadar önemli olmasının nedeni budur.

Şunu deneyin: bir süre sessizce oturun, sonra içinizdeki nezakete olabildiğince odaklanın ve Sally'nin hikâyesinde içinizde yankı uyandıran bir şey olup olmadığını düşünün. Eğer kendinizi üzgün hissederseniz tekrar içinizdeki nezakete odaklanın. Eğer bu zorsa –bunun farkına varın ve okumaya devam edin.

İlk travmaların rolü

Bazı insanlar çocukluklarındaki çok acı verici deneyimler vasıtasıyla kendilerini yargılamayı ve değerlendirmeyi öğrenirler. Mesela, eğer cinsel tacize uğramışlarsa sonunda seksin kötü, iğrenç, pis veya tehlikeli bir şey, kendilerinin bir şekilde pis veya kötü ve cinsel duygularının tehlikeli olduğunu hissedebilirler. Aslında, bu travma onları cinsel hayattan ve nezaket duygusundan mahrum etmiştir.[5]

Bazen ebeveynler baş edemezler ve durum gerginleşir, çocuklarına aniden çıkışır ve kötü şeyler söylerler. Bu, ebeveynlerinin hüsrana karşı toleranslarının az olduğunu anlamakta zorlanan çocuklar için çok acı vericidir. Bu öfkenin yöneldiği çocuklar kendilerini suçlayabilir ve gerçekten çok kötü olduklarını düşünebilirler. Bazen ebeveynler, belki bunu nasıl yapacaklarını bilmediklerinden veya bu konuda kendilerini pek beceriksiz hissettiklerinden, çocuklarına fiziksel sevgi gösteremeyebilir. En üzücü şeylerden biri de bazı ebeveynlerin hala çocuklarına, özellikle oğullarına karşı fiziksel şefkat göstermenin onları kız gibi yapacağını düşünmesidir. Gördüğümüz gibi, aslında sevgi beynimiz için çok faydalıdır (bkz. s.49-52).

SEVGİSİZ KONTROL

Araştırmalar depresyondaki pek çok insanın geriye bakınca hayatlarının ilk döneminin sevgiden yoksun ve hatta bazen bayağı sert geçtiğini gördüğünü göstermektedir. Ebeveynler fazla kontrolcü veya standartları yüksek olabilir. Bu sevgi-

siz-kontrol ebeveynliği olarak adlandırılır. Çoğumuz çocukken ebeveynlerimizi kendi sorunları olan kusurlu bireyler olarak göremediğimiz için bize davranma tarzlarının kendi hatamız olduğunu, bizde onları bu şekilde davranmaya iten bir şey olduğunu düşünme eğilimindeyizdir. Eğer bizi çok eleştiriyorlarsa bu âdeti devam ettirme ve kendimizi eleştirme eğilimindeyizdir. Gel gelelim, anlayış, içgörü ve çok çalışma yoluyla bu alışkanlıkları değiştirebilir ve kendimize karşı şefkatli olmayı öğrenebiliriz.

ÖNGÖRÜLEMEZLİK

Depresyondaki insanların hayatında gördüğümüz bir diğer yaygın kalıp da ebeveynlerinin öngörülemez olmasıdır. Bunlar sevgi ve iyilik dolu ebeveynler olabilir fakat orada mevcut değillerdir ve çocukları özlem içindedir. Veya saldırganlaşabilirler, yaralayıcı sözler söyleyebilir ve hatta fiziksel olarak taciz bile edebilirler. Çocuğun tehdit-kendini koruma sistemlerinin neyin güvenli olduğunu, neyin olmadığını ayırt etmesi çok güçtür. Bir ebeveyn bir rahatlık kaynağı olduğu gibi, aynı zamanda büyük bir tehdit olarak da görülebilir. Bu tür bir çatışmanın beynimizin ilişkilerle başa çıkmasini zorlaştırdığı bilinmektedir. Bazen insanlar ebeveynlerine karşı duydukları sevgi ve korku, hatta bazen nefret duygularını ayırt etmekte çok zorlanır. Üstelik çocuk (ve sonrasında yetişkin) sevgi göstermek istediği için, ebeveynlerine yönelik öfkesini olumsuz görebilir ve hatta bunu inkâr bile edebilir.

GÜVENİLMEZLİK

Güvenilmez ebeveynler duygusal gelişimimiz açısından sorun yaratabilir. Onlar sevgi ve sevgi dolu bir ailede yaşamak hakkında çok konuşabilir ama her zaman öyle davranmayabilirler. Mesela Kay'in annesi mesleği ve evlilik sorunlarıyla o kadar meşguldü ki kızının ruh halinde ergenlikten hemen önce görünen değişikliklere dikkat bile etmedi. Kay okulda sindirilmişti ve yan komşuları tarafından taciz ediliyordu ama bunu annesi-

ne söyleyemeyeceğini hissediyordu. Annesi sürekli olarak "ne kadar sevgi dolu bir aileyiz" dese de, hiçbir zaman onunla gerçekten yakınlaşamadığını görüyordu. Korunmak veya desteklenmek ya da onlarla bir bağ kurmak için ebeveynlerine ulaşamayan çocuklar sonu gelmeyen bir yakınlık arayışında olabilir. Onlar çoğunlukla insanların yüzeysel olarak hoş fakat sevgilerinin gerçek bir derinlikten yoksun olacağı beklentisi içindedirler.

KURTARICI ÇOCUKLAR

Bazı çocuklar sorumluluk almak (kardeşlerine bakmak gibi) zorunda oldukları koşullarda –belki ebeveynin ikisi de çalışıyordur veya tek ebeveynli bir evde yaşıyorlardır- büyür. Bu çocuklar yavaş yavaş bir şeylere ulaşma, yardım etme veya aileyi kurtarma ihtiyacı içinde olduklarını görürler. Kendilerinden beklentileri ve talepleri çok abartılıdır ve sonunda kendilerini bunalmış ve başarısız ve kendilerine yönelik beklentilerine uygun yaşayamamaktan korkar halde bulurlar –çok mükemmeliyetçi olmuşlardır (bkz. 21. Bölüm). Karanlık bir yenilgi ve içsel çöküş duygusu yaşayabilirler.

Bunlar depresyondaki bir insanın hayatının ilk döneminde yaşamış olabileceği ilişki deneyimlerinden bazılarıdır. Daha pek çok deneyim olabilir. Burada önemli olan, insanların başkalarından yardım isteyip onlara güvenebileceklerini bildikleri için bir güvenlik ve bağlantı duygusu hissetmeleridir.[6] Hayatımızın ilk dönemindeki ilişkilerimiz dünyayı güvenli veya tehlikeli bir yer olarak deneyimlememize yardım eder ve böylece 2. Bölüm'de gördüğümüz tehdit ve olumlu duygu sistemlerinin dengesini etkiler.

İlişkiler ve sosyal ihtiyaçlar

İnsan ilişkilerinde olumlu deneyimlerin (mesela sevgi, yakınlık, destek ve ilgi) olmaması depresyona yol açabilir. Bunun bir nedeni beynin, ruh halini etkileyen kimyasalların makul

seviyesini ve düşük stres seviyesini korumak için belli seviyede olumlu girdilere ihtiyaç duymasıdır. Genel olarak, tüm dünyadaki insanlar belli durumlarda daha mutlu olma ve belli durumlarda da mutsuz olma eğilimindedirler (bkz. Tablo 5.2).

Tablo 5.2 Mutlu ve mutsuz durumlar

Mutlu durumlar	Mutsuz durumlar
Sevilmek ve istenmek	Sevilmemek ve istenmemek
Başkalarına yakın olmak	Terk edilmek
Kabul edilmek ve ait olmak	Kabul edilmemek/reddedilmek
Arkadaşlara sahip olmak	Arkadaşlara sahip olmamak
Bir grubun kabul edilen üyesi olmak	Grup dışında veya dışlanmış olmak
Başkaları için değerli olmak	Başkaları için az değerli olmak
Takdir edilmek	Hafife alınmak
Kendine ve başkalarına çekici gelmek	Kendine ve başkalarına itici gelmek
Statüsü olmak ve saygı görmek	Statüyü kaybetmek veya zorla statüsü düşürülmek

Sol sütundaki durumlar düşük stres hormonu seviyeleriyle bağlantılıdır ve ruh halimizi etkileyen kimyasalları arttırma eğilimindedir. Bunlar "iyi-hissettiren" şeylerdir. Sağ taraftakiler ise artan stresle bağlantılıdır ve ruh halimizi etkileyen kimyasalları azaltırlar. Bunun nedeni beynin "iyi-hissettiren" şeyleri istemek üzere tasarlanmış olmasıdır. Bu ihtiyaçları karşılanabilen, "sosyal yönden başarılı" olan bireyler evrim bağlamında bunu yapmayanlardan daha iyi durumdaydı –daha çok hayatta kaldılar ve daha fazla yavru bıraktılar. Bizler biyolojik olarak sol sütundaki şeylere ulaşmaya ve sağ sütunda-

kilerden kaçınmaya çalışmaya meyilliyizdir. Toplumsal başarı arzusu duygularımızla yakından bağlantılıdır. İnançlarımız sağ sütundaki şeylere doğru yönelmeye başladıkça, kendimizi tehdit altında ve mutsuz hissetme olasılığımız o kadar fazladır.

Temel inançlar, ilgi gösterme ve ilişki kurma

Yukarıda açıklandığı gibi, kendimiz hakkında "temelde ben *şöyle* veya *böyleyim*" şeklinde temel inançlar geliştirebiliriz. İlişkilerin duygularımız ve ruh halimiz için ne kadar önemli olduğu göz önüne alınırsa, ilişkiler hakkındaki duygularımız ve inançlarımız, onları yaratmamızda, sürdürmemizde ve sona ermeleriyle başa çıkmamızda önemli olabilir. Depresyondaki insanlar başkalarının desteğini, yardımını, sevgisini ve beğenisini kazanma yetileri konusunda çok olumsuz düşüncelere sahip olabilirler. Bu inançlar şunları içerebilir:

BAŞKALARINA YÜK OLMA KONUSUNDAKİ İNANÇLAR

- Kimse beni umursamıyor.
- İhtiyaçlarım genellikle bir sıkıntı gibi görünüyor.
- Sevgi ve güvenceye ihtiyaç duymam acınası bir şey.
- İhtiyaçları olan biri zayıftır.
- İhtiyaçları olan biri açgözlüdür.
- Herhangi birinin baş edemeyeceği kadar çok ihtiyacım var

Bu inançlar başkalarından yardım istememizi zorlaştırabilir. Tahmin edebileceğiniz gibi, bunlar stresi de arttırır ve başkalarıyla olumlu ilişkiler geliştirmeyi zorlaştırır. Arkadaşlarla bu duygular hakkında konuşmanın faydası olabilir, çünkü bu şekilde başkalarından yardım istemek ve kendi ihtiyaçlarımıza sahip çıkmak için çaba gösteriyoruzdur. Gerçekten de, ihtiyaçlarımızın ne olduğunu bilmek ve bunları ifade edebilmek zihin sağlığımız için önemlidir, özellikle başkalarından gelen destekleyici sinyalleri almakta başarılıysak.

Tabii, *başkaları hakkında* da inançlarımız olabilir. Bunlar iki büyük kaygıyı içermektedir: başkalarının ilgi göstermeyi reddetmesi veya bu konudaki acizliği ve bizim ilgi görmeye hakkımız olduğu fakat başkalarının yeterince göstermediği düşüncesi.

BAŞKALARININ MÜSAİT OLMADIĞINA VEYA KIZACAĞINA DAİR İNANÇLAR

- Başkaları canını benimle sıkmayacak kadar meşgul.
- Başkaları benimle ilgilenecek halde değil.
- Anlamıyorlar.
- İhtiyaç duyduğum için benden daha az hoşlanacaklar.
- Zaten kendilerinin bir yığın sorunu var.

İstismar ve güvensizlik

Bizler aldatmaya karşı bir duyarlılıkla doğduk, çünkü aldatılmak bir tehdittir. İnsanlar arasında aldatılmaya karşı öfke duymanın ne kadar yaygın olduğunu düşünün. Sevgilinizin sadık olmadığını veya dostlarınızın sizi hayal kırıklığına uğrattığını ya da önemli bir sözün tutulmadığını görmek –bütün bunlar güçlü olumsuz duyguları ve çökkün bir ruh halini harekete geçirme eğilimindedir.

Ancak, depresyondayken hemen her yerde aldatmacalar görürüz, çünkü beyin tehdit altındayken alelacele hüküm verir. Jane hastalık izninden sonra işe döndüğü zaman arkadaşları ona nasıl olduğunu sordular. Fakat Jane, "Gerçekten beni umursadıkları için değil, kendilerini daha iyi hissetmek için bunu soruyorlar," diye düşündü. Aslında Jane iş arkadaşlarının basbayağı onu aldatmaya çalıştığını söylüyordu. Depresyondayken diğer insanların yalandan hoş davrandığı, bizi aldattığı olasılığına karşı çok daha duyarlı hale geliriz. Ve eğer biraz küçümseyici sözler duyar-

sak veya insanlar bir nedenle bizi görmezden gelirse buna türlü çeşitli anlamlar yükleyebiliriz. Bunun nedeni, depresyondayken her türlü toplumsal tehdide odaklanmamızdır. Temel inançlarımız yüzünden bu korkuların çığırından çıkmasına izin verebiliriz.

İSTİSMAR KONUSUNDAKİ İNANÇLAR

- İnsanlar gerçekte sadece kendilerini umursuyor.
- Eğer insanlar bana karşı iyiyse, bunun nedeni istedikleri bir şey olmasıdır.
- İnsanlar kendilerini iyi hissetmek veya iyi göstermek için hoş davranıyor.
- İnsanlar beni artık işlerine yaramayacak hale gelinceye kadar kullanacak.
- İnsanlar eğer zayıflıklarımı bilirse beni istismar eder.

Statü

Son bölümde gördüğümüz gibi, depresyondaki sorunlardan biri de dünyadaki sosyal duruşumuzdur. Kendimizi başkalarıyla eşit mi, yoksa daha aşağı mı görüyoruz? Kendimizi yenik ve mağlup mu, yoksa galip mi hissediyoruz? İlişkilerimizde etki edecek "güce" sahip olduğumuzu mu, yoksa diğer insanların daha çok gücü olduğunu mu hissediyoruz? Son araştırmalar depresyondaki insanların çoğunlukla diğerlerinin onlardan daha çok güce sahip olduğunu hissettiğini göstermiştir. Aşağıda statümüz konusundaki temel inançlarımızdan bazı örnekler verilmiştir.

AŞAĞILIK HİSSİ VE YENİLGİLER HAKKINDAKİ İNANÇLAR

- Diğerleriyle kıyaslandığımda o kadar iyi değilim, yetersizim, işe yaramazım, değersizim.

- İstediğimi elde etme konusunda kendime güvenim yok.
- Başkalarına yardım etmek veya kendimi ispatlamak ya da hayatın yaşamaya değer olduğunu hissetmek için büyük şeyler başarmalıyım.

Mary'nin sevgilisi bir başka kadınla ilişkiye girip gittiği zaman bu kayıp onu çok üzmedi (ilişkileri konusunda şüpheleri vardı ve devam etmesini isteyip istemediğini merak ediyordu). Bunun yerine, üzüntüsü "statü düşüncesine" odaklanmıştı: "Onda benim sahip olmadığım ne var? Belki yatakta o kadar iyi değildim. Belki de düşündüğüm kadar çekici değilim." Onu en çok depresyona sokan, bir başka kadın karşısında *neden* yenilmiş olduğuna dair kaygılarıydı.

Aşağı olduğumuz inancı kendini utanç ve yetersizlik duygularımızda gösterir. John depresyona girdiği ve işte önemli bir tartışmada yenildiği zaman şöyle düşündü: "Görüşümü yeterince iyi ifade edemedim. Yetersizim. Benim için önemli olan tartışmaları asla kazanamayacağım." Daha sonra kendini daha iyi hissettiğinde söylediği gibi, kaybetmek onu hayal kırıklığına uğratsa da her zaman şu düstura göre yaşamıştı: "Biraz kazanır, biraz kaybedersin." Gel gelelim, bu defa kaybetmenin yol açtığı hayal kırıklığı ve stres onu hemen hüküm vermeye yöneltmişti. İlginç bir şekilde, o sırada aşk hayatı da iyi gitmiyordu. Geri plandaki bu stres bedenindeki stres hormonu seviyesini yükseltmiş ve beyninin yenilgi ve yetersizlik duygularına yönelmesini çok daha kolaylaştırmış olabilirdi.

Farklı yönlerimiz ve bunların arasındaki çatışmalar

Hepimizin kişiliğinin farklı yönleri var, öyle değil mi? "Bir parçam bunu yapmak istiyor ama başka bir parçam şunu yapmak istiyor" gibi şeyler söyleriz. Sorun şu ki bu farklı parçalarımız çatışma içinde olabilir. Aslında içsel çatışmalar yaygın

ve normaldir. Zihnimizi dengelemek bağlamında düşünürsek, o zaman bazen neyi ifade ettiğimiz kadar, hangi parçamızın *eksik* olduğunu da düşünmemiz gerekir. Mesela, Sally örneğine bakarsanız, sizce o neden kaçıyor –öfkeden ve saldırganlıktan mı? Sally'nin hikâyesini dinlediğimiz zaman ona böyle şeyler söylediği için annesine kızabiliriz. Sally'nin korktuğu için savaştığı öfkesini hissedebiliriz. Sally sevilmek ve kabul edilmek istiyor ve bu nedenle öfkeden ve çatışma halinde durumu körüklemenin insanların onu reddetmesine yol açabileceğinden korkuyor. Bizler de kendi hayatımızda, utanç veya suçluluk duymaktan kaçınmak için kendimizi göstermekten sakınabiliriz.

Aslında beyinlerimiz birbiriyle çatışan duygular yaşamak için tasarlanmıştır. Mesela, eğer biri eleştirirse kızgınlık *ve* kaygı duyabilirsiniz ama ikisini aynı anda ifade edemezsiniz. Eğer söz konusu olan patronunuzsa kızgınlığınızı ifade etmek konusunda kaygılanabilirsiniz veya çok kaygı duyduğunuz için kendinize kızabilirsiniz. Bazen çok itaatkâr davranabilir ve daha sonra, belki yalnızken, kendimize, "Neden bunu söylemedim ki?" diye sorabiliriz.

Kitabı okurken bunu aklımızda tutmalıyız; beynimiz *çatışma içine* girebilir: "Yapmalı mıyım, yapmamalı mıyım?" Araştırmalar ne söyleyeceğimiz, yapacağımız veya düşüneceğimiz konusunda yaşadığımız çatışmaların çok stresli olabileceğini ve –zaman içinde- depresyona yöneltebileceğini göstermektedir.

Sosyal çevre

Sosyal çevrenin inançlarımız, kendimiz hakkındaki duygularımız, davranışlarımız ve ruh halimiz üstünde büyük bir etkisi olduğunu fark etmek *çok önemlidir*. Mesela:

- Fakirlik açıkça depresyonla bağlantılıdır.
- Dünyanın bazı bölgelerinde kadınların yüzlerini peçeyle örtmeden dışarı çıkmasına izin verilmez. Bazı yerlerde de kadınlar istedikleri gibi giyinip davranabilir –isterlerse bikiniyle kaykay kayabilirler.
- Bazılarımız eğer çok fazla günah işlersek bizi cehenneme gönderebilecek bir Tanrı olduğuna inanarak büyüdü fakat kimileri de bunun sadist bir saçmalık olduğunu düşünür.
- Dünyanın bazı bölgelerinde çocukların beş yaşından evvel ölmesi ihtimali varken, diğer yerlerde bebek ölümleri nispeten düşüktür.
- Bazı şehirlerin yoksul semtlerinde suç, uyuşturucu sorunları, tehdit, kirlilik ve fakirlik bir kuralken, yeşili bol varoşlarda bunlar nadir görülür.
- Bazılarımız mutlu, üstümüze titreyen ebeveynlerle, bazılarımız da şiddet uygulayan, taciz eden ve alkolik ebeveynlerle büyürüz.

Pek çok yazar ve yorumcu zihinsel açıdan sağlıksız çevreler yarattığımızdan –Batı kapitalizminin gittikçe artan bencilliği veya eğlencelerimizin daha sadist bir hal alması yüzünden- endişe duyuyor. Öğretmenler suçlanacakları korkusuyla üzgün ve sıkıntılı çocuklara sarılamıyor. Sürekli tekrarlanan okul testleri öğrencileri birbiriyle karşı karşıya getiriyor ve sürekli yargılayıp değerlendirerek öğrencilere odaklanıyor. Sürekli azalan izleyicileri cezp etmek için televizyon yapımcıları insanların kovulduğu ve utandığı programlar (*The Weakest Link, The Apprentice*) yapıyor, pembe diziler insanları son derece bencil, duygusal kontrolü az, nezaketten uzak göstererek gittikçe daha çok çatışmalara odaklanıyor, vb. Tüm çevremizde aidiyet, kabul etme ve hoşgörü duygularını kaybediyoruz.

Bu sosyal yönler beynimizi ve ruh halimizi de etkileyecektir. Bazı sosyal çevrelerin stres ve depresyon için elverişli ortamlar oluşturduğuna şüphe yoktur. Ekonomik refaha ulaşmak için koştururken, psikolojik sağlığı geliştiren toplumlar oluşturmaya yeterince dikkatimizi vermiyoruz.

Yaşamdaki olaylar ve depresyon

O halde depresyondaki insanların sorunlarının çoğunlukla hem içsel (düşünme tarzları, olumsuz duygular) hem dışsal olması hiç de şaşırtıcı değildir. Fakirlik depresyonla yakından ilişkilidir, zayıf ve çatışmalı ilişkiler de öyle. Sosyal araştırmacılar George Brown ve Tirrel Haris kadınlarda bazı depresyonların başlamasında ve iyileşmesinde dış sosyal faktörlerin büyük bir rol oynadığını gördüler. Onlar bizi depresyona karşı hassaslaştıran (*hassasiyet* faktörleri *ve* özsaygının düşük olması, sosyal desteğin az olması ve küçük çocuklara bakmak zorunda olmak gibi *kronik zorluklar*) ve depresyona doğru iten (bizi bunaltan büyük bir olay gibi *tetikleyici unsurlar*) ögeler olduğunu buldular.[7]

Sosyal roller

Sosyal psikologlar özsaygımızın ve stresimizin büyük kısmının anne, baba, işçi, patron, sevgili, öğrenci, eş vb. gibi rollerimizden, başka bir deyişle yaptıklarımızdan kaynaklandığını kabul ediyor. Mesela psikologlar Lorna Champion ve Mick Power rollerimizin aynı zamanda bize bir özsaygı duygusu, statü ve toplumda bir mevki de kazandırdığını göstermiştir. Ne yazık ki günümüzde çocukları yetiştirmek ve bir "ev kadını" olmak, son derece önemli ve duygusal yönden külfetli faaliyetler olmasına rağmen, pek fazla statü kazandıran bir rol olarak görülmemektedir.

Gençlerde görülen depresyon konusunda büyük bir sorun da onların, özellikle iş olanakları azsa, belirli bir rollerinin ol-

mayabileceği ve kendilerini *bütünleşmiş toplumların bir parçası* olarak hissetmemeleridir. *Başkalarına sunacağımız* bir şeyimizin olduğunu ve yaptıklarımız için takdir gördüğümüzü ve değer verildiğimizi hissetmek, özsaygı ve sosyal statünün önemli kaynaklarıdır. İşler, geleceği planlamamızı sağladığı ve başkalarıyla etkileşimde bulunma fırsatı verdiği kadar hayatımızı doğrudan kontrol etmemizi de sağlar. İşimiz olmazsa toplumda istenmediğimizi, bir kimlikten yoksun olduğumuzu hissedebilir ve plan yapmakta zorlanabiliriz. Toplumsal olarak soyutlandığımızı da hissedebiliriz. Benim görüşüme göre, özellikle gençler arasında gittikçe artan mutsuzluğun bir nedeni de onlara katılım sağlayabilecekleri *ve dâhil olduklarını, istendiklerini ve değer verildiklerini hissedebilecekleri* önemli sosyal roller vermememizdir.

Bazen belli bir role çok fazla yatırım yaparız ve eğer başarısız olursa biz de onunla birlikte batarız. Kath'i ele alalım. Kath her zaman evlenmek istemişti ama hiç doğru kişiyle karşılaşmamıştı. Ne var ki kendini hemşireliğe adamıştı ve bu onun bütün hayatı olmuştu. Sonra, 54 yaşında, erken emekli olmasını gerektirecek ciddi bir hastalığa yakalandı. Hayatta ona anlam veren tek şeyi kaybettiği için çok üzüldü ve depresyona girerek yavaş yavaş arkadaşlarıyla, özellikle hala çalışmakta olanlarla temasını kopardı.

Sosyal soyutlanma

Batı'da bazı yaşam tarzları oldukça soyutlayıcıdır, ancak insanlar çocukların küçük evlere hapsolmadığı fakat çoğunlukla arkadaşlarının ve akrabalarının onlara göz kulak olabileceği açık arazilerde aktif olduğu, birbirine bağlı topluluklar içinde yaşamak üzere evrimleşmiştir. Genç anneler ve yaşlılar, günümüzde görülebildiği gibi, kesinlikle grubun işleyişinden ayrı değildi. Depresyon oranının yüksek olmasının nedenlerinden biri de *anormal toplumsal modellerimiz ve yaşam tarzlarımızdır*.

Depresyon gerçek ekonomik ve sosyal zorluklardan kaynaklanabilir. Hayatınızda depresyonu daha olası kılan şeyler olabilir. Kendinizi suçlamaya ve yetersiz görmeye son verdiğiniz zaman nasıl değişikler yapacağınızı görmeye başlayabilirsiniz. Ayrıca, mesela kendi başınıza çocuklara baktığınız bir yaşamın mutlaka mutluluğa götürmediğini kaydetmek de önemlidir. Tersine, çocukların gelişinin ebeveynlerin ilişkisinde mutluluğun azalmasına neden olabileceği ortaya konulmuştur. Ancak bu çocukların büyük bir zevk vermeyeceği anlamına gelmez. Aslında, bazı insanlar çocukları "yuvadan uçarken" ebeveynlik rollerini kaybettikleri zaman depresyona girerler.

Neden kadınlar depresyon konusunda daha fazla risk altındadır?

Daha önce belirtildiği gibi, kadınların depresyona girme olasılığı erkeklerden iki-üç kat daha fazladır. Bunun nedeni hakkında çeşitli teoriler vardır.

Biyoloji

Bu görüşe göre, kadınlardan depresyon oranının yüksek olmasının nedeni üreme biyolojilerindeki (mesela belli hormonların seviyesi gibi) farklılıklardır. Son araştırmalar duygusal bilginin kadınların ve erkeklerin beyninde işlemden geçirilmesinin birbirinden hafif farklılık gösterebildiğini öne sürmektedir, ancak bunun depresyon riskini arttırıp arttırmadığı bilinmemektedir.

Psikoloji

Bu görüşe göre, kadınlarda depresyon oranının yüksek olmasının nedeni büyürken "sosyalleşme" şeklimizdeki farklılıklardır. Kadınlar ikinci planda kalmayı daha çok kabul ederek yetişiyor, bakım sağlayan meslek sahibi olmak için okuyor ve erkeklere kıyasla daha az iddialı ve rekabetçi olmaya teş-

vik ediliyorlar. Cinsel taciz oranı da kadınlar arasında erkeklerden daha yüksektir.

Kadınların ve erkeklerin yaşamda sıkıntı veren olayları kabul etme ve bunlarla başa çıkma yolları da farklı olabilir (mesela, kadınların duygulara odaklanması ve kendini suçlaması daha olasıdır). O halde kadınlar üzücü ve mutsuz duygularla daha çok temas halindedir ve bunları daha fazla ifade edebilir ve "yalnızlığa dayalı" depresyona karşı daha hassas olabilirler. Kadınlar mutsuzluk üstüne daha çok kafa yorabilirler ama bunun nedeni toplumsal olarak daha fazla soyutlanmaları olabilir.

Sosyal faktörler

Bu görüşe göre, cinsler arasında depresyon oranındaki değişikliğin nedeni sosyal fırsatlardaki ve cinsiyet rollerindeki farklılıklardır. Kadınların toplumda ve ailede daha aşağı pozisyonlarda bulunması, evle sınırlı kalması ve erkeklerin hâkimiyetine, hatta tacize maruz kalması daha olasıdır. Evlilik, eğer onları başkalarıyla sosyalleşmelerine ve ev dışında anlamlı toplumsal roller üstlenmelerine pek fırsat vermeyen aşağı bir pozisyonda tutuyorsa, kadınlar için her zaman yararlı olmayabilir. Her gün tek başına çocuklarla vakit geçirmek bazı depresyonlarla ilişkili olabilir.

Benim görüşüme göre, hem cinsiyetler hem de değişik topluluklar arasında depresyon oranındaki farklılıkların nedeni genel olarak bu faktörlerin bir karışımıdır fakat ağırlıklı olarak sosyal faktörlerdir.

Özet

O halde depresyonun tek bir nedeni yoktur. Bazılarımız genetik olarak diğerlerimizden daha yatkın olsak da sorunun bir kısmı beynimizin evrim –ve tabii büyüdüğümüz ve yaşadığımız sosyal ortam- tarafından nasıl şekillendiğinde yatmakta-

dır. Ancak depresyona girdiğimiz zaman, içsel sistemlerimizin dengesinin daha tehdit-odaklı (kızgınlık, kaygı ve karamsar düşüncelerin artması) olması ve olumlu duyguların azalması (dürtünün ve başkalarına duyulan yakınlık hissinin ve umut verici düşüncelerin kaybolması) gibi bazı tipik değişiklikler görülür. Eğer, kitabın ileriki bölümlerinde çeşitli şekillerde anlatıldığı gibi, bunların üstünde çalışırsak depresif beyin modellerini yeni bir modele dönüştürebiliriz.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Depresyon artan tehdit ve kayıp odaklı düşüncelerle ve azalan olumlu düşünce ve davranışlarla bağlantılıdır.
- Hayatta bize kendimizi iyi hissettiren şeyleri çoğu ilişkilerimizin niteliğiyle bağlantılıdır ve depresyona girdiğimiz zaman çoğunlukla bazı ilişkilerimizin yardımcı olmadığını –fazla uzak veya fazla eleştirel- olduğunu hissederiz.
- Depresyona karşı hassasiyet kendimiz hakkında birtakım gizli olumsuz inançlara/düşüncelere/görüşlere/anılara (mesela sevilmediğimiz veya başarısız biri olduğumuz gibi) sahip olduğumuz için artabilir. Bunları genellikle çocukluğumuzda geliştiririz.
- Bu temel inançlar başımıza tehdit edici olaylar geldiği veya kayıplar yaşadığımız zaman tekrar harekete geçebilir. Bunun bir sonucu olarak, olumsuz olayların nedenlerini olumsuz inançlarımızla açıklama veya yorumlama eğilimindeyizdir, mesela, "Bu ilişki benim yüzümden sona erdi. Ben sevilmeyecek biriyim," gibi.
- Bizi depresyona sokan pek çok şey kendimizle, başkalarıyla veya ne düşüneceğimiz, söyleyeceğimiz ya da yapacağımız konusunda yaşadığımız çatışmalarla ilişkilidir. Ne yapacağımızı bilmeden çıkmaza girebilir ve ne yöne gidersek gidelim kazançlar ve kayıplar olduğunu fark edebiliriz.

- Bize bir özsaygı duygusu veren genellikle sosyal rollerdir ve saygın bir sosyal role sahip olmamak depresyona yol açabilir.
- Sosyal ortamların amaçlarımıza ve anlamlı sosyal rol arayışımıza yardımcı olmak veya bunları engellemek açısından büyük etkisi olabilir.
- Depresyonun, biz öyle düşünebilsek de, asla kişisel zayıflık veya yetersizlikle ilgisi yoktur. O, sistemlerimizin aşırı stres altında olması ve tükenmesiyle ve bunun sonucunda kendimizi yenik hissetmemizle ilgilidir. Bu bizim beyin durumumuz ve modelimizdir.

6

Depresyonda duygularımız ve düşüncelerimiz arasındaki ilişki

Bu bölüm duygu ve düşüncelerimizin nasıl çoğunlukla birbiriyle bağlantılı olduğunu ve nasıl el birliğiyle bizi depresyonun içine çekebileceklerini incelemektedir. Bilişsel davranış terapistleri birtakım olaylar yaşadığımız veya zihnimizde bazı duygu ve düşünceler ortaya çıktığı zaman, bunların ne anlama geldiğine de karar verdiğimizi öne sürüyorlar. Şeylere yüklediğimiz ve üstünde kafa yorduğumuz anlamlar refahımızı derinden etkileyebilir. Bunu ifade etmenin bir yolu da içimizde duygular uyandıran olayı, ona verdiğimiz anlamdan ayırt etmektir. Bunu üç sütun halinde göstererek inceleyebiliriz:

Olay	**Anlam**	**Sonuç**
Tetikleyici olay	İnançlar ve temel düşünceler Yorumlar	Duygular Davranışlar Fiziksel tepkiler

Farz edelim ki, iyi bir arkadaşınız akşam saat 11'de size telefon edeceğine söz veriyor ve sizden aramasını beklemenizi istiyor ama sonra o saat gelip geçiyor ve arayan olmuyor. Bunun olası sonuçları ne olabilir, ne hissederdiniz? Pek çok şey hissedebilirdiniz: kaygı, öfke, üzüntü, hatta rahatlama ve bunun arkadaşınızın telefon etmemesinin nedeninin ne olduğunu düşünmenize bağlı olduğunu söylemekte kesinlikle haklı olurdunuz. Mesele budur. Bunu yine üç sütun şeklinde şöyle görebiliriz.

Olay	Anlam	Sonuç
Telefon gelmiyor	Başına bir şey geldi -belki bir kaza	Kaygı
	Bir partiye gitti ve beni unuttu	Öfke
	Hatırlayacak kadar umursamıyor	Üzüntü
	Yarın arar, artık gidip yatabilirim	Sakinlik/ rahatlama

Otomatik duygu ve düşünceler

Yukarıdaki örnekte, olumsuz öfke, kaygı ve üzüntü duyguları telefonla aranmamanın bir tür tehdit olarak görüldüğünü göstermektedir. Hemen bir sonuca varmak, mesela arkadaşınızın bir kaza geçirdiğini düşünmek "otomatik bir düşünce" veya "otomatik bir tepkidir". *Kanıtınız* olana kadar ne olduğunu veya telefon etmemesinin nedenlerini bilemezsiniz. Bu noktada düşüncelerimiz sadece tahmin veya teoridir. Yine de kaygı veya endişe duyabilirsiniz. İsminden de anlaşılacağı gibi, otomatik düşünceler zihne otomatik olarak geliyor gibi görünen yorumlar veya düşüncelerdir; onlar bizim "pat diye" ortaya çıkan düşüncelerimizdir. Anlık, bilinçli olarak ulaşılabilen, hemen hiç çaba gerektirmeyen ve makul görünebilen düşüncelerdir bunlar. Bu düşüncelere düşünerek muhakeme etme yoluyla varılmamıştır. Genellikle bu düşünceler galeyana gelerek duygularla birlikte bedenimizin içinde akarlar; sanki bir duygu dalgasına binmiş gibiyizdir.[1]

Bu düşünceler üstünde biraz daha düşünelim fakat bu defa gelmeyen telefon çağrısına kızmayı örnek alalım. Dikkat edilmesi gereken ilk nokta, muhtemelen, "Of, galiba arkadaşım bir partiye gitti ve beni aramayı unutup ondan telefon gelmesini beklemek zorunda bıraktı" gibi *sözcükler* halinde düşünmediğinizdir. Daha ziyade, zihninizde resimler çakar. Eğer galeyana gelen ilk duygunuz kızgınlıksa şu sorulara nasıl yanıt verirdiniz:

İyi zaman geçiriyor mu? Başkalarıyla mı konuşuyor? Orada müzik çalıyor mu? Klasik müzik mi, yoksa disko müziği mi? Bu sorulara oldukça kolay yanıt verebildiğinizi tahmin ediyorum.

Bazen otomatik düşünceleri yakalamak zordur, çünkü hızla ortaya çıkarlar ve tam bilinçli halde değildirler. Eğer size partiyi sormasaydım, bu düşünceler nispeten gözden kaçardı veya yarı-bilinçli olurlardı fakat dikkatinizi onlara çektiğim zaman bunları düşündüğünüzün farkına varmış olabilirsiniz. *Bazen bir duygu değişimi hissettiğimiz zaman düşüncelerimize ve gerçekte zihnimizden nelerin geçtiğine odaklanmamız gerekir.*

Otomatik düşüncelerin imgeler, hayaller ve fanteziler şeklinde ortaya çıkması yaygındır. Yukarıdaki örnekte olduğu gibi, arkadaşımızı belli bir yerde gördüğümüz senaryolar yazabilir ve onun eğlendiğini, güldüğünü, içtiğini vb. hayal edebiliriz. Bu otomatik düşünce ve fantezilerin bir sonucu olarak kendimizle bir tür tartışmaya da girebiliriz. Mesela, siz onun aramasını beklerken arkadaşınızın dışarıda eğlendiğine karar verdikten sonra, kafanızda bir tartışmanın veya arkadaşınız telefon ettiği zaman ona söylemeye niyetlendiklerinizin provasını yapabilirsiniz. Hatta reddedilme/sevilmeme korkusu veya ahlaki kaygılar yüzünden gerçekte yapmayacağınızı bildiğiniz bir şeyin bile provasını yapabilirsiniz.

Bazen kafamızda böyle sahneler yarattığımızın tam olarak farkında bile olmayabiliriz. Mesela, telefon çalmadığı zaman kendini daha üzgün veya sinirli bulabilirsiniz fakat düşünme sürecinize yönelik farkındalığınız bulanık olabilir. Bazen sanki kafamızın içinde zihnimizi çeşit çeşit anlamlı resimler ve fikirlerle besleyen bir "iç yönetmen" varmış gibi, zihnimizin içinde sahnelerin akıp gitmesine izin veririz. Onun için, otomatik düşüncelerimizin odağını netleştirmek ve onları kolayca fark edilir ve sorgulanabilir hale getirmek için kendimizi eğitmemiz gerekebilir. Aktif hayal gücü kullanmamız –yani, bu düşünceleri incelemek ve onlarla daha kolay baş edebilmek için onlara karşı duyarlı olmamız- gerekebilir.

İşte size bir soru. Eğer bu düşüncelere odaklanır ve zihninizde her türlü senaryoyu kurarsanız, hangi beyin sistemlerini uyarıyorsunuzdur? Bu sizin için yararlı mı?

Bir düşünce bir diğer düşünceye götürür

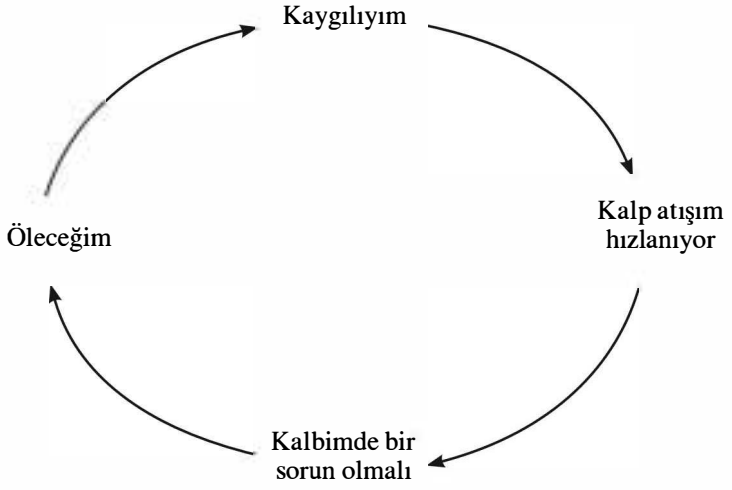
Yukarıda verilen örneklerde önemli bir şeyi fark etmiş olabilirsiniz –bir düşünce bir diğerine götürür. İnsanlar düşünme konusunda oldukça yaratıcıdırlar ve genellikle bir veya iki düşünce bizi mutlu etmez. Bazen, özellikle depresif bir spirale yaklaşırken, düşüncelerimiz birtakım felaketler tasarlayabilir. Tehdit sistemimiz sürücü koltuğundadır. Mesela, depresif bir spirale doğru yaklaşan birinin telefon etmeyen arkadaşı hakkında ne düşünebileceğini tahmin edelim. Düşünceler zihninde şu şekilde akabilir:

Telefon etmedi.
Çünkü beni unuttu.
Belki yapacağı daha iyi veya daha eğlenceli şeyler vardır.
Eğer beni umursasaydı ararda.
Onun için, beni gerçekten umursamıyor.
Beni umursayan birini bile bulamıyorum.
Neyim var benim?
Belki de sadece fazla sıkıcı ve iticiyimdir.
Asla uzun süreli, iyi bir ilişkim olmayacak.
Sonunda hep terk edileceğim.
Yaşam tamamen boş ve anlamsız.

Bu düşünce şelalesi o kadar hızlı akabilir ki farkına bile varmayız. Telefon çalmadığı için sadece hayal kırıklığına uğramaktan veya biraz sinirlenmekten ziyade kendimizi çok daha depresif hissederiz, çünkü sıkıcı olmaya, umursanmamaya, terk edileceğimize veya başkaları tarafından kullanıldığımıza

odaklanmışızdır. Depresyona girdiğimiz zaman düşüncelerimiz çoğunlukla yukarıdaki gibi hızla akan bir şelaleye benzer. Bunun bir nedeni, *ussal ve teskin eden-rahatlatan sistemlerin bir bakış açısını korumaya veya sakinleşmemize yardım etmeye çabalarken, tehdit-koruma sistemimizin aşırı duyarlı ve "en kötüsünü farz et" ve "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" düsturundan yana olmasıdır-* ve birazdan bu konuda ne yapacağımızı inceleyeceğiz.

Bazen bedenimizde hissettiklerimiz olumsuz düşünceler yaratır. Mesela, panik atak yaşayan insanlar kaygılandıkları zaman kalp atışlarının hızlandığına dikkat edebilir. Bu da şu düşünceye yöneltir: "Kalbimin böyle atması için bir sorun olması gerekir." Sonra dikkatlerini kalplerinin atışına odaklarlar ve kalplerinde bir sorun olduğunu düşündükleri için daha çok kaygılanırlar. Ve tabii kaygılandıkça kalp atışları da daha hızlanır. Kalp temelde bir pompa olmasına ve duruma göre hızını azaltıp çoğaltmak üzere tasarlanmasına rağmen kalp atışının hızlanmasının yaklaşan bir kalp krizinin habercisi olduğu düşüncesi yoğun bir kaygı spirali yaratır (Şekil 6.1).



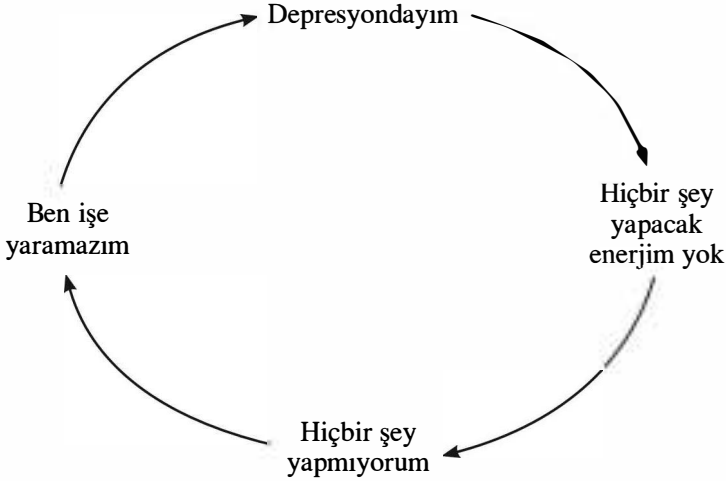
Şekil 6.1 Duygu ve düşüncelerin etkileşimi

Böylece, kendimiz, başkaları ve gelecek hakkında, depresyonumuzu arttırabilen olumsuz düşüncelere sahip olabileceğimizi ve bunların olaylar, içsel duygularımız, bedenimizde dikkatimizi çeken şeyler veya geçmişteki edimlerimiz vasıtasıyla alevlenebildiğini görebiliriz.

İnişli spiraller ve duygusal yükselticiler

Genellikle bu tür düşünceler birbirlerine geri bildirimde bulunur. Mesela, depresyondayken canımız pek fazla şey yapmak istemez; pek fazla şey yapmayınca da kendimize ne kadar işe yaramaz olduğumuzu söyleyebilir veya depresyonda ve bitik halde olduğumuz için yenik veya sevilmeyecek biri olduğumuzu hissedebiliriz ve bu da depresyonumuzu arttırır; depresyonda olduğumuz için depresyona gireriz (Şekil 6.2).

Eğer anlaşılır spirallerin içinde kaybolursak, onları durdurmak için adım atmadığımız sürece bu spirallerden çıkmanın zor olabileceğini muhtemelen görebilirsiniz. Bu düşüncelere *duygusal yükselticiler* denebilir, çünkü bunlar döndükçe daha da yoğunlaşırlar. Bu spiralde onları köreltecek hiçbir şey yoktur. Oraya *duygusal körelticiler* –bu döngüyü kırmak için- eklemeniz gerekir. Aynı zamanda bu spiralde karşı koyabileceğiniz bazı önemli bağlantılar olduğunu da görebilirsiniz. Depresyonun mevcut zihin durumunuz olduğunu ve bunda sizin hatanız olmadığını "bilinçli bir şekilde" kabul edebilir ve kendinize karşı nazik olabilirsiniz. Biraz faaliyette bulunabilir ve sonra depresyonda olmanıza rağmen bir şeyler yaptığınız için kendinizi bol bol övebilirsiniz (bkz. 12. Bölüm). Övgünün olumlu duygu sistemlerinizi uyaracağını biliyorsunuz, onun için sonuçlardan ziyade çabalarınızı övmeyi öğrenebilirsiniz. Aynı durumdaki bir arkadaşınıza neler söyleyeceğinizi düşünün ve kendinize de öyle davranın (bkz. 9. Bölüm).



Şekil 6.2 Duygu ve düşüncelerin etkileşimi

Eğer depresyondaysanız, bu öneriler sizi etkilemezse şaşırmayın. Bunları önemsememeniz beklenen bir şeydir –ne de olsa, depresyondasınız ve depresyonda olduğumuz zaman da böyle davranma eğilimindeyizdir. Düşüncelerimize ve dünyayı nasıl gördüğümüze sıkı sıkı yapışmışızdır. İlerisi için akılda tutulması gereken bir düşünce de şudur: sevilmediğinize veya işe yaramadığınıza dair duygularınız yorgun olduğunuz için duyduğunuz hüsran ve kızgınlıkla bağlantılı ve siz sonra bu duyguları kendinize mi yöneltiyorsunuz, yoksa gerçekte düşündüğünüzden daha iyi olduğunuzu görmekten korkuyor olabilir misiniz?

Duygular hakkındaki düşünceler

Genellikle durumlar ve olaylar tehditle bağlantılı düşünceleri alevlendirse de, bu her zaman böyle değildir. Ruh halimiz bizi belli tip düşüncelere yöneltebilir –depresif, kaygılı, öfkeli veya mutlu bir ruh halindeyken farklı düşünürüz. Bazen

duygularımız tam olarak bilincinde olmadığımız şeyler tarafından tetiklenebilir.[2] Yine, öfke veya kapana kısılmışlık gibi içsel duygular hissedebiliriz ve sonra da bu içsel duygularımız hakkında düşüncelerimiz olabilir. Mesela, yoğun hissedilen kızgınlık duygusunun iyi olmadığını düşünebilirsiniz. Veya birine karşı cinsel hisler duyabilir ve bu tür duygu ve fantezilerin kötü olduğunu düşündüğünüz için kendinizi suçlu hissedebilirsiniz. Veya bir şey hakkında endişe duyabilir ve sonra da endişelendiğiniz için aptal veya zayıf olduğunuzu düşünebilirsiniz. Kendinizi yorgun *hissederek* uyanabilir ve "Of, Tanrım, lanet bir gün daha! Bakalım akşamı nasıl edeceğim?" diye düşünebilirsiniz.

Depresyondayken birtakım içsel duygularımız hakkında türlü inançlarımız olabilir. Mesela, başkalarının sahip olmadığı fantezilerimiz ve duygularımız olduğuna inanabiliriz. Bunlar korkutucu, cinsel, saldırgan veya kaçmayla ilgili fanteziler olabilir. İnsanlar bizi tuhaf bulacağı için bunlardan bahsedemeyeceğimizi hissederiz.[3] Ama elbette insanlar bu düşüncelere ve fantezilere milyonlarca yıldır sahip ve konu korkutucu, cinsel veya saldırgan fantezilere gelince, bazı insanlar bunlar hakkında kitaplar yazarak yığınla para kazanıyor! Bunlar oldukça dehşet verici fanteziler olabilir ama anormal değildir. İnsanlar duyguları altında ezilebileceklerine inanabilirler. Elbette duygular kimi zaman çok güçlü olabilir ve bizim bu duyguları dışa vurmadan onlara nasıl katlanacağımızı öğrenmemiz gerekiyor. *Hulk* gibi hikâyeler ve filmler bizi çeker, çünkü hepimiz bizi bile korkutabilen şiddetli bir öfke deneyimi yaşamışızdır. Bazen depresyondaki insanlar üzüntü, keder ve ağlama isteği gibi duyguların altında ezilir ve kimi zaman da bunları hissetmekten kaçınmaya çalışırlar. Depresyon içindeki insanlar bazen sevdikleriyle çatışmalar yaşayabilir ve bunun ilişkilerinde bir sorun olduğu anlamına geldiğine inanabilirler. Onlar eğer birini seviyorsanız hiçbir zaman ona kızmamanız veya onu terk etmek istememeniz gerektiğine inanabilirler.

Öyleyse, bizi kaygılandırıp üzen sadece dış dünyada olan şeyler değildir. Zihnimize gelen ve bizim hakkımızda kötü bir şeye delalet ettiğine inandığımız duygu ve düşünceler de sıkıntı verebilir. Kendi zihnimizle nasıl baş edeceğimizi öğrenmek ve zihnimizin içinde süre giden pek çok şeyin beynimizin nasıl evrimleştiğiyle ilgisi olduğunu ve bunun bizim hatamız olmadığını kavramak önemlidir. Siz yoğun bir öfke, kaygı veya keder hissetme kapasitesine sahipsiniz, çünkü beyniniz bu kapasitelere sahip olacak şekilde oluşmuştur ve bunları romanlarda okuyabilir ve filmlerde seyredebilirsiniz. Güçlü duygularla nasıl baş edileceğini, bunların ne anlama geldiğini ve nasıl birbiriyle harmanlanabileceğini fakat böyle hissettiğimiz için kendimizi suçlamamayı öğrenmemiz gerekiyor.

Yani, gördüğünüz gibi duygular hakkında da duygularımız olabilir. Depresif olduğumuz için kaygılanabilir, kaygılandığımız için depresif olabilir, kaygılandığımız için kızabilir, kızdığımız için kaygılanabiliriz –ve bu şekilde dönüp dururuz.

Düşünceler ve davranışlar

Yaptığımız veya yapmayı başaramadığımız şeyler hakkında da olumsuz duygular hissedebiliriz. Mesela, kaygılı olduğumuz için bir partiye veya davet edildiğimiz başka bir yere gidemeyebiliriz. Daha sonra bunun kötü bir davranış olduğunu ve insanları hayal kırıklığına uğrattığınızı düşünebiliriz. Zihnimiz hep bu suçluluk duygusuyla meşgul olur. Mesela, Colin sosyal kaygıdan muzdarip olduğu için iş yerindeki bir arkadaşının verdiği ayrılık partisine gitmedi. Şöyle düşündü:

Gitmeliydim.

Arkadaşımı hayal kırıklığına uğrattım.

Gitmediğim için bana kızacak ve bana karşı ilgisini kaybedecek.

İnsanlar benim ne sorunum olduğunu merak edecek.

Yine eğlenme fırsatını kaçırdım.

Sosyal durumlarda hiç işe yaramıyorum.

Böyle kaygılandığım için acınacak biriyim.

Bu düşünceler yerleştikçe, Colin daha kaygılı ve depresif hale geldi.

Richard dönüp hayatına baktığı zaman, kendini kötü hissettiği şeyleri seçiyor ve bunları kafasına takıyordu. Tabii bu onu depresyona soktu ve bu konuda herhangi bir şey yapmasını engelledi. Depresyonda olmadığı zamanlarda, hayatının karmaşık olduğunu ve bütün insanlar gibi yararlı ve yararsız kararlar vermiş olduğunu görebiliyordu. Pişmanlıklara odaklanmamız çok kolaydır –"keşke şunu yapsaydım, keşke bunu yapmasaydım." Pişmanlıkların olduğunu görmek fakat onları kabullenmek, belki de onlar için üzülmek ve yolumuza devam etmek bize yardımcı olabilir. Geçen tek bir saniyeyi bile değiştiremeyiz ama gelecek henüz yazılmadı.

Bize kendimizi kötü hissettiren kararlardan bazıları önemli olabilir; sarhoş olmak veya istemediğimiz biriyle yatmak veya bir ilişkiyi sürdürmek veya bitirmek ve sonra da bundan pişman olmak gibi. İleride göreceğimiz gibi, kendimize karşı nazik olmayı ve hayatımızda rahat olmadığımız veya hayal kırıklığına uğradığımız şeyler hakkındaki düşüncelerimizi dengeli kılmayı öğrenmek önemlidir. Çok azımız hayatını hata yapmadan ve pişmanlık duymadan yaşar. Bunlardan ders alıp almadığımızı veya bu yüzden depresyona girip girmediğimizi belirleyen onlar hakkında ne düşündüğümüz ve onları nasıl ele aldığımızdır. Depresyondaki insanlar genellikle sadece davranışlarından mutsuz olmakla kalmazlar, kendilerini *bir kişi olarak* da oldukça olumsuz bir şekilde yargılama eğilimindedirler. Bu konuları 13. Bölüm'de kendine karşı zorbalık ve 17. Bölüm'de utanç başlıkları altında inceleyeceğiz.

Düşüncelerinizi yazmak

Ek 1 ve Ek 5'te, otomatik düşüncelerinizi yazabileceğiniz, 124. sayfadaki telefon örneğinde kullandığımıza benzer bir form bulacaksınız. Hemen eklerin olduğu sayfaya gidip bir bakın. Bu formdaki ilk sütunda, muhtelif şeylerin olumsuz düşünceleri alevlendirebildiğini ve çeşitli olumsuz değerlendirmelere ve sonuçlara yol açabildiğini göreceksiniz. Buna istediğiniz gibi gitmeyen (telefonun gelmemesi gibi) durumlar veya insanların sizi eleştirmesi gibi olayları da dâhil edebilirsiniz. Aynı zamanda *duygularımız* (mesela, öfkelendiğim için ben kötü biriyim; sevgilim olmayan birine karşı cinsel çekim duymak yanlış), *davranışlarımız* (böyle davranmamalıydım; kontrolümü kaybettiğim için kötü biriyim) veya *bedenimiz* (kalp atışlarım hızlandığı zaman bu kalbimde bir sorun olduğu ve ölebileceğim anlamına gelir) hakkında olumsuz değerlendirmelerde de bulunabiliriz. Sonra diğer iki sütunu, yani "tetikleyen" olaya dair inançlar ve önemli düşünceler ile bunun sonuçlarını da önceki gibi doldurabilirsiniz.

Buradaki önemli nokta neye odaklanmak istediğinizi seçmek ve sonra zihninizden geçen düşünceleri yazmaktır. Eğer bunları yazmayı alışkanlık edinirseniz, bu düşünceleri daha iyi saptamaya başlarsınız. Düşünceleri yazmak onları aydınlatmaya yardım eder ve bunlara odaklanmanızı sağlayarak, karman çorman bir şekilde sezdirmeden zihninize girip çıkmalarını engellemenize olanak verir. Buna başlamanın iyi bir yolu ruh halinizin ve duygularınızın nasıl değiştiğine dikkat etmektir. Ruh haliniz dibe vurduğunda veya istenmeyen duygulara kapıldığınızda ya da zihninizde pat diye istemediğiniz düşünceler –mesela bir eleştiri veya istediğiniz gibi gelişmeyen bir durum ya da yapmadığınız veya yapmanız gerektiğini düşündüğünüz bir şey- belirdiği zaman, size ne olduğunu hatırlamaya çalışın. Bundan sonra, bu durumlarla bağlantılı düşüncelerinizi yazın. Bazen bazı şeyleri saptayamayabilirsiniz, onun için sadece bu zorlu duygularla bağlantılı görünen düşünceleri yazın.

Bir an için okumayı bırakın ve son zamanlarda sizi üzen bir olay düşünün. Bu duygulara eşlik eden düşüncelerinizi ve yorumlarınızı saptamaya çalışın. Bunu son zamanlarda yaşadığınız birkaç olaya uygulayın. Yavaş yavaş, sizi üzen bir şey olduğu zaman bu üzüntü duygusuna kendiniz, başkaları ve dünya veya geleceğiniz hakkındaki bir dizi düşüncenin de eşlik ettiğini fark etmeyi öğreneceksiniz. Düşünceleriniz olabileceğini fakat aynı zamanda bir kenara çekilip onlara bakabileceğinizi, ne olduklarını anlayıp bunları sakince yazabileceğiniz de öğreniyorsunuz. Zamanla bu düşünceler ortaya çıkarken onları gözlemlemeyi de öğrenebilirsiniz. Hatta onlar hakkında, "Bunlar anlaşılabilir olsa da şu anda içinde bulunduğum duygulardan fazla etkilenmiş olabilirler, onun için geri durup biraz mesafe koymam gerek" veya "Bu tür düşüncelere kafa yormanın bir faydası yok, onun için bunun üstünde çalışmam lazım" şeklinde bir yargıda bile bulunabilirsiniz.

Buna başlamanın bir başka yararlı yolu da, eğer duygularınızda bir değişim fark ederseniz veya kaygı, depresyon veya üzüntü olarak belirlediğiniz bir duygu hissettiğinizi fark ederseniz şu soruyu sorun: "Eğer duygularım konuşabilseydi, bana ne söylerdi?"

Başka alternatif faydalı düşünceler yazmanız için dördüncü bir sütun daha olduğunu fark edeceksiniz. Sizin için bazı örnekler verildi. Kitabı inceledikçe zihninizden geçenleri saptamakta ve kendi depresif spirallerinizi (ve duygusal yükselticilerinizi) fark etmekte daha iyi hale geleceksiniz. Ayrıca üzücü düşüncelerinizden uzak durarak "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" ve "en kötüsünü farz etme" tarzı düşüncelerin sizi alıp götürmesine izin vermeyebilirsiniz de. Bunun için alıştırma yapmak ve zaman gerekiyor. İleriki bölümlerde geri çekilmenin, alternatifler bulmanın ve ıstırap çekerken kafamızın içinde nazik bir ses (sert, korkutucu veya eleştirel bir ses yerine) yaratmanın yolunu öğreneceğiz. Ancak ilk adımlar, duygularımızın ve ruh hallerimizin kendimiz

ve dünya hakkındaki düşünce şeklimizin ayrılmaz bir parçası olduğunu ve düşünme şeklimizin duygularımızı ve ruh halimizi yarattığını öğrenmekle ilgilidir.

Düşüncelerinizi belirlemek

Bazen tehdit ve kendini-koruma sisteminden gelen asıl kaygıların hangileri olduğunu ayırt etmek zordur. Bunun bir yolu kendimize bazı sorular sormaktır. Mesela, bir şey yapmaya çalıştığınızı ve işlerin yolunda gitmediğini farz edelim. Hayal kırıklığına uğrarsınız ve moraliniz bozulur. O zaman kendinize şunları sorabilirdiniz:

Soru	**Olası korku ve tehditler**
Bu olayın neyi ima ettiğini düşünüyorum?	*Ulaşmak istediğime ulaşamayacağım.*
Bu durumdan çıkardığım sonuçlar nelerdir?	*Ulaşmak istediğim konuda başarılı olamayacağım.*

Ayrıca başkalarının neler düşüneceği veya nasıl tepki göstereceği hakkında da sorular sorabilirsiniz.

Bu başarısızlığım hakkında ne düşüneceklerini düşünüyorum?	*Pek becerikli olmadığımı düşünecekler-reddetme*

Bir başka soru grubu da bir kişi olarak kendiniz hakkında varabileceğiniz sonuçları düşünmenizi istiyor:

Bu benim hakkımda ne söylüyor?	*Eğer başaramazsam bu yetersiz olduğum anlamına gelir.*
Bunun geleceğim için ne anlama geldiğini düşünüyorum?	*Hiçbir şeyi doğru yapamayacağım.*

Genel olarak kendinize sorabileceğiniz üç temel tip soru vardır:

1. **Başkalarının sizi nasıl gördüğü veya sizin hakkınızda ne düşündüğü ve bunun sonucunda sizi nasıl destekleyeceği hakkında sorular**. Bu sorular *dış dünyaya* ve diğer insanlara odaklanmıştır. Burada dikkatinizin sizin dışınızda olduğuna –başka insanları düşündüğünüze, onları veya sizden hoşlanmaları için ne yapmanız gerektiğini anlamaya çalıştığınıza- dikkat edin.
2. **Kendinizi bir kişi olarak nasıl gördüğünüzle ilgili sorular**. Bu sorular *iç dünyanıza* –kendinize- odaklanmıştır. Bu defa dikkatinizin kendinize –kendiniz ve duygularınız hakkındaki hislerinize- çevrildiğine fark edin.
3. **Gelecek de dâhil olmak üzere olası sonuçlar hakkındaki sorular**. Bu sorular *amaçlarınıza ve olmasını istediğiniz şeylere* ve bunların önündeki olası engellere odaklanmıştır.

O halde, "yapmaya çalıştığınız bir şeyin yolunda gitmemesi" örneğini ele alırsak, şunun gibi birtakım düşüncelerimiz olabilir:

DIŞARIYA ODAKLANMIŞ DÜŞÜNCELER

- İnsanlar benim pek becerikli olmadığımı düşünecek.
- Beni eleştirecekler.
- Benimle aralarına mesafe koyacak, beni aralarına almak istemeyecek, hatta reddedecekler.

İÇE ODAKLANMIŞ DÜŞÜNCELER

- Başarmak için gereken unsurlara sahip değilim –belki de yetersizim- "doğru nitelikler" yok bende.

- Kendime güvenimi kaybedecek ve kaygılanacağım.
- Kendimi depresif/öfkeli/bıkkın hissediyorum –hayat çok acı.

GELECEĞE ODAKLI DÜŞÜNCELER

- Başarmak istediğim konunun üstesinden gelemeyeceğim.
- Sıkışıp kalacağım ve istediğim gibi ilerleyemeyeceğim.
- Yaşam berbat ve anlamsız olacak.

Eğer bunlar size kendi düşünceleriniz gibi geliyorsa, bunların –tüm dünyada- depresif zihinlere özgü düşünceler olduğunu bilin. Bu, bizim geri çekilmemize ve bunun *içimizde düşünen depresyon* olduğunu ve ruh halimiz değiştiği zaman bu düşüncelerin de değişebildiğini anlamamıza yardım edebilir. Ben düşüncelerinizin "kötü duygular hissetmenize neden olduğunu" söylemiyorum, çünkü durum bundan biraz daha karmaşık. Gel gelelim, düşüncelerimize baktığımız zaman zihnimizde olup bitenlere açılan *bir pencereye sahip oluruz*. Başaramamanın yol açtığı hüsranın hafif bir rahatsızlık seviyesinde kalmadığını fakat (bu örnekte) dalgalar halinde büyüyerek yoğunlaştığını ve yetersiz, hoşlanmadığımız ve gelecekte de çok fazla şey yapamayacak olan bir benlik duygusu yarattığını görebiliriz. İşte düşüncemizdeki bu dalga etkisi daha çok depresyona girmemize yol açmaktadır. Strese girdiğimiz zaman tehdit sistemlerimiz süper-duyarlı hale gelir ve bu dalga etkisi çok yaygın görülür. Bu nedenle, bunun üstünde çalışmalıyız. Bu düşünceleri, kendimize bu soruları sormadan önce açıkça fark edemeyebilirdik. Ayrıca, bu sorular üstünde düşünmeye zaman ayırmamız düşüncelerimize odaklanmamızı sağladı. Belli sorular sorarak, belli durumlar ve olaylar hakkında ne düşündüğümüze dair bir içgörü kazanabiliriz.

Temel inançlar ve tavırlar

Şöyle sorabilirsiniz: bu olumsuz duygu ve düşünceler nereden geliyor? Bunun bir yanıtı, bunları depresyon durumunun kendisinin yarattığıdır. Bununla beraber, otomatik düşünceler kendimiz, başkaları ve genel olarak hayat hakkındaki temel inançlarımızdan ve tavırlarımızdan ortaya çıkar ve bunlar genellikle depresyondan önce gelir (bkz. s.101-109).[1] Bunlar şu tür inançlar olabilir:

- İnsanlar hata yapıyorsa yetersizdir.
- Çok kızan, öfkeli insanlar sevilmez.
- Çatışmasız, samimi bir ilişkiniz yoksa asla mutlu olamazsınız.
- Eğer yakınlarınızla şiddetli tartışmalar yaşarsanız sizi sevmezler.
- Eğer ebeveyniniz sizi sevmediyse veya size kötü davrandıysa sevilmeye değmeyen birisinizdir.

Olumsuz sonuçlara yöneltebilen bu türden pek çok temel inanç ve tavır vardır. Mesela benim İngilizcem kötüydü ve şu olumsuz inancı geliştirmiştim: "İngilizcede iyi olmamak aptal olmaya eşittir." Depresyondayken bu inanış bana çok doğru geliyordu ve bu yüzden kendimi çok zeki veya muktedir hissetmiyordum. Kelimeleri kötü hecelediğimi fark ettiğim veya kötü İngilizcem yüzünden eleştirildiğim zaman midemi kasan çok rahatsız edici bir duyguya kapılıyordum. Ancak çok sonraları bu inancın ("Ben aptalım") doğru olmadığını ve bunun başkaları için değil, sadece benim için geçerli olduğunu fark ettim fakat temel inançlarda durum hep böyledir –genellikle bu inançlara sahip olduğumuzun farkında bile değilizdir. Duygularımızın belli durumlara nasıl tepki verdiği bize, saptamamız ve

değiştirmemiz gereken bazı temel olumsuz inançlara sahip olabileceğimiz ihtimaline karşı tetikte olmamız gerektiğini söyler.

Şimdi bunu 43. sayfada gördüğümüz üç döngüye uyarlayalım. Neden İngilizcenin kötü olması veya hatta pek zeki olmamak önemli görünüyor? Çünkü bu reddedilme veya eleştirilme gibi başka deneyimlerle ilişkilendiriliyor. Daha önce de bahsettiğim gibi, insanlar başkalarından onay istemek üzere evrimleşmiştir (başın tıpışlanması veya gülümseyen yüzler), çünkü eğer kabul edildiğimizi ve istendiğimizi hissedersek kendimizi güvende hissederiz. Bu tamamen tehdit ve güvenlikle ilgilidir! Burada sorun, bir parçamızı eleştirilme veya küçümsenme ve böylece reddedilme ya da amaçlarımıza ulaşamama tehdidiyle ilişkilendirmemizdir. Eğer aşırı şişmansanız veya herhangi bir konuda mücadele ediyorsanız, insanların sizi olumsuz yargılamayacağını fakat kabul edip seveceğini ve yardım edeceğini bilirseniz kendinizi çok daha iyi hissedersiniz. Aslında, bazı toplumlarda kadınlar kilo *alır*, çünkü bunun çekici olduğu düşünülür! Yani, pek başarılı olmuyorsak, zihnimizin içinde bir yerlerde - bize bir yalnızlık duygusu veren- utanç veya bir şekilde başkalarından farklı görülme duygusu olabilir. Bu da bu durumlarda hissedilen bir tehdit duygusunun temelidir. Ve pek çok olumsuz duygu ve inancımızın altında bu tehdit yattığı için iyi ve şefkatli olmayı öğrenmek bu kadar önemlidir. Bu bizim tehdit sistemimizi rahatlatmamıza yardım edecektir.

Şimdi temel konuya geri dönelim. Genel bir kural olarak, tehdit-odaklı otomatik düşünceler, zaman içinde belli noktalarda zihnimizde ortaya çıkan şeyler ya da durumlar tarafından tetiklenir. Bunlar genellikle, bazıları hayat hakkındaki temel görüşlerimize benzeyen tehdit-odaklı temel inançları içerebilir. Bunlar da içsel olarak benliğe, kendine veya dışsal olarak başkalarına ve bazen de yaşamdaki amaçlara odaklanabilir. 5. Bölüm'de Sally'nin bazı inançlarına göz attık –şimdi Tablo 6.1'de bunlara daha detaylı olarak bakalım.

Tablo 6.1 İçe odaklı inançlar

Kendi hakkında	Başkaları hakkında	Geleceğe veya amaca odaklı inançlar
Başkalarının başına dert oluyorum. İnsanların istediklerini yapmalarına engel oluyorum. İnsanları uzaklaştıracak bir şey yapmamalıyım. Başkalarının olmamı istediği gibi biri olmalıyım. Kızgınlığımı ifade etmem ve/veya ihtiyaçlarımı öne sürmem reddedilmeme neden olabilir. Sevildiğim için minnettar olmalıyım. Eğer hoşnutsuzluğumu ifade edersem kötü/nankör biriyimdir.	İnsanlar kolayca bozuluyor ve eleştirel oluyor. Diğer insanlar benden daha güçlü ve beni incitebilirler. İnsanlar gerçekten beni etraflarında görmek istemiyor. İnsanlar duygularıma katlanmayacak veya anlamaya çalışmayacaktır. İnsanlar iyi davranabilir ama içten içe başka şeyler düşünürler. İnsanlar bir şekilde yetersiz olduğumu düşünüyor.	Hayatta yapmak istediklerimi yapacak güveni kazanma olasılığım yok. Geleceğim aslında başkalarıyla nasıl geçindiğime bağlı.

Bu düşünceler ve inançlar sürekli aktif olmasa da onları tetiklemek hiç de zor değildir. Sadece inançların değil, Sally'nin bu inançları öğrendiği yerlerle bağlantılı duygusal anıların da

tetiklendiğini unutmayın. Mesela, kızgınlığı ifade etmenin reddedilmeye yol açtığı fikri, reddedilme anıları ve duygularıyla ilişkili olacaktır. Bunlara eşlik eden duygu ve inançlar hep birlikte sıkı bir deneyim dokusu oluşturur. İnançlar anlamı şekillendiren sözel tanımlayıcılardır. Bütün bu zorlukların kökeninde Sally'nin tehdit sisteminin ve güvensizlik duygusunun olabileceğini görebiliyor musunuz? Sally'nin inançlarının nasıl onu korkutan uyarılara –bunlar "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" türünde uyarılardır- benzediğini görebiliyor musunuz? Eğer diğer insanların sizi yetersiz gördüğünü varsayıyorsanız kendinizi korumaya çalışabilirsiniz –yani korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir.

Düşünceler üstünde kafa yormak

Bir şeye kafa yorduğumuz zaman bir fikir veya bir dizi inanç zihnimizde dönüp durur. Buna *kafaya takmak* denir. Yatağa uzanmak ve zihninizi belli bir düşünce silsilesine odaklayarak kaygılanmak yaygın görülen bir durumdur. Bu bir şeye hemen tepki vermek ve sonra geri çekilip sonuca bakmakla aynı şey değildir. Bir şeye kafa yorduğumuz zaman dakikalarca ve hatta saatlerce belli bir konuda uzun uzun düşünürüz. Depresyon sadece otomatik düşünceleri ve durumlara hemen tepki vermeyi değil, aynı zamanda aynı olumsuz düşünceler üstünde kafa yormayı, bunları kafaya takmayı da içerir. Bu tür düşünme tarzını fark etmek ve müdahale etmek önemlidir.

43. sayfada Şekil 2.1'deki üç döngüyü hatırlayın ve aynı zamanda, 54. sayfada irdelendiği gibi, düşüncelerin ve sahnelerin akma ve zihnimizde tekrarlanma şeklinin duygu sistemlerimizi uyardığını da unutmayın. Kafa yormak ve kafaya takmak çok kolaydır, bu rüzgârın sizi sürüklemesine izin vermeye benzer. Sorun şu ki, rüzgâr güçlü bile olsa yanlış yönde seyrediyor olabilirsiniz! Olumsuz şeylere kafa yormanın bey-

ninize ne yaptığını düşünün; tehdit ve kaybetmeye kafa yorduğunuz zaman uyardığınız sistemleri düşünün. Bu bir eleştiri değil, çünkü tehdit sistemimiz sizi olumsuzluklara yöneltecektir, çünkü o tehdide ve korunmaya odaklanmıştır –ki zaten bunu yapmak için tasarlanmıştır. O kötü veya düşmanınız değildir fakat aslında bizi yanlış yöne götürdüğünü anlayabiliriz. Bizim hedefimiz olumlu duygu sistemlerini uyarmaktır –iyi olmaya çalışmaktır. Biz tehdit sistemini sakinleştirmek istiyoruz, onu sürekli açık tutmak değil. İşte bunun için nasıl yeniden nezakete, daha geniş bir bakış açısı edinmeye ve bu sıkıntı verici veya öfkeli düşüncelerin karşısında bir kenara çekilmeye odaklanacağımızı öğrenmeliyiz. Dikkatlilik çalışması, düşüncelere hiç karışmadan onları (sadece) gözlemleme ve/veya bilinçli olarak şefkatli imgelemeye ve düşüncelere yönelme çalışması yararlı olabilir ve bir sonraki bölümde bunu ele alacağız. Bir şeyleri kafamıza taktığımızı fark ettiğimiz zaman, acımızı anlayan sıcak ve nazik bir ses yaratmak için *çaba göstermemiz gerekiyor*.

Şimdiye kadar muhtemelen ne tür şeylere kafa yorduğunuzun farkına varmışsınızdır. Bunlar yetersizlik, adaletsizlik, intikam, kayıp ve/veya geleceğe dair olumsuz tahminlere yönelik düşünceler olabilir –aslında herkes zaman zaman bu tür düşüncelere kapılır. Düşüncelerinizdeki yaygın "temaların" farkına varın. Zihninizin ne zaman bir şeylere kafa yorduğunu fark etmekte zorlanıyorsanız, evde etrafa size ne düşündüğünüzü kontrol etmenizi hatırlatan notlar bırakabilirsiniz. Ya da cebinizde küçük bir nesne taşıyabilirsiniz, böylece onu hissettiğiniz her seferinde bu düşüncelerinizi kontrol etmeniz için bir sinyal olacaktır. Eğer belli şeyler üstünde kafa yoruyorsanız kendinize nazikçe bu düşüncelerden uzaklaşabileceğinizi hatırlatın. Aslında, olumsuz düşüncelere kafa yormanın ve bunları zihninize sokmanın önüne geçmenize yardım edecek her şeyi yapın.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Başımıza bir şey geldiği zaman çoğunlukla bu olayın bizim için ne anlama geldiğine dair birtakım düşüncelere sahip oluruz. Bunlar yorumdur ve bize özeldir.
- Bu düşünceler otomatik olabilir ve beynimizde aniden ortaya çıkabilir.
- Bir otomatik düşünce bir diğerine götürebilir ve bizi bir spiral gibi daha derin ve daha depresif duygulara yöneltebilir.
- Sadece belli durumlar hakkında değil, ayrıca içsel duygularımız, fantezilerimiz ve geçmişteki edimlerimiz hakkında da olumsuz düşüncelere sahip olabiliriz.
- Düşüncelerimizi tespit etmek zor olabilir fakat eğer kendimize belli türde sorular sorarsak daha netleşebilirler.
- Tatsız duygular, düşünceler ve fikirler üstünde kafa yorabilir ve bunları kafamıza takabiliriz, bu da bizi bir spiral gibi daha derin, daha depresif duygulara yöneltebilir.
- Genellikle otomatik düşüncelerimizin ve kafa yormaya meyilli olduğumuz konuların daha çok farkında olmak için kendimizi eğitmemiz gerekir.
- Düşüncelerimiz hakkında daha çok farkındalık geliştirmeye başlamanın bir yolu da düşüncelerimizi yazma alışkanlığı edinmektir.
- Bazı olumsuz otomatik düşüncelerimiz, altta yatan temel olumsuz inançlarımız yüzünden tetiklenir. Otomatik düşüncelerimizi tanıyana kadar, hayatımıza yön verebilen bu temel inançlarımızın farkında olmayabiliriz.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

Başlangıçta el altında tutacağınız bir defter kullanabilirsiniz. Tetikleyen olayları, inançları ve temel duygu ve düşünceleri ayrı ayrı yazabileceğiniz üç sütun çizin ve sonra geri çekilip yeniden yararlı ve şefkatli duygu ve düşüncelere odaklanın.

- Zihninizden geçenleri yazın –başta hiç anlamlı gelmese bile.
- Ruh haliniz değiştiği zaman düşüncelerinizi tartmaya başlayın. Düşüncelerinizi "yakalamayı" öğrenin. Düşüncelerinize odaklanmak için kendinize zaman ve alan tanıyın.

2. Egzersiz

Düşüncelerinizi daha iyi kavramak için kendinize bazı sorular sorun. Bu sorular şunları içerebilir:

- Kendinizi bir kişi olarak nasıl gördüğünüz hakkında sorular.
- Başkalarının sizi nasıl gördüğünü düşündüğünüz hakkında sorular.
- Gelecek de dâhil olmak üzere yaptığınız çıkarımlar.

3. Egzersiz

Düşünce gözlem formunun (bkz. Ek 1 ve Ek 5) kopyalarını çıkartın, formu inceleyin ve kullanmayı deneyin. Eğer düşüncelerinizi yakalayıp kaydetmekte daha iyi hale gelirseniz dördüncü sütun –düşüncelerinizin şefkatli ve faydalı alternatiflerini yaratmak ve ortaya çıkarmak- üstünde çalışın. İleriki bölümlerde bunun nasıl yapılacağını ayrıntılı olarak ele alacağız fakat zihninizde şefkatli bir bakış açısı yaratmaya çalışmak gibi bazı fikirlere zaten sahipsiniz.

- Denemeye korktuğunuz veya "belki bu işe yaramayacak ama denersem ne kaybederim"den ziyade her zaman "bunu yapamam"a odaklanan tehdit odaklı düşüncelerinizi gözlemleyin.

İKİNCİ KISIM

BAŞA ÇIKMAYI ÖĞRENMEK: İLK ADIMLAR

7

Depresyon üstünde çalışmak için hazırlanmak

Yolculuk günlüğünüz

Şimdi birlikte yaptığımız bu araştırmanın *çalışma* ve *uygulama* kısmına geldik. Farklı egzersizler hakkındaki fikirlerinizi veya gün içinde aklınızdan geçen düşünceleri ya da farklı tepki vermiş olabileceğiniz durumları yazmak veya hatta rüyalarınızdaki değişiklikleri not etmek için bir günlüğünüzün veya defterinizin olması işinize yarayabilir. Hatta bu süreçte içine yapıştıracak resimler, şiirler veya yazılar bile toplayabilirsiniz. Duygu ve düşüncelerimizi yazıya dökmenin bunları aydınlatmak konusunda çok yararlı olabileceğini ve aynı zamanda içgörüler kazandırabileceğini biliyoruz. Günlüğünüze yazmak isteyeceğiniz ve istemeyeceğiniz günler olacaktır. Bir yolculuk günlüğünüzün olması tabii sadece bir öneri, ancak ilerledikçe onu farklı şekillerde kullanmanızı isteyeceğim.

İlk adımlar: Farkındalık

İleriki bölümlerde, depresif beyin durumlarını değiştirmek için duygular, düşünceler ve davranışlar üstünde nasıl çalışacağımızı inceleyeceğiz. Bütün bu çabalarda bize yardım edecek en yararlı becerilerden biri de *farkındalıktır*.[1]

Son yıllarda tüm dünyadaki araştırmacılar dikkatliliğe ve onun depresyondaki insanlara ve aslında hepimize nasıl yardım edebildiği konusuna büyük önem vermektedir.[2] Farkındalık fikri binlerce yıl geriye gitmektedir. Biz burada farkındalığa, *dikkat vermeyi ve dikkati belli bir odak ve sağduyuyla şimdiki zamanda tutmayı öğrenmenin bir yolu* olarak odaklanıyoruz. Bu zihnimize ve farkındalığımıza yeni bir denge getirebilir.[3]

Pek çok büyük meditasyon öğretmeni sadece *bu anda* var olduğumuzu –bizlerin zamanın içinden geçen bir "bilinç noktası" olduğunu- ifade etmektedir. Bilincimiz henüz geçmiş olan anda veya henüz gelmemiş olan anda var olmaz –bizler sadece *şimdi* varızdır. Farkındalık, gerçekten var olduğumuz tek yer olan, bilinçli varoluşumuzun *şimdi*sinin nasıl tam olarak ayrımında olacağımızı öğrenmektir. Umutların ve geleceğe dair korkuların veya geçmişin pişmanlıklarının içinde o kadar kaybolmuş olabiliriz ki *şimdiki* anı kaçırırız –"hemen şimdi" dünyasında değil, hatırlanan veya hayal edilen bir dünyada yaşarız. Tabii bazen geçmişi düşünmek veya geleceği tasarlamak çok önemlidir ama bunu, otomatik olarak depresif durumlar, korkular, öfkeler veya güçlü arzular tarafından çekilmekten ziyade, maksatlı olarak yapmak isteriz.

Meditasyon sözcüğü aslında *aşina olmak* anlamına gelir. Bizim için daha dikkatli olmak, zihnimizin içeriğine ve çalışma şekline aşina olmaktır. Farkındalık aynı zamanda daha çok farkında olmak ve kişinin deneyiminin daha çok "içinde" olması anlamına gelir; kişinin zihninde ortaya çıkan duygu ve düşüncelerin ayrıntılarına samimi bir dikkat göstermektir. Mesela, kaçımız kızgın veya kaygılı olduğumuz zaman gerçekten durup bu duyguyu bedenimizde nerede hissettiğimize, sesimizin nasıl çıktığına, şimdi zihnimizin hangi kısmının bedenimize ve düşüncelerimize talimat verdiğine, en önemli düşüncelerimizin ve korkularımızın neler olduğuna dikkat ederiz? Ne sıklıkta geri çekilip zihnimizin içinde gerçekten olup

bitenleri *gözlemleriz*? Çoğunlukla gözlemlemeyiz ve beyin modellerimiz ve duygularımız sadece "kendi işlerini" yapar. Farkındalık, bu nahoş duyguların ve ruh hallerinin "otomatiğe bağlanma durumunu" değiştirmeyi öğrenmektir.

Siz ve bilinciniz

Şimdi kendimizi "zamanın bu anında" var olan *bir bilinç noktası* olarak düşünelim. Bu tür bir bilinç su gibi görülebilir. Bu su zehir veya bir ilaç içerebilir, berrak veya çamurlu olabilir –fakat su sudur: saftır ve *içerdiği şey değildir*. Bilincimiz de öyledir –o sevinç, kaygı, kızgınlıkla dolu veya depresyon içinde olabilir fakat bunlar bilincin kendisi değildir. Kendinizi bir bilinç noktası olarak görmeyi ve onu içerdiklerinden (ruh halimizden, duygu ve düşüncelerimizden) ayırmayı öğrenmenin faydası olabilir. Burada bize yardım edecek önemli bir husus dikkatimiz hakkında bilgi edinmektir.

Dikkat vermeyi öğrenmek

Farkındalık, dikkatimizi anlamanın bir yoludur. Dikkat, bir seçim meselesi olabilir. Mesela, size odaklanmanızı ve dikkatinizi sol ayağınızın başparmağına vermenizi söylersem aniden bedeninizin o kısmından gelen duyumsamalar *fark edeceksiniz*. Şimdi dikkatinizi başınızın tepesine çevirirseniz, farklı duyumsamalar yaşayacaksınız. Bilinçli dikkatimiz etrafta dolaşan bir spot ışığı olarak düşünülebilir. Farkındalığın anahtarı, bu spot ışığının dikkatimiz vasıtasıyla nasıl yönelti-leceğini öğrenmektir.

Bu nedenle farkındalık gözlemin netliğiyle ilgilidir. Mesela bir elmayı dikkatli bir şekilde yemeyi deneyelim. Önce elmaya bakın ve renginin, dokusunun farkına varın. Elmayı elinizde tutun ve kabuğunu hissedin. Acele etmeyin, rahatça gözlemleyin. Zihniniz odaklandığınız elmadan uzaklaşmaya başladığı zaman (ve bunu kolayca yapabilir), yavaşça tekrar

ona odaklanın. Bu inceleme esnasında elmayı yargılamıyor, sadece özelliklerini inceliyorsunuz. Sonra bir bıçak alın ve belki kabuğunu soyduktan sonra onu kesin. Yine elmanın verdiği etkiye, kabuğun altındaki meyvenin rengine ve dokusuna dikkat edin. Acele etmeden, iyice gözlemleyin. Bundan sonra elmadan bir ısırık alabilirsiniz ve şimdi de tat duygusuna ve elmanın ağzınızda nasıl bir his verdiğine odaklanın. Meyvenin dokusunu ağzınızın içinde hissederek, ağzınızı nasıl sulandırdığını fark ederek yavaşça çiğneyin. Çiğnedikçe nasıl lapalaştığını fark edin. Yutarken yutma hissine odaklanın. Bütün dikkatiniz elmada olsun.

Böylece elmayı görsel olarak, dokunarak ve hissederek, kokusu, tadı ve dokusuyla incelemiş olduk. Eğer elmayı düşürseydik, nasıl bir ses çıkardığını duyabilirdik. Bu etkileşimde *yargılama yoktur*, *sadece elmayla etkileşimimize dair deneyimimiz* vardır. Bu farkındalıktır, başka düşüncelerle dikkatimizi dağıtmak yerine faaliyetin içinde olmak ve faaliyetin bütün yönlerini tam olarak incelemektir.

Zihninizin nasıl dağılabileceğine dikkat edin: "Bu elmalar iyi değil, onları nereden almıştım; daha çok meyve yemeliyim; aslında ben elma sevmiyorum! Kahretsin, parmağımı kestim!" Eğer depresyondaysanız, "Bunun anlamı ne ki, bu benim sorunlarımı çözmez" gibi düşüncelere –sizi tekrar zihninizin uyarıcı depresif kalıplarına geri sokan düşüncelere- sahip olabilirsiniz. Bu egzersizleri yapmanın bir nedeni de düşünme kalıplarını değiştirme ve zihnimizde depresyonu arttırmaktan çok azaltan odaklanma çalışması yapmaktır. Zihin bu anda "dinlenebilir".

Farkındalık önemlidir, çünkü hayatımızın çoğu bir şey yaparak ve başka bir şey düşünerek geçiyor ve hiçbir zaman tam olarak "bu anda" olmuyoruz. Zihnimiz sürekli dağılıyor. Mesela araba sürmeyi ele alalım. Eve gelebilir ve oraya nasıl geldiğimizi gerçekten hatırlamayabiliriz, çünkü zihnimiz bin türlü başka şeyle doludur. Eğer, yanımızdan hızla geçen

bir grup çıplak motosikletçi gibi beklenmedik bir şey olursa dikkatimiz uyanabilir veya önümüzdeki sürücü birden frene basarsa dikkatimiz yeniden odaklanır. Fakat bu anın *tadını çıkarmak* değildir; bu belli bir nedenle uyanıklık durumuna geri dönmektir. Farkındalık anda olmakla ilgilidir.

Sakinleştirici ritim ve dikkatli soluma

Şimdi yine elmayı dikkatle soyma ve yeme örneğini uygulayacağız fakat bu defa nefesimize odaklanacağız. Solumamız, daha sonra yapacağımız bazı şefkat-odaklı egzersizlerdeki ana odak noktası olacak. Bu egzersizleri yaparken, dikkatli solumayı öğrenmenin faydası olacaktır. Burada önemli olan, doğru, hatasız, yeterli v.s. yapıp yapmadığınız konusunda kaygılanmadan alıştırma yapmanızdır. Bu düşünceler yaygın ve anlaşılabilir düşüncelerdir fakat dikkat dağıtıcıdır. Eğer zihninizde belirirlerse sadece onların farkına varın ve onları "yargılayan ve değerlendiren düşünceler" olarak adlandırarak, nazikçe kendinize *gülümseyin* ve dikkatinizi tekrar egzersize yöneltin.

İlk olarak rahatça oturabileceğiniz ve rahatsız edilmeyeceğiniz bir yer bulun. Ayaklarınızı omuzlarınız genişliğinde açarak yere basın ve ellerinizi dizlerinizin üstüne koyun. Sırtınızı dik tutun. 45 derece açıyla yere bakın veya isterseniz gözlerinizi kapatın –hangisi size daha rahat geliyorsa. Yere oturmayı veya küçük bir meditasyon taburesinin üstünde bağdaş kurmayı da tercih edebilirsiniz. Size rahat gelen bir duruş seçin ama sırtınızı kamburlaştırmayın. Bazen yere dümdüz uzanmak başlangıç için en rahat pozisyon olabilir. Bu kitaptaki konuları kapsayan CD'imde yararlı bulabileceğiniz bazı fikirler yer alıyor.[4] Amaç uykunuzun gelmemesi ve belli bir tür uyanıklık, odaklanma ve farkındalık geliştirmenizdir. Gerçi, bu bölümün ileriki sayfalarında bir dizi gevşeme egzersizi de anlatacağım.

Nefesinize odaklanın. Burnunuzdan soluyun. Nefes alırken havanın diyaframınıza –kaburgalarınızın altındaki bölgeye- inmesine izin verin. Bir elinizi diyaframınızın üstüne koyun ve nefesinizle birlikte elinizin inip kalkmasına dikkat edin. Nefes alıp verirken diyaframınızı hissedin. Bunu rahatça yapana ve bu size doğal gelene kadar tekrarlayın. Sonra ellerinizi göğüs kafesinizin iki yanına, olabildiğince aşağıya koyun. Dirsekleriniz dışarı bakacağı için bu biraz daha zor olacaktır. Şimdi usulca soluyun. Ciğerleriniz körük gibi çalışırken ellerinizin altındaki göğüs kafesinizin nasıl dışarı doğru genişlediğine dikkat edin. Sizin ilgilendiğiniz nefes hareketi budur; ciğerlerinizin genişlediğini hissedersiniz. İçeri giren nefesinizin aşağı inmesini fakat aynı zamanda yanlarınızın genişlemesini istiyorsunuz. Solumanız zorlama değil, rahat olmalıdır. Kabaca, üç saniye nefes alır, belli belirsiz duraklar ve üç saniye nefesinizi verirsiniz. Fakat *kendinize uygun* ritmi bulmalısınız. Alıştırma yaparak ciğerlerinizdeki havanın çoğunu yenilersiniz ama kendinizi zorlamayın.

Solumanıza dikkat edin ve denemeler yapın. Size uygun gibi görünen *sakinleştirici, rahatlatıcı ritmi* bulana kadar biraz daha hızlı veya biraz daha yavaş soluyun. Size doğal gelen bir soluma ritmi bulacaksınız ve bu şekilde soludukça bedeninizin *yavaşladığını* hissedin. Sanki bedenininiz içinde sizi rahatlatan ve sakinleştiren bir ritimle bağlantı kuruyor, birleşiyor gibisinizdir. Soluma ritmini bedeninizin belirlemesine izin veriyorsunuzdur. 45 derecelik bir açıyla yere bakın. Gözlerinizi kapatmak da isteyebilirsiniz ama bazen bunu yaptığımızda uykumuzun gelebileceğine dikkat edin. 30 saniye kadar nefesin burnunuzdan girişine, diyaframınıza inişine, diyaframınızın şişmesine, göğsünüzün yavaşça iki yana genişlemesine ve sonra havanın burnunuzdan çıkmasına dikkatinizi vererek solumanıza odaklanın. Hava girip çıkarken bedeninizdeki duyumsamalara dikkat edin. Kitabı okumayı bırakın ve 30 saniye (veya isterseniz daha uzun) buna odaklanın ve

solumanızda belli belirsiz bir yavaşlama olduğunu hissedin. Bazıları dikkatlerini sadece burunlarının içine odaklamanın nefeslerine odaklanmalarına yardım edebildiğini bulmuştur. Siz de deneyip görün.

Bedeninizin böyle solumaya nasıl tepki verdiğini, yavaşlama duygusunu ve sandalyenizde biraz daha ağırlaştığınızı hissedin. Eğer bu egzersizi yapıyorsanız sandalyenin sizi nasıl tuttuğuna dikkat edebilirsiniz. Ne var ki bazı insanlar bu ilk aşamaları oldukça kaygı verici bulabilir ve bundan hoşlanmayabilir. Bu soluma kısmından hoşlanmayanlar dikkatini yukarıdaki elma örneğinde olduğu gibi herhangi bir şeye odaklayarak Farkındalık çalışması yapabilirler; bir çiçek, ağaç veya gökyüzü gibi bir şey seçin. Dikkatinizi orada tutun ve eğer zihniniz dağılırsa nazikçe tekrar odaklayın. Solumak size ustalık isteyen bir iş gibi gelirse (çoğu insana öyle gelir) kaygılanmayın, ileriki bölümlerdeki şefkat egzersizlerini dikkatsizlik soluması yapmadan da uygulayabiliriz. Yine de alıştırma yapmanın yararı olabilir; bunu sadece birkaç saniye uygulayabilseniz ve günler içinde yavaş yavaş bu süreyi arttırabilseniz de faydası olacaktır. Bedende hissedilen duyumsamalar bazılarına zor gelebilir –onun için alıştırma yapmak ve duyumsamalar konusunda rahatlamak yararlı olabilir.

Göçebe ve çekirge zihin

Her şeyin iyi gittiğini varsayarsak, aslında sadece 30 saniye de olsa zihninizin konudan saptığına dikkat etmiş olabilirsiniz. Şöyle düşünmüş olabilirsiniz: "Bunun ne ilgisi var ki? Bana bir faydası olacak mı? Dün işimi doğru yaptım mı? Bacağımdaki bu ağrı da nereden çıktı?" Eğer belli bir süre alıştırma yaparsanız dikkatinizi dağıtan rahatsızlıkların ortaya çıkması çok yaygındır. Odanın dışından gelen pek çok ses duyabilirsiniz; kapıdaki posta deliğinden mektupları atan postacı, dışarıdaki trafik v.s. dikkatinizi dağıtabilir. Buradaki esas nokta zihnimizin gerçekten ele avuca sığmadığıdır ve bu kısa so-

luma egzersizini yaptıkça ve süresini uzattıkça, zihninizin ne kadar çok oradan oraya sıçradığını fark edeceksiniz. Bu tür bir dikkat odaklama çalışmasını ilk kez yaptığınızda zihninizin ne çok daldan dala atladığını görmek oldukça şaşırtıcı olabilir. Bu çok normal, doğal ve beklenen bir şeydir. Zihnimizi eğitmemiz gerekiyor ve bu eğitimde önemli olan tek şey, *herhangi bir şey yaratmaya çalışmamaktır*. Siz bir gevşeme hali yaratmaya *çalışmazsınız*. Zihninizi zorla düşüncelerden temizlemeye –ki bu mümkün değildir- *çalışmazsınız*. Sizin tek yaptığınız, nazikçe ve neşeyle zihninizin ne zaman daldan dala atladığını fark etmek ve sonra da usulca dikkatinizin tekrar solumanıza odaklanmasını *sağlamaktır*. Hepsi bu. Dikkat edin ve geri dönün. Zihninizi dağıtan şeyleri fark edin ve dikkatinizi tekrar solumanıza yöneltin. Yargılayan zihninizin ne kadar sık "Bunu doğru mu yapıyorum; bunun bana faydası var mı; şimdi rahatladım mı?" gibi düşüncelerle kendine pay çıkarmaya çalıştığına dikkat edin. Sadece bu düşünceleri fark edin ve dikkatinizi tekrar nefesinize verin. Dikkat etmek ve zihninizi tekrar elinizdeki işe (bu durumda solumanıza) odaklamak *dikkatli olmanın ilk adımlarıdır*! Başka bir deyişle, bu egzersiz sadece dikkati odaklamayı öğrendiğimiz bir egzersizdir. *Herhangi bir şeye ulaşmaya çalışmıyorsunuz*. Yüz veya bin düşünceniz olsa bile fark etmez. Önemli olan tek şey fark etmeniz ve sonra elinizden geldiğince ve nazikçe dikkatinizi tekrar solumanıza yöneltmenizdir.

Eğer bu "dikkat etme ve geri dönme" alıştırmasını nazikçe yapmaya devam ederseniz zihninizin gittikçe daha az oradan oraya sıçradığını görebilirsiniz. Unutmayın, siz *gevşemeye çalışmıyorsunuz*. Bu egzersizde tek yaptığınız, zihninizin daldan dala atladığını fark etmek ve onu tekrar geri döndürüp solumanıza odaklamaktır. Dikkat edin ve geri dönün; zihninizin oradan oraya dolanmasında da sorun yoktur; ona kızmayın, sadece onu nazikçe tekrar nefesinize odaklayın. Zihninizin daldan dala konduğunu fark ettiğiniz zaman *gülümsemenizin*

de faydası olabilir. Bu göçebe zihninize karşı nazik ve yumuşak bir tavır geliştirin.

Bu farkındalık egzersizi, solumanıza odaklanmak ve zihninizin tek bir odağa geri dönmesi için kendinize zaman tanımaktır. Ne denli bir çekirge (veya kanguru) zihnine sahip olduğunuz ilginizi çekebilir ama bu göçebe zihninizi kınamamaya çalışın, her zaman yumuşak, her zaman nazik olun. Dikkat edin ve geri dönün. Eğer bunu doğru yapmadığınız veya bunun işinize yaramayacağı gibi düşüncelere kapılırsanız, bu düşünceleri tipik istilacılar olarak görün ve dikkatini tekrar solumanıza yöneltin.

Bazı insanlar dikkatlerini odaklayacakları bir mum veya çiçek gibi bir nesnenin olmasını ister (konsantrasyon meditasyonu). Yine burada amaç, kişinin dikkatini türlü düşünceler, kaygılar, endişeler v.s. ile dağıtmadan odaklayabilmeyi öğrenmesidir; eğer zihni dağılırsa da bunu "düşüncelerin ortaya çıkması" olarak fark etmesidir. Bir başka varyasyon da kişinin zihninde odaklanabileceği bir sözcük ya da sözcük öbeği olan bir mantrasının olmasıdır. Bazıları mantranın onlara verilmesi gerektiğini düşünürken, bazıları da kendilerine "om", "huzur", "sakinlik" veya "sevgi" gibi bir mantra seçebileceğine inanır. Bu sözcüğün sizin için bir anlamı olması ve sizi "dinginleştirmesi" gerekir.

Farkındalık ilkelerini uygulamak

Farkındalığı çok farklı şekillerde kullanabilirsiniz. Farkındalığın bir başka yönü de içinde bulunduğumuz her anın tam olarak farkında olmaktır. Mesela, yemek yerken dikkatinizi gerçekten yemeğin dokusuna ve tadına odaklama, çiğneme ve yavaş yeme alıştırması yapabilirsiniz. Otobüs beklerken veya küvette uzanırken ya da dışarıda yürürken gerçekten nerede olduğunuza odaklanın. Eğer yürüyorsanız bedeninizin hareketlerine odaklanın. Ayaklarınızın nasıl düzenli biçimde inip kalktığına dikkat edin; ayağınızın nasıl topuğunuzdan başpar-

mağınıza kadar yere bastığına, kollarınızın nasıl hareket ettiğine ve solumanızın bu hareketle birlikte nasıl aktığına dikkat edin. Farkındalık içindeyken "Ben yürüyorum" düşüncesine odaklanabiliriz. Ya da dikkatinizi etrafınızdaki bir şeye odaklayın. Burada amaç –bütün duyularınızı kullanarak- renkleri, dokuları, sesleri fark ederek bilinçli zihninizi "hemen şimdi" olduğunuz yere odaklamaktır.

Banyo farkındalık alıştırması yapmak için hoş bir yerdir. Genellikle banyoda gevşediğimiz zaman zihnimizin daldan dala atlamasına izin veririz. Ancak, sakinleştirici ritimli soluma çalışması ile dikkatinizi sıcak suyun içinde olduğunuz deneyimine verme alıştırması yapın. Ağırlılığınızın nasıl farklılaştığını hissedin, ayak parmaklarınızın ucundan başınızın tepesine kadar bedeninizi okşayan suyun sıcaklığını duyumsayın. Bu duyusal deneyimin her ayrıntısında "olun". Eğer şefkatle gülümserseniz ve yüzünüzde nazik bir ifade olursa bu egzersizler daha da pekişebilir.

Nerede olduğumuza dikkat etmek

Dikkatinizi duyularınıza vererek farklı şekillerde anda olmak isteyebilirsiniz. Yürürken dikkatinizi gökyüzüne verin –oraya odaklanın- gökyüzünün ufuktan başınızın üstüne kadarki değişen dokusunu veya hızla geçen bulutları veya şekillerini ya da ışığın nasıl bulutların farklı kısımlarını yakaladığını fark edin. Ya da dikkatinizi ağaçların değişik şekillerine, dokularına ve yaprakların renklerine, havanın tadına ve verdiği hisse odaklayın. Yine, eğer zihniniz dağılırsa usulca tekrar odaklayın. Şu-anda etrafımızda olanlara odaklanarak içinde yaşadığımız renkleri görmek, sesleri işitmek ve havayı hissetmek bize yeni bir deneyim gibi gelebilir.

Depresyon veya kaygı içindeyken veya kafamız meşgulken duyuların dünyasından ve tümüyle bu anda var olmaktan uzaklaşabilir ve dün veya yarın hakkındaki düşüncelerimize veya duygularımıza ya da hissettiklerimize –bedenimizde-

ki ağırlığa veya korkunun verdiği kaygı veya huzursuzluğa odaklanabiliriz. Şimdide değil, başka bir yerde yaşarız. Otomatik pilota bağlandığımız zaman düşüncelerimizin içinde kaybolur ve dış dünyanın zar zor farkında oluruz. Dikkatli olmanın, bizi olumsuzluklara fazla odaklanmaktan uzaklaştırdığı için depresyona yardım edebileceğine dair kanıtlar var; beyninizi olumsuz düşüncelerle bombardımana tutmadan ona dinlenmesi için bir şans verin.[2]

Duygusal tolerans geliştirmek

Zihnimizin bize bir dizi düşünce, duygu ve ruh hali vereceğini biliyoruz. Farkındalık onları zorla uzaklaştırmadan, onlardan korkmadan veya kaçmadan, onlarla savaşmadan veya onların içinde kaybolmadan, bunların farkında olmamıza yardım edebilir. Geri durup gözlemlemeyi, "balkondan bakmayı" öğrenebiliriz. Eğer üzgünseniz bu duyguyu itip uzaklaştırmak yerine onunla birlikte olun. Eğer bir şey için endişeleniyor veya bir şeyi dert ediyorsanız zihninizin sizi nasıl oraya buraya çektiğine dikkat edin. Farkındalık halinde düşünceleri değil, duygu ve düşüncelerimizle *ilişkimizi değiştirmeye* çalışırız.

Jack'in intihar düşüncesine ve hissine kapılması önceleri onu kaygılandırmıştı ve bunları zihninden atmaya çalışmıştı. Bu tabii onların daha güçlü bir şekilde geri gelmesine yol açtı. Jack bu duygu ve düşünceleri tanımayı ve zaman zaman gelip gittiklerini kabul etmeyi öğrendi; onlardan geri durabiliyordu ve daha az korkmaya başlamıştı. Bu düşünceleri ve deneyimleri pek çok insanla paylaştığını ve onlara karşı şefkatli olabildiğini söylüyordu. Elbette farklı insanlar bu tür düşüncelerle başa çıkmak için farklı yollar dener. Bazı insanlar dikkatlerini dağıtan işler bulur veya başkalarıyla konuşur ya da kendilerine daha önce de böyle düşüncelere kapıldıklarını ve bunların geçip gittiğini hatırlatır. Tabii eğer bunları kontrol edemediğinizi hissediyorsanız aile doktorunuzla temasa geçin.

Karen kendi deyişiyle "diken üstünde" biriydi. Dikkatini düşüncelerine vermeyi öğrendi ve bunların genellikle, "Ya şöyle olsaydı…?", "Ya şunu yapmasaydım…?" şeklinde olduğunu fark etti. Yavaş yavaş bunlardan geri durmayı, içini yiyen bu düşünceleri daha çok gözlemlemeyi, "onları kendi haline bırakmayı" öğrendi ve onların "kendi başlarına" kaldığında yoğunluklarının azaldığını gördü.

Dikkatli gevşeme

Şimdi "dikkat etme ve geri dönme" yöntemini kullanarak bir başka egzersize geçebiliriz ama bu sefer gevşemeye odaklanacağız. Gerginliğin geçip gitmesine izin verme hakkında konuşacağım ve bununla kastettiğim, gerginliği kurtulmanız gereken kötü bir şey veya düşmanınız olarak değil, bedeninizin gerginleşerek ve harekete geçmeye hazır hale gelerek sizi korumaya çalışmasının anlaşılabilir bir yolu olarak görmeye çalışmanızdır. Nazik olmalı ve bedenin şu anda böyle olmasına gerek olmadığını anlamasına yardım etmeliyiz. Gerginliğimizi bırakmak bedenimize gevşemesi için izin vermek gibidir –ve o buna minnettar olur.

Bu rehberli egzersizi CD'imde dinleyebilirsiniz.[4] Şimdi tekrar sizi en çok sakinleştiren ve size en rahat gelen ritmi bulana, duyumsayana veya hissedene kadar solumanıza odaklanın. Eğer bu zor geliyorsa kaygılanmayın, sadece olabildiğimce rahat bir şekilde soluyun. Ritminizi bulmaya 30 saniye –veya isterseniz daha uzun bir süre- verin. Bunu yaptığınız zaman bacaklarınıza odaklanın. Bir an onların nasıl bir his verdiğine dikkat edin. Bacaklarınızdaki bütün gerginliğin aşağıya doğru akıp gittiğini hayal edin. Bu şekilde akmasına izin verin. Nefes alırken herhangi bir gerginliğe dikkat edin ve sonra nefesinizi verirken bu gerginliğin bacaklarınızdan aşağı aktığını hayal edin. Bacaklarınızın gerginliği salıverdiği için *memnun ve minnettar* olduğunu hayal edin. Bacaklarınızın size gülümsediğini hayal edin. Bazı insanlar nefes alırken

adalelerini hafifçe kasmayı ve nefes verirken gevşemeyi faydalı buluyor. Bu gerginliğin nazikçe gitmesi için 30 saniye (istiyorsanız daha uzun bir süre) verin.

Şimdi bedenimize odaklanalım ve gözümüzde omuzlarımızdan gövdemize kadarki gerginliği canlandıralım ve yine nefesinizi verirken bu gerginliğin bedeninizin o bölgesini terk ettiğini, bacaklarınızdan aşağıya akarak uzaklaşıp gittiğini hayal edin. Eğer yardımı olacaksa, nefes alırken karın ve sırt adalelerinizi usulca kasın ve sonra nefes verirken gevşetin. Bir şekilde bunu gerginlik dolu bir kovayı bacaklarınızdan aşağı, yere boşaltıyormuşsunuz gibi canlandırabilirsiniz gözünüzde. Bedeniniz *minnettardır* ve siz ona karşı nazik olduğunuzu hissedersiniz.

Parmaklarınıza, bileklerinize, kollarınıza, dirseklerinize ve omuzlarınıza odaklanın. Oradaki gerginliği atabileceğinizi, salabileceğinizi hayal edin. Yavaşça bu gerginliğin bedeninizden ve bacaklarınızdan akıp gitmesine ve yerde uzaklaşmasına izin verin.

Baş ve boyun bölgenizdeki ve alnınızdaki gerginliği hayal edin. Bu gerginlik sizin alarm sisteminizdi ve şimdi serbest bırakılmak, dinlenmek istiyor. Onun da nefes verirken bedeninizden ve bacaklarınızdan inerek yerde akıp gittiğini hayal edin.

Şimdi bütün bedeninize odaklanabilirsiniz. Her nefes verişinizde GEVŞE anahtar sözcüğüne odaklanın. Bedeninizin daha gevşediğini hayal edin. Bunu bir dakika kadar (veya isterseniz daha uzun) sürdürün. Yüzünüze "sakin" bir ifade verin.

Sonlandırma

Bu egzersizi derin bir nefes alarak, vücudunuzu biraz hareket ettirerek ve kollarınızı gererek bitirebilirsiniz. Bedeninizi nasıl hissettiğinize ve onun bu gerginliği salıvermeye zaman ayırdığınız için size ne kadar minnettar olduğuna dikkat edin. Bir dakika kadar bedeninizin ona zaman harcadığınız için size minnettar olduğu düşüncesi üstünde oyalanın. Hazır olduğunuz

zaman ayağa kalkın ve güne devam edin. Bu egzersizi yararlı bulduğunuz sürece uygulayabilirsiniz. Uyumanıza da yardımcı olabilir. Bunu yaparken zihniniz dağılırsa onu tekrar –usulca ve nazikçe gülümseyerek- egzersize yöneltebileceğinizi hatırlayın. Ve tabii alıştırma yaptıkça bu daha kolaylaşacaktır.

Çeşitlemeler

Bu temel egzersizin pek çok çeşitlemesi vardır. Farklı gevşeme egzersizlerini nasıl araştıracağınız ve sevdiğiniz veya işinize yarayanları nasıl bulacağınız size kalmış. Benim burada göstermiş olduğum, dikkatli ve şefkatli bir odaklanmayla yapılan bir egzersizdir ve bazılarına yardımcı oluyor. Buradaki amaç, egzersizi uygulamak ve sonra sizde nasıl bir etki yaptığına bakmaktır. Gevşemeye çalışırken, zihniniz gevşemeye odaklanmaktan vazgeçip dağıldığı zaman "dikkat edin ve geri dönün". Unutmayın, bu biraz uykuya benzer: uyumaya yardımcı olacak durumları yaratırız ama eğer uykuya çok fazla odaklanırsak uykumuz kaçar. Burada amaç, siz orada oturup nefesinize odaklanırken, bedeninize ve gevşeme duygusuna daha aşina hale geldikçe daha çok gevşeyebileceğinizdir; bedeninizdeki gergin noktalarının daha çok farkına varabilirsiniz.

Yavaş yavaş bedeninizi bir arkadaş olarak düşünebilirsiniz ve onunla arkadaş olup, onu nasıl besleyeceğinizle, ona nasıl bakacağınızla ve gevşemesine nasıl yardım edeceğinizle ilgilenebilirsiniz. Gerginlik "kurtulmanız" gereken bir düşmanınız değildir, çünkü o sadece bir koruma biçimi olarak gelmiştir ve bedeninizi harekete geçmeye hazırlıyordur –bu yüzden bedeninizden salındığı için minnettardır. Bu orduya "savaş bitti, şimdi evinize gidebilirsiniz" demeye benzer. Bu egzersizleri yaptığınız için bedeninizdeki *minnet* duygusuna odaklanın. Bir egzersizi bitirdiğiniz her seferinde bir an için bedeninizin minnettarlığını hissedin. Gevşeme konusunda böyle bir tavır geliştirmek, kendinizi gevşemeye zorlama, gevşemek zorlaştığı zaman sinirlenme veya gerginliği "kötü" veya "kurtulması gereken" bir şey olarak görme eğilimlerinin önüne geçer.

Hareket halinde gevşeme

Bazen insanlar bedenlerinde duygularla bağlantılı, hoş olmayan bazı hislerin farkına varabilir. Bazen insanlar gevşemenin aslında onları daha da kaygılı yaptığını keşfedebilir. Bu olağandışı bir şey değildir. Farklı zihin ve beyin durumundayken gevşemek biraz zor olabilir. Eğer bir şey konusunda çok gergin veya huzursuzsam, sakinleştirici solumaya *fiziksel bir aktiviteyle* birlikte odaklanırım. Zihnimi şimdiye ve buraya odaklayabilir ve bisiklet sürme, bahçeyi kazma, yürüyüş yapma, bulaşık yıkama (pekâlâ, bulaşık makinesini boşaltma) veya gitar çalma gibi fiziksel bir aktiviteyle birlikte sakinleştirici soluma çalışması yapabilirim.

Duyusal odaklanma

Sue Procter ve ben ruhsal sorunları olan insanlardan bir grup oluşturduğumuz zaman, farkındalık ve gevşemek ilk başta onlara zor geldi.[5] Bu konuda görüş alışverişi yaptık ve eğer dikkatlerini bedenleri veya nefesleri dışında bir şeye odaklayabilselerdi bunun onlara yardım edebileceğini hissettikleri ortaya çıktı. Tenis toplarına odaklanmaya karar verdik. Sakinleştirici ritimli soluma ve farkındalık alıştırmasını bir tenis topuna odaklanarak, dokusunu ve verdiği duyguyu inceleyerek yapıyorlardı –evet, bu pek eğlenceli yorumlara da yol açtı, mesela, "Taşaklarını sıkı tut, farkındalık yapıyoruz!"* gibi.

Sabitleme

Dünyanın pek çok bölgesinde insanlar pürüzsüz ve rahatça parmakların arasında kaydırılabilen tespih gibi şeylere odaklanıyor. 1960'ların sonlarında Dubai'de yaşarken ne kadar çok insanın tespih kullandığına hayret etmiş ve bunun onların dikkatlerine ve sakin kalmalarına yardım ettiğini anlamış-

* İngilizcede taşak sözcüğünün argo tabiri toptur-ç.n.

tım. Bu tespih taneleri onların "sabitlenmesine", dikkatlerinin odaklanmasına yardım ediyordu.

Bazen insanlar meditasyonlarının veya gevşeme egzersizlerinin bir şeye sabitlenmesini isterler. Bunu birkaç şekilde yapabilirsiniz. Bunlardan biri görünüşü ve dokusu hoşunuza giden bir taş bulmanızdır. Gevşeme egzersizinizi yaparken bu taşı nazikçe elinizde tutun. Solurken onu hissedin. Bu, taşınızın verdiği duyguyu gevşeme durumuyla ilişkilendirmenize yardım edecektir. Sonraki bölümdeki şefkatli imgeleme egzersizinde de aynı düşünceyi kullanacağız.

Bir başka sabitleyici de koku olabilir. Bazı insanlar gevşemeyi ve sakinliği bir tür kokuyla ilişkilendirmeyi sever. Aroma terapistler gevşemeyle bağlantılı her türlü kokuyu sağlayabilirler. Eğer (onların yardımıyla veya kendi başınıza) size uygun kokuyu bulursanız onu yanınızda taşıyabilir ve gevşemek istediğiniz zaman solumanıza odaklanırken bir yandan da bu kokuyu kullanabilirsiniz. Psikologlar eğer dikkat, koku ve/veya temas gibi çoklu duyularımızı kullanırsak durumlara hazırlanabileceğimizi öne sürmektedir.

Bir başka yaygın sabitlenme deneyimi de gevşeme egzersizlerinizi yaparken işaret ve başparmaklarınızı usulca birbirine değdirmektir. O zaman tekrar gevşediğinizde işaret ve başparmağınızı birleştirin. Mesela, eğer gevşeme alıştırmasını işte yapıyorsanız parmaklarınız bu pozisyonda oturabilirsiniz. Bazen üzgün olduğumuz ve kendimizi toplamak istediğimiz zaman sadece işaret ve başparmaklarımızı birleştirerek sakinleştirici ritimli soluma çalışması yapabiliriz.

Kitaptaki bütün egzersizlerde olduğu gibi, burada başarmaya çalıştığımız şeyin prensiplerini (yani duygusal sistemlerimizi dengeye sokmak ve beynimizdeki sakinleştirici sistemi harekete geçirmek) anladığınız zaman, size rehberlik etmesi için duygularınıza ve deneyiminize bakın -farklı şeyler deneyin ve hangisinin size faydalı olduğunu görün. Siz sezgisel bir bilgeliğe sahipsiniz, sadece ona kulak vermeniz gerekiyor.

Ayrıca bedenimizle birlikte olmanın bu yollarını faaliyet içindeyken de kullanabileceğimizi aklınızda tutun. Ütü yapmamız veya bulaşık yıkamamız gerektiğini farz edelim: bunları otomatik pilota bağlanarak ve yaşadığımız sorunlara kafa yorarak yapmak yerine, gevşeme alıştırmamızı uygulayarak yapabiliriz. Bedeni gevşetmek ona karşı nazik ve yumuşak olmanın ve onu beslemenin bir yoludur. Bazen bize bunu yapmamızın hatırlatılması gerekebilir, onun için etrafa –belki lavabonun arkasına veya küvetin yanına- notlar koymak faydalı olabilir.

Günlük hayatta gevşemek: Rahatlama

Tek başına olmak

Şefkatli ilişkiler bizim için çok önemli olsa da bazen tek başına olmanın önemli olduğunu anlamak genellikle yararlıdır. Tabii bazı insanlar tek başına yaşar ve kendilerini yalnız hisseder fakat bazıları da küçücük kutular gibi tasarlanmış modern evlerde kendilerine ait zaman ve yer bulmakta zorlanabilirler. Ve tabii İngiltere'nin havası da bizi içeri hapsedebilir. Ancak, milyonlarca yıl başkalarından uzaklaşmak için çok uzağa gitmemiz gerekmedi. Tabii tek başına yaşamayı seçmek bizim seçmediğimiz yalnızlıktan çok farklıdır. Eğer mümkünse biraz tek başınıza zaman geçirin. Bu konuda veya ailelerine biraz rahatlamak için tek başlarına zaman geçirmek istediklerini söyledikleri için kendilerini suçlu hisseden kadınlar tanıdım. Bir kadın banyo yapmaya gittiği zaman bile çok geçmeden ona "Neredesin? Gömleğimi nereye koydun? Anne, ev ödevimi gördün mü?" gibi seslerin gelmeye başladığını söylüyordu. İnsanlara hepimizin rahatlamak için kendimize ayıracak zamana ihtiyacımız olduğunu ve bunun insanlarla birlikte olmayı istememekle ilgisi olmadığını açıklayın. Burada mesele, tek başınıza kalmak ve bu zamanı *kendinize bakmak ve kendinizi beslemek* için kullanmak amacıyla zaman ayırmanızdır.

Zihninizde rahatlamak

Eğer çok meşgulseniz küçük rahatlamalar yararlı olabilir. Yapmaya çalıştığınız şeyin beyin modellerinizi uyarmak ve düzenlemek olduğunu hep aklınızda tutun. Mesela, bir telefon alıyorsunuz ve biri sizi üzüyor. Bir an durun ve nefesinize odaklanın. Duygularınızın bedeninizde dalgalar halinde yayıldığını fark edin. Bunları sözcüklere dökmeye çalışın; araştırmalar bunun duygularımızı düzenlemeye yardım ettiğini göstermektedir. Mesela, "Şu anda bedenimi gergin hissediyorum. Karnım gergin, yüzüm gergin, zihnim üzücü veya öfkeli bir düşünceden diğerine atlıyor. Tamam, sakinleştirici ritmi bulalım ve bir süre orada kalalım. Eski beynim her zamanki gibi hızla ileri atılacaktır fakat bir süre sakinleştirici ritimli solumamla kalacak ve gelip geçen duygu ve düşüncelerimi *izleyeceğim.*" Belki müzik çaldığınız zaman bilgisayarda ortaya çıkan spiraller halinde dönen renkli şekilleri görmüşsünüzdür –böyle bir şey olabilir. Öğrendiğiniz bu alıştırma, geride durmak ve gözlemek çok yararlı olabilir. Birazdan şefkatli imgelemeyi ve bu çalışmaya nasıl dâhil edilebileceğini ele alacağız.

4. Bölüm'de aynı anda pek çok karmaşık ve birbiriyle çelişen duygu yaşayabildiğimizi belirttik. Eğer acele edersek, içimizde girdap gibi dönen duygulardan geri çekilecek zamanımız olmaz. Mesela, bir şeye kızdığımız zaman üzüntü ve kaygı da duyabiliriz. Sakinleştirici ritimli solumaya başlayabilir ve duygularımızdan geri çekilebilir, daha gözlemci olabilir ve onların karmaşık ve değişik doğalarının farkına varabiliriz. Duygusal olarak daha farkında hale geldikçe bu duyguları tanımayı ve hatta ortaya çıktıkları anda onları tespit etmeyi öğrenebiliriz. Bunun çok yardımı olabilir, çünkü bu duygularımız konusunda kontrolü daha çok elimize almamıza yardım edecek adımlar atabildiğimiz anlamına geliyor.

Farkındalık *hayatınızın her yönüyle* meşgul olmanın bir yolu olabilir. Farkındalık çalışması yapmak için biraz zaman

ayırmanız son derece faydalı olsa da bunu hayatınızın *her alanındaki* önemli faaliyetlere uygulamanız da çok yararlıdır. Farkındalık küçük şeylerden daha çok zevk almamıza, keyifli durumların tadını çıkarmamıza yardım edebilir.

Bir gün için bir yabancı olmak

Belki sizde bir tür farkındalık ve hayatta olmakla ilgili yeni duygular yaratabilecek oldukça hoş ve neşeli bir egzersiz vardır: bir gün için bir yabancı olduğunuzu hayal etmek. Farklı bir gezegenden, belki gökyüzünün karanlık ve ışığın pek az olduğu bir yerden geldiğinizi ve burayı ziyaret ettiğinizi hayal edin. Gördüğünüz ve hissettiğiniz her şey sizi büyülüyor; gökyüzü, sürekli değişen renkleri, havanın kokusu, etrafınızdaki sesler, arabaların, ağaçların ve otların renkleri. Canlı bitkilerin yeşilinin ve yaprakların şeklinin sizi büyülemesine ve hayrete düşürmesine izin verin. Burada amaç, dünyayı neşeyle yeni baştan deneyimlemeye başlamak, algılarımıza ve duyularımıza yeni bir tazelik getirmektir. Birisi biz insanların yaptığı bazı aptallıklardan yakınarak, "Bu gezegende zeki bir yaşam var mı?" diye yazmıştı. Biri de altına şöyle yazmıştı: "Evet, ama ben sadece ziyaretçiyim."

Takdir etme sanatı

Eğer dikkatimizi yönlendirmek istediğimiz yere, başımızın tepesine veya ayak başparmağımıza ya da büfede duran çiçeklere yönlendirebiliyorsak, neden bu yeteneğimizi bazı olumlu duygularımızı harekete geçirmek için kullanmayalım? Eski bir deyiş vardır, "Bardağı ya yarısı dolu ya da yarısı boş görürsün". Kendimizi iyi hissettiğimiz zaman bardağın yarısı doludur; kendimizi depresyonda hissettiğimiz zaman bardağı yarısı boş olarak görürüz (eğer biraz paranoyaksak suyumuzu kimin içtiğini bile merak edebiliriz!). Ruh halimizin dik-

katimizi değiştirdiğini biliyoruz. Bardak aynı bardaktır –değişmez-, sadece ona dair duygularımız ve algılarımız değişir. Fakat aynı zamanda dikkatimizi takdir ettiğimiz şeylere, içimizdeki hazları ve hoş duyguları uyaran şeylere yöneltmeyi de öğrenebiliriz; dikkatimizi bardağın dolu tarafına *yöneltme alıştırması yapabiliriz*. Bunu şöyle yapabiliriz:

Her gün uyandığınız zaman, hoşunuza giden veya size bir parça zevk veren şeylere odaklanın. Mesela, sıcak bir banyo almak hoşunuza gidebilir. Yataktan çıkmak zorunda olmanın ne kadar sinir bozucu olduğuna odaklanmaktan ziyade rahat ve sıcacık bir yerde olmanın ve aşağı yukarı 16 saat sonra buraya geri dönebileceğinizin keyfini düşünerek kendinize gülümseyin. Duşun veya günün ilk bir bardak çayının veya kahvaltınızın ya da gazete okumanın tadını nasıl çıkardığınızı düşünün. Kendinize çay ve tost hazırlarken bunu dikkatli bir şekilde yapmaya çalışın. Suya, bu yaşam veren sıvıya ve içindeki çay demlendikçe nasıl kahverengine döndüğüne dikkatinizi verin; tostun birçok koyu renkli kırıntıları olduğunu fark edin; eğer tostunuza tırmanan bir karınca olsaydınız bu ayın yüzeyine benzerdi. En son ne zaman taze tostla tereyağının tadına baktınız, yani dikkatinizi ve zamanınızı vererek onu *gerçekten* tattınız? Yeni bir bahar gününün havasının kokusunu biliyor musunuz? Onu gerçekten solumaya, farkına varmaya ve takdir etmeye zaman ayırıyor musunuz?

Bulaşık yıkamak gibi sıradan bir iş yaparken bile suyun sıcaklığını fark ediyor musunuz, köpükleri ve bu köpüklerin içinde gördüğünüz gökkuşaklarını fark ediyor musunuz? Bizler her şeye kolayca alışan bir tür olduğumuz için hemen büyüyü kaybediyor ve sıkılıp yeni bir şey istiyoruz. Ayrıca o kadar çok başka şey düşünüyoruz ki –bunlardan biri de yorgunken ve daha başka pek çok şey yapmak isterken (mesela o sıcak yatağa geri dönmek gibi) bulaşık yıkamak zorunda olmanın çok can sıkıcı olduğudur. Fakat "dikkat etmeyi", hissetmeyi ve görmeyi öğrenmek beynimizi yeni yollar vasıtasıyla uyarabilir.

Başkalarını takdir etmek

İnsanların sizin için yaptıklarını takdir etmeye zaman ayırın. Bir gün seçin ve zamanınızı sadece insanlarda sevdiğiniz ve takdir ettiğiniz şeylere odaklanarak geçirin. Sevmediğiniz şeyleri bırakın ve bunlara odaklanmayın. Eğer isterseniz bunu yarın yapabilirsiniz. Hepimizin nasıl birbirimize bağlı olduğumuzu düşünün. İnsanlar sabahın 4'ünden beri ayakta olduğu için taze sütümüz, ekmeğimiz ve gazetelerimiz olabiliyor ve bunu her gün yapıyorlar. Ya birlikte çalıştığınız insanlar? Onların iyi yanları ne? Bunlara gerçekte ne sıklıkta odaklanıyorsunuz? İnsanlara ne sıklıkta onları takdir ettiğinizi söylemeye özen gösteriyorsunuz? Bu egzersizlerde yaptığınız, sizi bardağın boş kısmına odaklayacak olan tehdit sistemini etkisiz bırakmaktır. O bunu yapmak için tasarlanmıştır ve biz kolaylıkla bunun içine çekilebiliriz. O halde duygularımızın kontrolünü ele almaya ve bize iyi duygular veren beyin modellerini ortaya çıkaracak duygusal sistemleri uyarmak için dikkatimizi *bilinçli olarak* kullanmaya başlayalım; takdir etme bu alıştırmayı yapmanın bir yoludur.

Üzüntü

Eğer depresyondaysak, farkındalık halindeyken içimizde hiç irdelenmemiş meselelerin de farkına varabiliriz. İnsanlar farkındalık alıştırması yaparken, şimdi hiç irdelemedikleri meselelere açık hale geldikleri için üzülmeleri, hatta ağlamaları olağandışı bir şey değildir. Zihin daldan dala atlamaya son verdiği zaman daha incelikli seviyelerini deneyimlemeye başlayabilir. Mesela, Jennifer şefkatli bir farkındalık alıştırması yapmanın onu üzdüğünü keşfetti. Sonra bunun beş yıl önce ölen annesinin anısıyla ilgili olduğunu anladı. Yüreğinin ta içinde, acı çekmekten kaçmaya çalışmış olduğunu biliyordu –sanki, eğer acı çekmezse, belki annesi de gerçekten ölmüş olmayacaktı.

Onun için eğer alıştırma yaparken üzüntü veya kaygı hissederseniz bu duygularla kalın –dikkatli olun ve onları gözleyin, hatta onları günlüğünüze de yazabilirsiniz. Eğer arkadaşlarınız veya bir eşiniz varsa duygularınızı onlarla tartışmak isteyebilirsiniz. Eğer bu duygular sizin için önemli bir engel gibi görünüyorsa ve onlar üstünde çalışmanın bir yolunu bulmak istiyorsanız birlikte çalışabileceğiniz ve deneyimlerinizi paylaşabileceğinizi bir gruba katılmak isteyebilirsiniz. Veya bir farkındalık veya meditasyon öğretmeni veya farkındalıkla çalışan ya da duygularınız üstünde derin düşünmenizi sağlayacak bir terapist bulmak isteyebilirsiniz. Buradaki esas nokta, eğer aniden sıkıntı verici duygular ortaya çıkmaya başlarsa bunun sizinle veya farkındalığınızla bir ilgisi olmadığıdır; bu sadece irdeleyebileceğiniz şeyler olduğunun ve belki de başkalarından yardım almanın hayatınızın bu döneminde sizin için gerçekten yararlı olabileceğinin bir göstergesi olabilir.

Elbette bazen duygulardan, düşüncelerden ve anılardan kaçmak için dikkatinizi belli şeylere odaklar veya belli şeyler yaparsınız. Bu gayet anlaşılabilir ve bazen de faydalı bir şeydir. Mesela, genç bir doktor olan Karen işteyken hastalarının önünde ağlamak istemediği için yakın bir arkadaşının ölümünü düşünmemeye çalışıyordu. Sonia ders verirken sınıfın önünde mutsuz çocukluk anılarını düşünmek istemiyordu. Dikkati ve duyguları kontrol etme yeteneği tabii çok faydalıdır. Buradaki esas nokta, bu tür şeyleri ve temaları incelemek ve sağaltmak için kendimize zaman ve alan yaratma fırsatı veriyor muyuz, yoksa her zaman onlardan kaçıyor muyuz? Eğer çok meşgulseniz öğle yemeğini atlayabilirsiniz fakat yemek yemekten hep kaçarsanız bedeniniz zayıf düşecektir. Her şeyin bir zamanı ve yeri vardır derler. Ne var ki depresyondaki insanlar asla alan yaratmamakla veya içlerini acıtan şeylerin gerçekten üstesinden gelmek için alan yaratmakta çok zorlanmakla ünlüdürler.

Eğer derin bir depresyondaysanız bu egzersizler size zor gelebilir, çünkü şimdi olumlu sistemleriniz zayıflamıştır fakat deneyin ve buna biraz zaman tanıyın. Ruh haliniz değiştikçe bu egzersizler size daha kolay gelebilir.

Özet

Farkındalık, dikkatimizi kullanmayı öğrenmenin ve zihnimizi eğitmenin bir yoludur. Ben buraya bazı temel düşünceleri yazdım. Eğer bunlar size ilginç geliyorsa, o halde sizi Farkındalık yolculuğunda daha ileri götürebilecek, gelenekleri öğretebilecek ve size yeni ufuklar açabilecek eğitmenler arayın. Farkındalık burada yeterince yer ayıramayacağımız kadar geniş bir konudur.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Zihnimiz sık sık duygularımız, belli başlı kaygılarımız ve ruh hallerimiz tarafından oraya buraya çekilir ve kontrol edilir.
- Bunun daha çok farkında olmayı ve daha çok denetim altına almayı öğrenebiliriz.
- Dikkatini yargılamadan belli bir şekilde vermeyi öğrenmek olan Farkındalık önemli bir beceridir. Son araştırmalar bunun insanlar için çok yararlı olabileceğini göstermiştir.
- Farkındalık dikkati belli bir faaliyette belli bir şekilde yöneltmek için de kullanılabilir.
- Farkındalık dünyaya karşı yeni bir ilgi duymanız ve onu takdir etmeniz için de kullanılabilir.
- Dikkatimizi bardağın boş tarafından ziyade dolu tarafına yöneltmek ve kendimizde ve başkalarında hoşumuza giden ve takdir ettiğimiz şeylere odaklanmayı öğrenmek zihnimiz için faydalı olabilir.

EGZERSİZLER

Kitap boyunca çeşitli egzersizleri inceleyeceğiz. Tabii bu egzersizleri uygularken ne kadar çaba gösterirseniz o kadar iyi olur. Fakat bazı egzersizler bazı insanlar için daha uygundur, onun için size uyan egzersizi bulun. Öte yandan, eğer egzersiz zor gelirse hemen vazgeçmeyin, çünkü yine de sizin için çok yararlı olabilir. Aslında, zor olması bile alıştırma yapmanız gerektiğini gösterebilir. Kendinize karşı dürüst olun. İşte farkındalık konusunda bazı egzersizler:

1. Egzersiz. Alıştırma için zaman ayırmak
Sakinleştirici soluma alıştırmasını uygulayın. Veya semtinizde birlikte çalışma yapabileceğiniz bir grup arayın.

2. Egzersiz. Farkındalığı günlük hayatınıza sokmak
İster otobüs bekliyor olun, ister yemek yiyor veya banyo yapıyor veya kahve içerek arkadaşlarınızla sohbet ediyor olun, tamamen o anda olma alıştırması yapın; eğer zihniniz farklı konular, korkular veya kaygılar arasında gidip gelirse onu nazikçe bu ana geri döndürün. İnsanlarla konuşurken, sizinle ilgilenip ilgilenmedikleri hakkındaki düşüncelerin içinde kaybolmak yerine ne söylediklerini dinleyin.

3. Egzersiz. Bazen sadece oturun
Oturma veya sadece duygu ve düşüncelerinizle olma ve yalnızca gözleme alıştırması yapın. Bunu yapmanın bazı günler kolay, bazı günler zor olduğunu fark edin.

4. Egzersiz. Yolculuk günlüğü
Alıştırmalarınızın nasıl gittiğini görmek için yolculuk günlüğünüze not alın.

8

Zihnimizi nezakete ve şefkate yöneltmek

Bu bölüm, düşünmemizi ve dikkatimizi beynimizin sakinleştirici bir kısmını uyarmak için yönlendirmemizin bazı yollarını ele alıyor. *Kendimiz ve başkaları için nezaket* geliştirmeyi inceleyeceğiz. Bunların her ikisi de gerçekten zihnimizin daha yerleşik bir hale gelmesine ve hayatın zorluklarıyla daha iyi başa çıkmasına yardım edebilir. Ancak depresyon içindeki bazı insanlar, depresyonla başa çıkmalarına yararı olacaksa bile kendilerine karşı nazik olma düşüncesine direnebilir veya bundan korkabilirler. Eğer kendinize karşı nazik olma düşüncesi size tuhaf veya tehdit edici geliyorsa, siz okumaya devam edin, daha sonra kendinize karşı nazik, anlayışlı ve şefkatli olma konusundaki korkularınızı inceleyeceğiz. Fakat adım adım ilerliyoruz.

Bu bölümde *hayal gücümüzü* kullanacağız. Bazılarınız şöyle düşünebilir, "Of, ben hayal etmekte hiç iyi değilimdir, benim hiç hayal gücüm yoktur." Hemen pes etmeyin, bir deneyelim ve ne kadar ilerleyebildiğimizi görelim. Aslında, hayal etmekte iyi olmanıza gerek yok; önemli olan denemeniz. Buradaki esas nokta, dikkatinizi yöneltmeye ve zihninizde beyniniz için iyi olan şeyler yaratmaya çalışmaktır.

İmgeleme ne değildir?

"Bir şeyleri hayal ettiğimiz" zaman genellikle zihnimizde ayrıntılı resimler görmediğimizi anlamak önemlidir. Çoğunlukla

görüntüler kısa sürelidir ve şeyleri parçalar halinde, şöyle bir görürüz. Mesela, eğer en sevdiğiniz yemeği veya yaşamak istediğiniz evi ya da yarın ne yapacağınızı hayal etmenizi istersem muhtemelen zihninizde net bir resim oluşmayacak, daha ziyade hızla gelip geçen izlenimler ve duygular belirecektir. İmgelerden bahsettiğimiz zaman, aslında "net bir resimden" ziyade "bir duygu" yaratmaya çalışıyoruz. Bu bizim dikkatimizi nasıl yönelttiğimizle, zihnimizin odağıyla ilgilidir. Aşağıdaki bütün egzersizlerde aslında önemli olan, sonuçlardan veya zihninizde net resimler oluşmasından ziyade, zihninizde belli bir şekilde bir şeyler yaratma çabasıdır.

Dikkatli imgeleme

Bu egzersizleri dikkatli bir şekilde (bkz. 7. Bölüm), dikkatimizin dağılacağının farkında olarak yaparız. Birkaç saniye odaklanabilirsiniz ve sonra zihniniz yaptığınız, yapmanız gerektiğini düşündüğünüz veya yapmak istediğiniz v.s. çeşitli şeylere kayar. Zihniniz yüz defa bile dağılsa önemli değildir, onu yavaşça tekrar yaptığınız işe yöneltin. Fark etme ve dikkatinizi yeniden yöneltmedir önemli olan. Eğer "Bunu yapamıyorum", "Bunu doğru yapmıyorum, hiçbir şey hissedemiyorum" gibi düşünceler ortaya çıkarsa bunları fark edin ve sonra zihninizi nazikçe yapmaya çalıştığınız şeye geri çevirin. Ayrıca bunu bazı günler diğer günlerden daha kolay yaptığınızı da göreceksiniz. Bütün bu egzersizlerde kendinizi hiçbir şekilde zorlamamalısınız. Sadece iyi mi, yoksa kötü mü gittiği konusunda hiçbir yargıda bulunmadan bu egzersizi yapmaya zaman ayırın, çünkü iyi veya kötü diye bir şey yoktur (siz bu yargıda bulunana kadar), daha ziyade sadece "yapma" vardır. İster golf oynama, ister piyano çalma veya resim yapma olsun, öğrenmek istediğimiz her beceride olduğu gibi düzenli alıştırma yapmanın elbette faydası olur –alıştırma yapmak bizim daha iyi hale gelmemize yardım edecektir.

Güvenli bir yer imgeleme

Yapacağımız ilk imgeleme egzersizi zihnimizde içinde kendimizi rahat hissedeceğimiz bir yer yaratmakla ilgilidir. Bilinçli olarak zihnimizde olmak istediğimiz sakinlik, dinginlik veren bir yer yaratma alıştırması yapalım. İlk başta, rahatça oturmak veya uzanmak ve sakinleştirici ritimli soluma ve kısa bir gevşeme egzersizi (bkz. sayfa 151-153) yapmak yararlıdır. Eğer soluma egzersizi hoşunuza gitmiyorsa sadece birkaç dakika sessizce oturun. Sonra zihninizin odaklanarak size *bir güvenlik, sükunet ve hoşnutluk duygusu veren bir yer yaratmasına* yol verin. Burası ağaçların yapraklarının hafif bir rüzgârda salınarak dans ettiği güzel bir orman olabilir. Kuvvetli ışık huzmeleri yeri ışıl ışıl okşar. Yüzünüze hafif bir esintinin vurduğunu ve önünüzde ışıkların dans ettiğini hayal edin. Ağaçların hışırtısını duyun; havada tatlı veya odunsu bir koku olduğunu hayal edin. Veya bu yer masmavi berrak bir denizin ufka uzanarak mavi gökyüzüyle birleştiği güzel bir kumsal olabilir. Ayaklarınızın altında ipeksi bir his veren yumuşacık ince kumlar vardır. Kıyıya vuran dalgaların hafif uğultusunu duyabiliyorsunuz. Yüzünüze vuran güneşi, suyun üstünde elmas gibi parlayarak dans eden ışıltıları, ayaklarınızın altında parmaklarınızın içine gömüldüğü yumuşak kumu hayal edin ve yüzünüzü usulca yalayan hafif bir esinti hissedin. Veya güvenli yeriniz bir şöminenin yanı olabilir ve kütüklerin çıtırtısını duyabilir ve dumanın kokusunu alabilirsiniz. Bunlar size hoş bir duygu verecek –bu iyi bir şey ama burada esas olarak size verdiği *güvenlik* hissine odaklanıyoruz- olası yerlere dair örneklerdir. Bunlar sadece bir öneri, sizin güvenli yeriniz farklı olabilir.

Güvenli yerinizi zihninizde yarattığınız zaman bedeninizin gevşemesine izin verin. Yüz ifadenizi düşünün; orada olduğunuz için keyifle usulca gülümseyin. Duyularınızın her birine, gördüğünüzü, duyduğunuzu, hissettiğinizi hayal

ettiğiniz her şeye odaklanma alıştırması yapmanın dikkatinize faydası olacaktır.

Ayrıca, bu sizin kendi güvenli yeriniz olsa da *o mekânın da sizin orada olmanıza sevindiğini* hayal etmek faydalıdır. Güvenli yerinizin sizin orada olmanızdan zevk aldığını hissedin. O mekânın orada olmanızdan mutlu olduğunu hayal ettiğiniz zaman ne hissettiğinizi inceleyin.

Stresli veya üzgün olduğunuz zaman birkaç dakika sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yaptıktan sonra zihninizde bu yerde olduğunuzu hayal edin ve kendinize durulmanız ve rahatlamanız için zaman tanıyın. Bu imgeleme çalışmasını kaçmak için değil, zihnimizi sakinleştirmek için yaptığımızı aklınızda tutun. Ayrıca bunların deneyip içinizde neler olduğunu görmenizi sağlamak için, bizim *davranış deneyleri* olarak adlandırdığımız alıştırmalar olduğunu da unutmayın. Size neyin yararlı olduğunun kanıtını bulun ve bunu geliştirin.

Şefkat-odaklı imgeleme

Şefkat rengi

Bazen depresyondaki insanlar işe bir *şefkat rengi* hayal ederek başlamak isterler. Bunlar genellikle koyudan ziyade pastel renklerdir. Sakinleştirici, ritimli soluma egzersizinizi yapın ve şefkatle ilişkilendirdiğiniz bir renk veya bir sıcaklık ve nezaket duygusu veren bir renk hayal edin. Birkaç dakika bu rengi hayal etmeyi sürdürün. Bu rengin sizi sardığını hayal edin. Sonra bunun kalp bölgenizden girdiğini ve yavaşça vücudunuza yayıldığını hayal edin. Bu sırada, bu rengin nezaket niteliğinin esas olduğu bir bilgeliğe, güce ve sıcaklığa sahip olduğuna odaklanın. Bu olurken yüzünüze nazik bir ifade vermenin yararı olacaktır.

Bir hasta şefkati zor kararları cesaretle karşılamasına yardım etmesi için kullandığı zaman şefkatle ilişkilendirdiği rengin daha güçlendiğini söylemişti. Denemekte ve kendi içgüdüsel bilgeliğine kulak vererek nelerin ona faydalı olduğunu bulmakta iyiydi. Şefkat renklerinin ona değişik konularda yardım ettiğini düşünmeye başlamıştı.

Şefkat nitelikleri

Şefkat "sıkıntıyı rahatlatmaya çalışma arzusu ve kararlılığıyla ona karşı duyarlı olmaktır." Aynı zamanda kişinin kendisinin ve başkalarının *geliştiğini* görme arzusuna açık olması ve bu gelişmeden sevinç duymasıdır. Şefkat ve sıcaklık sadece sıkıntıya odaklanmamıştır, ayrıca " kendinden hoşnut bir sevinç" hali yaratma kararlılığıdır da. Şefkati pek çok farklı şekilde görebiliriz, mesela basit ve temel nezaket, açıklık ve cömertlik olarak. Bu düşünceye şefkatin *bilgelikle* (o akılsız olamaz), *güçle* (o zayıf değildir ve gerçekten de çoğunlukla cesaret bulmamıza yardım eder), *sıcaklıkla* (nezaket duygusuyla ilişkilidir) ve yargılayıcı olmayan tavırlarla bağlantılı olduğunu da ekleyebiliriz. Sonraki bölümde bu nitelikleri ve becerileri daha yakından inceleyeceğiz.

Şefkat akışı

Şefkat-odaklı egzersizler ve imgeleme çalışması içinizde açıklık, sıcaklık, ılımlılık ve nezaket duyguları yaratmak için tasarlanmıştır. İmgelemeniz vasıtasıyla özel bir beyin sistemini uyarmaya çalışıyorsunuz. Bunu belleğimizi ve hayal gücümüzü kullanarak birkaç şekilde yapabiliriz.

- **Sizden başkalarına akan şefkat**. Bu egzersizlerde zihnimiz başka insanlara karşı nazik düşünce ve dileklerle dolduğu zaman hissettiklerimize odaklanırız.
- **Başkalarından size akan şefkat**. Bu egzersizlerde zihnimizi başkalarının nezaketine açmaya odaklıyoruz. Bu, zihni açmak ve beynimizin diğer insanların nezaketine yanıt veren bölgelerini uyarmaktır.
- **Kendinize karşı şefkat**. Bu, kendinize karşı nezakete odaklanan duygu, düşünce ve deneyimler geliştirmekle ilgilidir. Hayat genellikle çok zordur ve kendine anlayış geliştirmeyi öğrenmek böyle zamanlarda ve özellikle duygularımız konusunda bize yardım etmekte çok faydalı olabilir.[1] Buradaki önemli nokta uygulama yapmak ve şefkatli zihninizi geliştirmek ve odaklamaktır.

Şimdi şefkati bu üç açıdan ele alan deneyimleri inceleyeceğiz. Aşağıdaki egzersizlerin hepsinde gerçekten önemli olan sizin niyetiniz ve çabanızdır. Duygularınız doğal olarak ortaya çıkmadan evvel onlarla alıştırma yapmanız gerekebilir. Böylece, şefkatli davranma ve düşünme alıştırması yapmaya çalıştığımız için nasıl şefkatli olunacağını öğrenebiliriz, yoksa bu duyguları ortaya çıkarmak daha zor olabilir.

Şefkatin kendisi olmak

İlk egzersiz grubu, kendi içinizde şefkat duygusu yaratma alıştırması yapmanıza odaklanmıştır. Burada, içsel nezaketiniz üstünde, ona odaklanmayı, onu geliştirmeyi, yönlendirmeyi ve uygulamaya koymayı nasıl öğreneceğiniz üstünde çalışacağız. Bir bakıma, iyi aktörlerin rol yaparken kendi içlerinde zihin durumları yaratmak için kullandıkları egzersizleri

uygulayacağız. Mesela, eğer aktörler öfke, kaygı veya üzüntü duygusu vermek isterlerse bu duyguları kendi içlerinde yaratmaya çalışırlar. Gerçekten de "bu role büründükleri" zaman bedenleri ve fizyolojileri değişebilir. Eğer öfkeli veya kaygılı bir role bürünürseniz kalp atışlarınız hızlanabilir. Kendinizi belli bir rolde veya belli duygu ve düşüncelere sahip olduğunuzu hayal etmek fizyolojinizi değiştirir. İyi bilinen bu olguyu, bedenimizde şefkatli sağaltıcı modeller yaratmak için kullanabiliriz.

Önce, yalnız kalabileceğiniz sessiz bir yer bulun. Şimdi, sakinleştirici ritimli soluma tekniğini uygulayarak *kendinizin* bilge ve şefkatli biri olduğunu hayal edin. Böyle bir insan olduğunuzda sahip olmak isteyeceğiniz bütün *ideal nitelikleri* düşünün. Bunlara sahip olduğunuzu hayal edin. Bu niteliklere gerçekte sahip olmanız veya olmamanız önemli değildir, çünkü bunu sadece hayal ediyoruz. Araştırmalar belli şeyleri yaptığımızı sırf hayal etmenin bile beynimizi değiştirdiğini –ve gerçekten bizi o şeyde daha iyi hale getirebildiğini- göstermiştir. Şimdi, hemen bu anda bu niteliklere sahip olduğunuzu hayal edin. Büyük bir bilgeliğe ve anlayışa sahip olduğunuzu hayale edin. Bunun nasıl bir his verdiğini hayal etmeye zaman ayırın.

Güçlü ve dayanıklı olduğunuzu hayal edin. Bir süre bunun nasıl bir his verdiğini hayal edin. Daha sonra sıcak ve nazik olduğunuzu ve asla yargılamadığınızı hayal edin ve yine bir süre bunun nasıl bir his verdiğini duyumsayın. Şefkatli benliğinizde sahip olmayı isteyeceğiniz diğer nitelikleri düşünün. Bunlara sahip olduğunuzu hayal edin. Bilgeliğe dayalı şefkatli benliğinizdeki sakinlik duygusunu hayal edin. Her bir niteliği, bunun nasıl bir his verdiğine dikkat ederek, hayal etmeye çalışın. Yüzünüzde iyi ve nazik bir ifade olsun, size şefkatli bir his veren bir duruş alın ve bir süre bunu inceleyin. Aynı zamanda, kendinizi sakin, nazik ve bilge hissettiğiniz bir zamanı hatırlayarak "en iyi halinizdeki sizi" de düşünebilirsiniz. Sakinleştirici ritimle soluyun ve bu anılara ve niteliklere odaklanın.

Bu şefkatli benliğinizden konuştuğunuz zaman sesinizin tınısının, ses tonunuzun ve konuşma temposunun nasıl olacağını hayal edin. İçinizde hissettiğiniz ve söylediklerinizde ve söyleme tarzınızda ifade bulan duyguları hayal edin. Kendinizi şimdikinden daha genç veya daha yaşlı hayal edebilirsiniz. Belli bir şekilde giyinmiş olduğunuzu hayal edin. Neden bilmiyorum ama ben hep uzun saçlı olduğumu hayal ederim –bu benim şefkatli benlik imgemle bağlantılıdır. Belki de kafamın kelleşmeye başladığı olgusuna karşı nazik olmaya çalışıyorumdur!

Her gün, bu "sakin ve şefkatli bir insan" olma rolünü "oynamaya" biraz zaman ayırın. Bazen depresyon içindeki insanlar bana zaten öyle olduklarını, çünkü başkalarına karşı nazik olduklarını söylüyorlar. Gerçekten öyle olabilir ama aynı zamanda biraz teslimiyetçi de olabilir ve kibar olmak istedikleri veya kendilerini hoş ve sevilmeye değer biri (insanları memnun eden tipler) olarak görmek istedikleri için gerçekten yapmayı istemedikleri şeyleri de yapabilirler. Ve bu pekâlâ anlaşılabilir bir şeydir. Gel gelelim, bizim burada düşündüğümüz şefkatli benlik diğer insanların ne düşündüğü hakkında kaygılanmaz. Gerçek şefkat ile nezaketi teslimiyetçilikten ayırt etmemiz gerekir.

Yorgan altında şefkat

Pek çok meditasyon rehberi size, belki günde 10 veya 20 dakika oturup alıştırma yapmaya vakit ayırmanızı tavsiye edecektir. Tibetli keşişler her gün meditasyon yapmaya saatlerini veriyorlar. Depresyondayken bu biraz zor olur! Onun için benim "yorgan altında şefkat" olarak adlandırdığım alıştırmayla başlayalım. Sabah uyandığınız zaman veya akşam uyumadan önce bir dakika kadar sakinleştirici ritimli soluma alıştırmasını yapın, yüzünüze iyi bir ifade verin ve elinizden geldiğince, yargılamadan, şefkatli bir kişi olmaya çalışacağınıza söz verin. Yüzünüzdeki iyi ifadeye odaklanın. Şefkatli bir insan olduğunuzu hayal edin ve yukarıdaki egzersizi yapın.

Otobüs beklerken veya bir trende otururken, bekleme salonundayken veya küvette uzanmışken ya da yürürken, vakit bulduğunuz her anda solumanıza odaklanın ve dikkatinizi içinizde şefkatli bir kişi olmaya odaklayın. Genellikle bunlar zihnimizin tembelce daldan dala atladığı zamanlardır, o halde bu zamanı neden egzersizlerinizi yaparak daha üretken bir şekilde kullanmayasınız? Eğer, birkaç dakika bile olsa, her gün alıştırma yaparsanız, bu şefkat duygusunu gittikçe daha uzun süre hissedecek ve daha çok alıştırma yapmak isteyeceksiniz. Bu küçük alıştırmalar çok faydalı olabilir.

Şefkatli benliğinizi* kullanmak

Bazı insanlar bu alıştırmaları burada verildiğinden farklı bir sırayla yapmayı tercih edebilir. Deneyin ve hangisinin sizin için faydalı olduğunu görün. Belki başkalarına yönelik şefkate odaklanmak veya şefkat imgenizi (aşağıya bakınız) geliştirmek başlangıç olarak sizin için en iyisidir.

Depresyondan kurtulmayı istemek

Kendinizi şefkatli bir varlık olarak hayal etme düşüncesini kavradığınızı hissettiğiniz ve zihninizde "Hayır, sen öyle değilsin; bunu yapamazsın; bunun işe yaramayacağını biliyorsun" diye fısıldayan bütün düşünceleri fark edebildiğiniz ama bunlara kapılmadığınız zaman, şu gibi önemli ifadelere odaklanabilirsiniz:

- İyi olayım.
- Mutlu olayım.
- Istıraptan kurtulayım.

* "Compassionate Self" terimine karşılık olarak "Şefkatli benlik" terimini kullandık-Ed.Notu

Bu sözlerdeki arzulara ve yüzünüzdeki iyi ifadeye odaklanın. Duygular alıştırma yaptıkça yavaş yavaş ortaya çıkabilir.

Eğer bu size biraz bunaltıcı gelirse, kendinizi sadece şefkatli biri olarak hissetmeye odaklanmaya verin; nefesinize, yüz ifadenize ve sesinizin tonuna odaklanın. Eğer kendinizi rahatsız hissederseniz –diyelim ki kendinizi şefkate değer hissetmediğiniz için veya başka bir nedenle- o zaman bu egzersizi olabildiğince uzun süre yapın. Kendinize karşı nazik olma konusundaki kaygı ve korkulara karşı yavaş yavaş kendinizi duyarsızlaştırırsınız. Zihninizdeki tartışmalara hiç karışmayın –sadece bu egzersizi elinizden geldiğince iyi yapın. Eğer çok az duygu hissediyorsanız kaygılanmayın, çünkü bu alıştırma yararlı olabilir –sadece ona biraz zaman verin. Burada da kendi hızınızda gidin ve bu düşüncelerin ne kadar işinize yaradığını araştırın. Eğer bu hala size zor geliyorsa başkalarına karşı şefkat alıştırması (aşağıya bakınız) yaparak başlayabilirsiniz. Eğer hala zor geliyorsa kitapta size uygun gelebilecek başka alıştırmalar da var. Burada esas nokta, hiçbir şeyi zorlamamaktır –sadece olasılıklara karşı olabildiğince açık ve dikkatli olun. Bu uyumaya benzer –kendimizi uyumaya zorlayamayız ve sürekli "Şimdi uykuya mı dalıyorum?" diye sormanın yararı olmaz. Biz sadece uykunun gelebileceği durumlar yaratabiliriz.

Zor yanlarımız için öz-anlayış geliştirmek

Şimdi bu şefkatli benliği kullanacak ve onu kendimize ve başkalarına odaklayacağız. Birkaç kez *şefkatli benlik* olmayı deneyimlediğiniz ve bunu kavramaya başladığınızı hissettiğiniz zaman, bu egzersizi zor duygularla veya hayatınızdaki aksaklıklarla başa çıkmakta kullanabilirsiniz. Mesela, öfkeli olduğunuzu ve aynı zamanda bu yüzden kendinizle savaştığınızı hayal edin. Bir an rahatça oturun ve şefkatli benliğinizi yaratın. Yüzünüze buna uygun bir ifade vermeyi unutmayın. Eğer sakinleştirici soluma alıştırması yapıyorsanız, bedeninizin rahatladığını hissedin. Şimdi öfkeli benliğinizi hayal edin; onu birkaç metre

önünüzde görün. O kızgın ifadeye bakın ve bu öfkeli parçanızın içindeki duyguları –hüsran veya adaletsizlik hissini- fark edin. Şimdi önünüzde görebildiğiniz bu öfkeli parçanıza şefkat duyun. Herhangi bir şeyi değiştirmeye çalışmıyorsunuz, çünkü öfkenin insan beynimizin güçlü ve tatsız olabilen bir parçası olduğunu anlıyorsunuz. Önünüzde gördüğünüz bu öfkeye elinizden geldiğince şefkat gönderin. Bu öfkenizle sadece şefkatli bir şekilde otururseniz neler olduğuna bakın.

Eğer zihninizin dağıldığını görürseniz onu tekrar bu güçlü şefkat duygusuna odaklayın. Eğer öfkenin içine çekildiğinizi ve yeniden kızmaya başladığınızı hissederseniz durun, geri çekilin ve tekrar nefesinize ve şefkatli benlik olmaya odaklanın. Şefkatli benliğinizi kendinizin daha bilge, daha eski, daha köklü parçası olarak –*en iyi haliniz* olarak- görün. Tekrar kendinizi bu rolde hissettiğiniz zaman yeniden başlayın. Eğer kendinize karşı eleştirel olmaya başladığınızı hissederseniz yine geri çekilin ve tekrar şefkatli benlik olmaya odaklanın.

Eğer bu şefkatli benliği korursanız, bu bir bilgelik, sebat ve güç halinden geldiği için nasıl kudretli bir his verebildiğine dikkat edin. O haldeyken bu kudret duygusunu inceleyin. Burada odaklanmak için öfke duygusunu seçtim, çünkü öfke ve hüsran depresyondaki insanların sık sık mücadele ettikleri duygulardır. Üstünde çalışmak isteyebileceğiniz bir başka duygu da kaygı olabilir.

Kendinizi hazır hissettiğinizde "depresyondaki benlikle" ilgilenmeye başlayabilirsiniz. Yine bu (depresyondaki) benliği önünüzde görün ve beynimizin depresyona girmemize olanak vermek üzere tasarlandığını ve bunun bizim hatamız olmadığını kavrayın. Yaşam çok zor ve acı olabilir. Depresyondaki benlik pek çok benlikten ve beyin modelinden biridir. En önemlisi, bu benliğe öfke, küçümseme veya korkudan ziyade şefkatli bir nezaketle yaklaşma alıştırması yapmaktır. Ve bu kendine acıma *değildir*, çünkü şefkat sizden sıcaklık ve nezaket kadar bilgelik, güç ve cesaret de geliştirmenizi ister.

Depresyondaki benliğe ilk odaklandığınız zaman onun içine çekildiğinizi ve ağlayacak hale geldiğinizi hissedebilirsiniz. Geri çekilin ve şefkatin içinizde büyümesi için şefkatli benliğinize odaklanın –bilgelik ve anlayışa dayanarak geniş-lediğinizi ve güçlendiğinizi hissedin. Bu biraz zaman alabilir.

İnsanlar bunu çok farklı şekillerde deneyimleyebilir. Bir kadın hastam ağladı fakat bunun onu önemli duygularla bağlantıya soktuğunu hissetti. Kendini daha iyi hissediyordu, çünkü şefkatli bir odaklanmayla oturmaya son verebilmişti. Bir diğer kadın hastam iyi başladı ama sonra bunaldığını hissetti ve şefkatli benlik pozisyonunu koruyamadı. Daha çok alıştırma yapması gerekti. Bir başkası heyecana kapıldı ve şefkatli benlik üstünde yavaş yavaş çalışması gerekti. Buradaki önemli nokta, bunalmamak fakat kendi hızınızda ilerleyerek size nelerin faydalı olduğunu araştırmaktır. Amacınız kendinize karşı şefkatli olmak ve depresyonunuzu anlamaktır. Bu egzersizlerde depresyondaki benliği değiştirmeye değil, ona karşı şefkatli bir tutum sergilemeye çalışıyoruz.

Mutlu benlik

Mutlu olduğunuz bir zamanı hatırlayın. Şefkatli benliğinizin gözlerinden bakarak gülümsediğinizi, kendinizi mutlu ve memnun hissettiğinizi görün. Şefkatli benliğinizin bu mutlu benlik için sevinmesine izin verin. Mutlu olmaya odaklandığınız zaman hangi duyguların ortaya çıktığına dikkat edin – mutluluk çok uzakta göründüğü için, bu tuhaf bir şekilde kendinizi üzgün hissetmenizi sağlayabilir! Veya başka dirençlerle karşılaşabilirsiniz. Bu durumda, olabildiğince bu duygularla kalın ve eğer bunalmaya başladığınızı hissederseniz hemen *şefkatli benlik* olmak için geri çekilin. Bu alıştırmada önemli olan zihninizde mutluluk ve şefkatli benlikten destek almak için potansiyel yaratmaktır. Kendimizi "iyi", "mutlu" ve ıstıraptan kurtulmuş hayal etmeyi öğrenebiliriz. Bunlara istediğiniz başka olumlu nitelikleri de ilave edebilirsiniz.

Şefkat alıştırması sadece tehdit-odaklı duygularla değil, olumlu duygularla da yapılır!

Başkalarına karşı şefkat ve iyilik

Sonraki egzersizimizde iyiliğin dışarı aktığını hayal edeceğiz. Bazılarınıza bu egzersiz yukarıdakinden daha kolay gelebilir ve bundan başlamak isteyebilirsiniz. Eğer başkalarına karşı şefkate odaklanmaya çalışırsak bunun beyinde depresyonla ve kaygıyla savaşmaya yardım eden önemli alanları uyardığına dair gittikçe artan kanıtlar bulunmaktadır.[2]

Birine (veya isterseniz bir hayvana) karşı çok iyi ve ilgili davrandığınız bir zamanı hatırlayın. O kişinin çok sıkıntılı olduğu bir zamanı seçmeyin, çünkü o zaman muhtemelen o sıkıntıya odaklanırsınız. Size karşı nazik olan birini hatırlama deneyiminde olduğu gibi, bu alıştırmayı rahatsız edilmeden yapabileceğiniz bir yer bulun, rahatça oturun ve sakinleştirici ritimli soluma egzersizini yapın. Yüzünüze hafif gülümseyen, nazik bir ifade verin. Bu anılardan kaynaklanan bedeninizdeki hislere ve benlik duygusuna dikkat edin.

Bundan sonra ıstıraptan kurtulmasına yardım edebileceğinizi düşünmek istediğiniz kişi veya kişileri düşünün. Bu eşiniz, bir arkadaşınız veya bir çocuk olabilir. Burada amaç, *zihninizi bir başkasına yönelik şefkatle doldurma alıştırması* yapmaktır –bu kişinin kim olacağını seçebilirsiniz. Aşağıdaki şekilde devam edin.

- Daha güçlü veya bilge hale geliyormuşsunuz gibi genişlediğinizi hayal edin.
- Nezaket duygunuzu ve şefkatli benliğinizi hatırlarken dikkatinizi bedeninize verin.

- Bedeninizdeki bu genişlemeyi ve sıcaklığı hissetmek için birkaç dakika ayırın (fakat eğer bu duyguları hissedemiyorsanız kaygılanmayın –önemli olan denemektir). Diğer kişinin ıstıraptan kurtulması ve iyi olması için duyduğunuz samimi arzuyu hatırlayın.
- Söyleyeceğiniz şeyleri ve sesinizin tonunu veya yapabileceğiniz ya da yapmak istediğiniz şeyleri düşünmek için bir dakika ayırın.
- Şimdi bu kişinin ıstıraptan kurtulması ve iyi olması için duyduğunuz gerçek arzuya odaklanın. Zihninizde o kişinin size gülümsediğini görün. Üç önemli düşünceye (ve bunların içindeki duygulara ve arzuya) odaklanın:
  - İyi olsun.
  - Mutlu olsun.
  - Istıraptan kurtulsun.
- Nazik olabilmekten aldığınız keyfi düşünmek için bir dakika (veya daha uzun bir süre) ayırın.
- Kendinizi hazır hissettiğinizde genel olarak nezaket duygusuna, sıcaklık ve genişleme duygusuna, sesinizin tonuna, sesinizdeki ve davranışlarınızdaki bilgeliğe de odaklanabilirsiniz. Egzersizi bitirdiğiniz zaman, bunun bedeninizde nasıl bir his yarattığını da not almak isteyebilirsiniz.

Eğer bu alıştırmayı daha ileri götürmek isterseniz yavaş yavaş şefkatinizi yöneltmek istediğiniz kişilerin çemberini –arkadaşlara, tanıdıklara, sonra yabancılara ve hatta hoşlanmadığınız insanlara kadar- genişletebilirsiniz. Onlar da kendilerinin seçmediği bir beyin ve kendilerinin tasarlama-

dığı tutkular, arzular ve duygularla kendilerini burada bulmuşlardır ve içlerinde faaliyet gösteren güçlerden de o denli habersizdirler. Ancak bu daha ileri seviyede bir alıştırmadır ve eğer depresyondaysanız daha yavaş başlamak isteyebilirsiniz. Bu alıştırmanın temeli zihninizi bütün canlıların ıstıraptan kurtulması duygusu ve arzusuyla doldurmaktır. Alıştırma sürenizi beş ve sonra da on dakikaya çıkartabilirsiniz. Daha uzun tutarsanız daha yararlı olur ama ne kadar zaman verirseniz verin faydası olacaktır.

Başkalarının iyi olmasından sevinç duymak

Bu egzersizde, başkalarının iyi olmasına ve refahına sevinmek anlamına gelen ve *duygudaş sevinç* olarak adlandırılan duruma odaklanacağız.

Dikkatinizin dağılmayacağı ve rahatça oturup sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapabileceğiniz bir yer bulun. Kendinizi imgelemeye hazır hissedene dek bunu bir dakika kadar yapın. Şimdi birinin başarısına veya mutluluğuna çok sevindiğiniz bir zamanı hatırlamaya çalışın. Bu belki ailenizde size yakın olan biridir; onun iyi durumda olması sizi mutlu ediyordu. Zihninizde yüz ifadelerini hatırlamaya çalışın. Bu yüzlerdeki sevinç ve refah duygusunu hissedin. Bunu yaparken kendi yüz ifadenize odaklanın ve o durumun verdiği sevinci hissederken genişlediğinizi hissedin.

Bu sevincin bedeninizde nasıl bir his yarattığına dikkat edin. Gülümseyin. İki-üç dakika daha bu anıyla kalın. Sonra, hazır olduğunuz zaman bu imgenin kaybolmasına izin verin ve isterseniz not alın.

Sonraki aşamada, başkalarının başarılarının veya ıstıraptan kurtulmalarının verdiği sevinç duygusuna odaklanabilir ve bu alıştırmayı nihayetinde bütün canlıları kapsayacak şekilde genişletebilirsiniz.

İçinize akan şefkat

İdeal şefkat imgenizi hayal etmek

Şimdi akışı biraz değiştireceğiz. Şimdiye dek, içinizdeki şefkatli benlik duygusuna ve farklı yanlarınıza karşı şefkatli olmaya odaklandık. Sonra bunu başkalarına yönelttik ve zihnimizi nezaket ve bilgelikle doldurmaya çalıştık. Bundan sonraki egzersizlerde, bir başka zihnin –bizimkinden daha bilge, daha güçlü ve daha sıcak bir zihnin- bizim ıstıraptan kurtulmamızı ve iyi olmamızı istediğini hayal edecek ve şefkatin alıcısı olarak duygularımızı inceleyeceğiz. Ben bunu "ideal şefkat imgenizi hayal etmek" olarak adlandırıyorum. Şimdi özellikle size şefkat yönelten ideal şefkat imgesine odaklanalım. 201. sayfadaki çalışma tablosunu kullanarak bunun üstünde çalışabilirsiniz.

Elbette şefkati en olağan şekilde başkalarının nezaketi vasıtasıyla deneyimleriz. O genellikle ilişkilerin içinde akar. "Diğer şefkatli insanlarla" *bağlantı kurduğumuzu* hayal ederek teskin sistemimizi uyarma alıştırması yapabiliriz. Tıpkı bedenimizi ve fizyolojimizi belli yollarla uyarabilen ideal yemekler ve ideal cinsel eşler hayal edebildiğimiz gibi (bkz. s.54), teskin sistemimizin uyarabilen içsel imgeler de yaratabiliriz. Burada amaç şefkatli imgelemenizle oynamak, onu yaratmak, keşfetmek, kurmak ve geliştirmektir; size neyin yararlı olduğunu deneyerek bulmaktır. Aslında duygusal olarak gelişmemize ve iyileşmemize yardım etmenin bir yolu olarak şefkatli birini hayale etme ve zihnimizi bu imgeye odaklama düşüncesi binlerce yıl geriye dayanmaktadır.[3]

Şimdi nasıl *fantezi imgeler* kullanarak ilişki kurabileceğimiz şefkatli bir imge yaratabileceğimizi düşünelim. Şefkati düşündüğünüz zaman aklınıza ne tür imgeler geliyor? Bir an için gözlerini kapatın ve *şefkat* veya *nezaket* sözcüğünün zihninize yerleşmesine izin verin. Size göre hangi renkler bununla bağlantılıdır? Acele etmeyin. Belki aklınıza bir renk ve ses karışımı gelebilir.

Sonraki adımda, size büyük bir şefkat duyduğunu –yani "ıstırabınıza karşı duyarlı olduğunu ve size bu konuda yardım etmeyi derinden arzuladığını"- hissedebildiğiniz özel bir imge yaratmaya odaklanacağız. Ortaya çıkan bu imge bir kişi olabilir ama bazıları hayvanları veya hatta bir ağacı veya dağı tercih ediyor. Unutmayın, bir şeyi sadece şöyle bir hissedebilirsiniz (bkz. s.172-173). Şefkat için esas olduğunu düşündüğünüz nitelikler nelerdir? Bir an durup bunu düşünün. Bu nezaket, sabır, bilgelik ve ilgi olabilir. Şefkat ve nitelikleri hakkında düşünmek dikkatinizi ona odaklamaya başlamanıza yardım eder. Bunları düşündükten sonra imgenize dört temel nitelik verebilirsiniz. Bunlara daha önce değinmiştik ama şimdi biraz daha yakından bakalım. Bu nitelikler şunlardır:

1. **Bilgelik**. Şefkatli imgenizin insan olmanın, mücadele etmenin, ıstırap çekmenin, öfkelenmenin, depresyona girmenin ve aynı zamanda arzulamanın, sevinç duymanın ne anlama geldiğini bildiğini hayal edin. O, birbiriyle çatışabilen şehvet, mutluluk, arzu, sıkıntı gibi bütün karmaşık duygularıyla birlikte insan zihninin evrimsel gelişimini anlıyor. Bunların insan olmanın bir parçası olduğunu biliyor. Bazı insanlar şefkatli imgesinin de benzer şeyler yaşadığını ama şimdi yaşlandığını ve daha bilgeleştiğini ve kendisi de o yollardan geçtiği için onları anladığını düşünmeyi seviyor. Bu imge bilge bir zihne sahiptir, çünkü o da deneyimleri sayesinde öğrenmiş, ancak bir içsel huzura kavuşmuştur. Onun da sizin gibi aynı duyguları, çatışmaları, fantezileri ve hisleri yaşamış olduğu duygusu bir yakınlık hissi yaratması açısından önemli olabilir ve ilerleme ve gelişme yeteneğimize delalet eder (ve bize bunun için ilham verebilir).

   Budizm'deki kimi şefkatli imgeler (bunlara Bodhisatva denir) gerçekten de böyledir. Onlar tamamen insandı ve hepimiz gibi aynı tutkulara, arzulara, hatalara, saldırganlığa, depresyona ve pişmanlıklara maruz kalmıştı fakat

eğitim, çalışma ve egzersiz yoluyla içgörü kazanmışlar ve kişisel mücadele ve ıstıraplarından doğan bir şefkat geliştirmişlerdi.

2. **Güç ve metanet**. İmgenize acı verici şeylere dayanma ve tolerans gösterme yeteneği fakat aynı zamanda gerektiği zaman sizi savunma ve koruma gücü verin. Onun kuvvetli ve cesur olduğunu hayal edin. Daha sonra göreceğimiz gibi, bazen şefkat cesaret sahibi olmamızı gerektirir. Bazen tolerans göstermemizi ve yıkıcı duygu ve düşüncelerimize göre davranmamamızı veya kendimizi öne çıkartmayı öğrenmemizi ya da belki de yüz yüze gelmekten korktuğumuz şeylerle yüzleşmemiz gerektiğini kabul etmemizi de gerektirir.
3. **Sıcaklık ve nezaket**. Şefkatli imgenizin etrafa sıcaklık ve nezaket yaydığını hayal edin. Bu önemli niteliğe özellikle sizin için sahip, çünkü o sizin yaratmakta ve oluşturmakta olduğunuz kendi eşsiz imgenizdir.
4. **Yargılamayan/kınamayan bir yaklaşım**. Şefkatli imgemiz asla kınamaz, yargılamaz veya eleştirmez. Bu arzuları veya tercihleri olmadığı anlamına gelmiyor. *Aslında, onun esas arzusu sizin iyiliğiniz ve refahınızdır*. Yargılamaması da sizin karar verdiğiniz edimlere veya duygulara razı olmaktan mutlu olduğu anlamına gelmez; ancak sizi bu nedenle kınamayacak, daha ziyade sizi duygu ve düşüncelerinizi anlamaya ve şefkatli bir yol seçmeye –bu da bazen kendini ortaya koymayı öğrenmek anlamına gelebilir- davet edecektir.

O halde şefkatli imgemize ekleyeceğimiz önemli niteliklerimiz bunlardır. Burada amaç *size özel ve eşsiz* bir imge yaratmaktır. Bu imge sadece ve sadece sizindir. Bunun sizin *idealiniz* olduğunu ve bu anlamda hiçbir insani başarısızlık yaşamadığını ve bünyesinde bütün bu nitelikleri barındırdığı için *her zaman tamamen ve bütünüyle* şefkatli olduğunu aklınızda tutun. Unut-

mayın ki onun "ideal" olduğunu söylerken sadece *sizin için* ideal olmasını kastediyoruz (başka biri için ideal olmayabilir). Tıpkı ideal evinizi, yemeğinizi veya arabanızı düşündüğünüz gibi, ona da *sizin için* önemli olan her türlü niteliği verin. Deborah Lee bu imgeyi "mükemmel bakıcı" –biraz ebeveyn gibi ve koruyucu- olarak adlandırıyordu ve bu fikir bazılarının gerçekten hoşuna gitti. Bazıları da şefkati farklı şekilde görür, mesela bir arkadaş veya danışman gibi –bunun için onun tam olarak hangi niteliklere sahip olacağına siz karar verebilirsiniz. Yine tekrarlayayım, bu tür egzersizler insanlara yardım etmek için çeşitli terapistler tarafından kullanılmaktadır.[4]

Bazı insanlar Buda veya İsa gibi dini imgeler kullanmayı sever. Eğer bu imgeler faydalıysa tabii ki kullanın onları ama *burada yaptığımız bu egzersizler için sadece size özel bir imge yaratın*, çünkü o aynı zamanda sizin zihninizin bir yaratısını da temsil etmektedir; o sizin bir ses kazandırmayı öğrendiğiniz içsel şefkat duygunuzdur. Bazen dini imgeler yararlı olmayan çağrışımlar yapabilir –İsa'nın günahı onaylamayacağı kaygısı gibi- oysa burada geliştirdiğimiz şefkatli imge asla yargılamaz veya cezalandırmaz.

Rahatsız edilmeden rahatça oturabileceğiniz bir yer bulun ve bir müzik CD'si, mum veya başka bir duyusal aparat kullanıp kullanmayacağınıza karar verin. Daha sonra bu tür eklemeler yapmayı istemeyebilirsiniz ama istenilen ruh halini yaratmaya yardım etmek için başlangıçta yararlı olabilirler. Bazı müzik türlerinin bana yardımcı olduğunu biliyorum fakat müzik seçimi çok kişisel olabilir. Size yardım edecek ve iyilik ve nezaket duyguları uyandıracak müziği bulmayı düşünmek bile ilginç ve yararlı olabilir.

Gözleriniz yere bakarak veya kapalı halde oturun ve sakinleştirici ritimli soluma alıştırmanızı yapın. Bedeninizin soluma ritmine girdiğini hissettiğiniz zaman şefkat idealinizi hayal etmeye başlayın. Hafifçe nazik bir şekilde gülümseyin ve aşağıdaki soruları düşünün.

- Eğer kendiniz için ideal şefkatli "başkasını" (bu bir insan olabilir veya olmayabilir) tasarlayabilseydiniz, hangi niteliklere sahip olurdu? Nasıl görünürdü? Eğer bunda zorlanırsanız şunu deneyin:
- Eğer bir çocuk için ideal şefkatli "başkasını" tasarlayabilseydiniz, hangi nitelikleri verirdiniz –çocuk büyüyüp yetişkin hale gelirken o nasıl değişirdi ve çocuk bir erişkin olduğu zaman neye benzerdi?

Sayfa 201'de kullanabileceğiniz bir çalışma tablosu var. Eğer bu egzersizi yapmak istiyorsanız şimdi o tabloya gidin, talimatları okuyun, sonra 30 saniye boyunca sakinleştirici ritimli soluma alıştırmasını yapın ve zihninize hangi imgelerin geldiğine (eğer gelirse) bakın. Burada amaç bunu dikkatli bir şekilde yapmaktır, onun için eğer zihniniz dağılırsa tekrar egzersize odaklanın.

Bu egzersizi yaparken olabildiğince çok duyusal ayrıntıya girin. Mesela, bu imgenin yaşını (eğer insansa), cinsiyetini, gözlerinin tipini düşünün. Gülümsediğini görebiliyor musunuz? Saç şeklini ve rengini hissedebiliyor musunuz? Giysilerini ve duruşunu hissedebiliyor musunuz? Daha sonra seslere, sesin tonuna odaklanın. Eğer sizinle konuşuyorsa sesi nasıl? Bu şefkatli imgenin sahip olmasını istediğiniz başka duyusal nitelikler varsa onları da bu egzersize katın. Çalıştığım biri bol yapraklı uzun bir ağaç görüyordu. Ağaç uzun zamandır oradaydı ve hastam onun dallarının arasına sokulup korunabileceğini hissediyordu.

İmgenizin sizinle nasıl ilişkiye geçmesini istediğinizi düşünün. Bazıları imgelerinin daha yaşlı, daha bilge ve çok koruyucu görünmesini ister. Mesela, şefkat imgesi olarak ağacı düşünen kişi onun koruyucu yönüne odaklanarak, dalları tarafından sarıldığını hissediyordu. Bazı insanlar da ilgilenildiklerini veya

önemsendiklerini hayal etmeyi severler. Bir hastam da imgesinin hayatının bazı yönlerinin ne kadar acı ve zor olmuş olduğunu ve hala da öyle olduğunu anlamasını istemişti. Bazen imgemiz bir ebeveyne benzeyebilir –her zaman istediğimiz bir ebeveynin bütün niteliklerine sahip olabilir: sevgi dolu, bağışlayıcı ve hayranlık uyandırıcı olabilir, bizim varlığımızdan keyif alabilir. Şefkatli imgenizin "varlığınızdan keyif aldığını" hayal etmek ilginçtir. Bunu yaparken araya giren şu "evet, ama" türü düşüncelere dikkat edin. Bunlar yaygın ve anlaşılabilir düşüncelerdir ama bu egzersizde dikkatinizi tekrar yaptığınız işe yöneltin.

İmgeniz ebeveyn gibi değil de, daha çok bir arkadaş veya danışman gibi olabilir. Size bir takımın değerli bir üyesi veya bir topluluğun bir parçası olduğunuz duygusunu verebilir. Bu benzer amaçlar peşinde olan başkalarıyla ilişkiye girme ve aidiyet duygusu hakkında düşünmenize yardım edebilir. Budist uygulamanın merkezinde bu vardır –bazılarının sizden önde ve size yardım etmeye hazır olduğu, herkesle birlikte çıkılmış bir yolculukta olduğunuzu hissetmek. Şefkatli imgeniz hepimizin insan ırkının bir parçası olduğumuzu hissetmenize yardım edebilir. Depresyonda bile olsanız, depresyondan muzdarip milyonlarca insan olduğunu hatırlayın. Eğer kendinizi bir bakıma aşağı veya kötü görüyorsanız veya öfke ve kaygıyla doluysanız, sizin gibi hisseden milyonlarca insan olduğunu, çünkü hepimizin aynı tür beyne sahip olduğumuzu hatırlayın. Kendimizi soyutlanmış hissetmek o kadar kolaydır ki. Depresyondayken, kalbimizi depresyona girmenin insan olmanın bir parçası olduğu gerçeğine açmak için çaba gösterebiliriz. Depresyonumuz bizi insan olmanın tam kalbine koyar.

İmgenizle ilişkiye geçmek

İmgenizle nasıl ilişkiye geçmek istediğinizi, onunla nasıl konuşmak istediğinizi, ona söylemek istediklerinizi de düşünebilirsiniz. İmgenizle konuştuğunuzu düşünmeye biraz zaman

ayırın. Başkalarıyla konuştuğunuzu ve onlara söylemek istediklerinizi hayal etmek için ne kadar zaman harcadığınızı bir düşününsenize. Bazen insanlar yüksek sesle, duygularını açıklayarak konuşmayı yararlı bulabilir ama bunu yaparken havaya değil, anlayışlı ve çok şefkatli bir başkasına konuştuğunuzu hayal edin.

İmgelemeden yararlandığınızı ve bu niteliklerin tek kaynağının kendi zihniniz olduğunu unutmayın, onun için şefkatin doğası konusunda kendi içsel bilgeliğinizi kullanıyorsunuz. Bu egzersizi sizi içinizdeki yeterlilikler ve güçlerle temasa geçirmek için uyguladığımızı unutmayın. Bu, şefkatli yanınızla ilişkiye geçmenizin bir yoludur; kimse onu sizin gibi hayal edemez veya yaratamaz. O sizin ve sadece sizin içindir. Zihnimizdeki imgelerin tamamlanmış haldeki resimler olmadığını da unutmayın; onlar hızla gelip geçen, empresyonist kısa bakışlar ya da görüntülerdir. Zihninizde net bir şey belirmezse merak etmeyin; sadece alıştırma yaptığınızın, farklı sistemleri uyardığınızın farkında olun.

İmgenizle buluşmak

Budizm'de olduğu gibi, bazı meditasyon geleneklerinde açık mavi bir gökyüzü hayal etme ve ağaçlıklı bir arazinin belirmesi gibi birçok imgeleme egzersizi vardır. Kişi Buda'nın ağacın altında oturduğunu ve onunla şefkatli bir bağ kurduğunu hayal eder; Buda'nın kendi yüreğinden onun yüreğine şefkat gönderdiğini hayal eder. Bu egzersizin sonunda Buda yeniden dağılarak araziye dönüşür ve arazi de dağılarak berrak mavi gökyüzüne dönüşür. Bu bütün şeylerin belirmesini ve dağılmasını sembolize eder.[2,3]

Bunun faydalı olabilecek bir çeşitlemesi de imgenizle güvenli yerinizde buluştuğunuzu hayal etmektir (bkz. s.172-173). Kimi zaman insanlar güvenli yerlerinde, şefkatli olsun veya olmasın, kimseyi istemediklerini hisseder. Fakat şefkatli imgeleriyle bu yolla buluşma fikri bazılarının hoşuna gider.

Mesela, eğer güvenli yeriniz deniz kıyısındaysa imgenizin gülümseyerek ve sizi gördüğüne sevinerek sizinle buluşmak için sahilden geldiğini hayal edebilirsiniz. Bazen imgenizin size doğru geldiğini veya yüzünün gülümsediğini görmek yararlıdır. Bazen insanlar şefkatli imgelerinin yanında oturduklarını ve bu imgenin çok ilgili, düşünceli ve anlayışlı bir ifadesi olduğunu veya eğer bu imge bir insan değilse ondan benliklerine doğru bir ilgi, iyilik ve bilgelik duygusunun aktığını hayal etmeyi sever. Bunları denemeli ve size hangisinin yardım ettiğini görmelisiniz.

İmge konusunda zorluk mu yaşıyorsunuz?

Eğer bir süredir görsel bir imge duygusu yaratmak için mücadele ediyorsanız, o zaman belki de sizin için seslere odaklanmak daha kolay olabilir. Şefkatli bir sesin tınısını düşünebilirsiniz: dişi mi, erkek mi, yumuşak bir sesle mi, yoksa gür bir sesle mi konuşuyor? Çalıştığım insanlardan biri toprak tanrıçası gibi giyinmiş bir Buda hayal etmişti. Bu imgeyi hiçbir zaman net olarak *görmemiş* fakat sadece büyük bir sıcaklık hissetmiş ve beslendiğini duyumsamıştı. Sıkıntılı olduğu zamanlarda bu imgeye ya da duyguya odaklanabiliyordu.

Eğer bir imge veya ses ya da duygu yaratmakta zorlanıyorsanız deneyebileceğiniz bir başka yol da dergilerde veya internette şefkatli yüzlerin veya insanların resimlerini aramak ve sonra onları imgelemenize başlamak için şablon olarak kullanmaktır. Araştırmalar eğer insanlar uygun resimler aramaya odaklanırsa, yavaş yavaş beyinlerini ipuçlarını yakalamak için eğittiklerini ve bunun özsaygılarına etkisi olabileceğini göstermiştir.[5]

Bazı insanlar kendi ideallerini yaratmaya pek hevesli değildir; onlar daha ziyade onlara şefkat göstermek isteyen birinin olmasını tercih ederler. Birlikte çalıştığım biri şöyle demişti: "Galiba bin yıl içinde insan gibi görünen, hisseden ve konuşan ve son derece şefkatli olan robotlar yapabiliriz. Ancak bunun

bende işe yarabileceğinden emin değilim." Bu kişi yarattığı birinden değil, onunla ilişkiye girmek isteyen birinden şefkat görmek istiyordu. Bununla beraber, şefkatli imgesinin onunla ilişkiye girmek istediği fakat onun bu imgeye göre "ayarlanması" gerektiği imgelemesini yarattık. Önce bilgisayarı açmadığımız ve mesaj almak üzere ayarlamadığımız sürece elektronik postalarla iletişim kuramayız. İmgeleme çalışması içimizden gelen bu mesajları duymak için açık olmaya başlamak anlamına geliyor. Burada esas nokta, zihnimizi belli yollarla uyarmak istememizdir. Tabii eğer bu imgeler gerçek olmadığı için faydalı olmadıklarını hissediyorsanız bu size uygun bir egzersiz olmayabilir –en azından, şimdilik. Bütün bu egzersizlerde olduğu gibi, hangisinin işinize yaradığını bulmanız gerekiyor.

Bazı insanlar (genellikle tacize uğrayanlar veya zor bir çocukluk geçirmiş olanlar) insan imgelerini fazla tehdit edici bulabiliyor. Onlar bazen bir at, bir kartal, bir dağ veya ağaç gibi şefkatli bir imgeyi tercih edebiliyorlar. Bunların insana benzer zihinleri olduğu hayal edildiği sürece sorun yok. Onlarla ilgili küçük bir sorun ilgili veya nazikçe gülümseyen şefkatli bir yüz hayal etmenin zor olabilmesidir. Bir başkasının yüzünde böyle bir ifade hayal etmenin yararı olabilir, çünkü beynimizde bu sinyalleri alan ve yüz ifadelerine tepki veren bölgeler vardır.

İmgenizle kurduğunuz ilişkiler farklı olabilir. Mesela, bahsettiğim gibi, bazı insanlar imgelerini adeta bir ebeveyn gibi hayal etmekten hoşlanır ve ebeveynlerin yaptığı gibi bakıldıklarını ve beslendiklerini hissederler. Bazıları da imgelerini, onları bir ebeveyn gibi beslemeyen fakat onlara yol gösteren bir rehber ya da guru gibi düşünmekten hoşlanırlar. Yine bazı insanlar da imgelerini bir yoldaş gibi hayal etmekten hoşlanır. Bu imgeleme çalışması üstünde bir çeşitleme de zor duygularımıza ve ilişkilerimize şefkat katmaya çalışan pek çok kişi olduğunu hayal etmek olabilir. Bu zor ama şefkat ve iyileşme arayışında olan böyle bir topluluğun bir parçası olduğunuzu hayal edin. Hayatın akışının sertliğine şefkat getirme arayışın-

da olan bireylerin oluşturduğu bir toplulukla bağlantı içinde olduğunuzu hayal edin.

Bazen imgenizin cinsiyetini değiştirmek çok ilginç olabilir. Bu belki de kendinizi daha önceki fikirler konusunda rahat hissettiğiniz zaman incelemek isteyebileceğiniz daha ileri bir teknik olabilir. Eğer isterseniz farklı imgelere sahip olabileceğinizi unutmayın.

Bazı insanlar odaklandıkları şefkatli imgenin nezaketini ve sıcaklığını bir tür enerji olarak hayal etmeyi sever. Bu yaklaşımı uygulayanlar HeartMath olarak adlandırdıkları bir imgelerle çalışma şekli geliştirmiştir.[6] Bu araştırmacı grubu kalp hızı değişkenliği olarak adlandırılan fizyolojik bir süreci iyileştirmek ve şefkatin kalp bölgemize aktığını hayal ederek nahoş duygularımızı azaltmak için kendimizi eğitebilmenin çeşitli yollarını incelemektedir. HearthMath isimli internet sitesinde daha çok bilgi bulabilirsiniz.

Sabitleme

Şefkatli imgelememizi beynimizdeki belli modelleri uyarmak için de kullanabiliriz. Daha sonraki bölümlerde göreceğimiz gibi, bu modelleri bize yardım etmeleri için kullanmak istiyoruz. Bazen bunlar, bir şeyleri nazik ve destekleyici bir şekilde enine boyuna düşünmemize veya zor bulduğumuz şeylerle ilgilenmemize yardım edebilir. Mesela, yapmanız gereken zor bir telefon görüşmesi olduğunu farz edelim. Sakinleştirici ritimli soluma yapabilir, güvenli yerinizi veya şefkatli imgenizi düşünerek birkaç dakika geçirebilir ve ondan destek alabilirsiniz. Sonra, bu zihin halinden, telefon görüşmenizi yapın. Bu bir sihir değil ama görüşmeden evvel bu zihin halini yaratmanız size biraz yardım edebilir.

Eğer bu tür imgelemeyi yararlı buluyorsanız, o zaman imgelemenizi sabitlemeniz yararlı olabilir. Bu, imgeleme çalışması yaparken aynı zamanda elinizde belki pürüzsüz bir taş

veya bir kristal ya da başka bir nesne tutmak anlamına geliyor. O zaman bu nesneyi cebinizde taşıyabilirsiniz, böylece onu tuttuğunuz zaman bu nesne sizi o imgeye ve onunla ilişkili duygulara bağlar. Elinize yumuşak bir his veren pürüzsüz bir taş veya nesne bulmak ya da satın almak ve hayal etme egzersizinizi yaparken onu tutmak isteyebilirsiniz. Buna sabitleme diyoruz. En ideali, kaybettiğiniz zaman kolayca yerine koyabileceğiniz bir şey kullanmaktır, hele ki genellikle cepleriniz delik oluyorsa!

Çeşitli spiritüel geleneklerde imgeleme ve zikir egzersizleri *mudra* veya *mantra* denilen başka duyusal tetikleyiciler veya süreçlerle bağlantılıdır. Mudra'lar, belli süreçlerle bağlantılı vücut hareketleri, el hareketleri ve beden duruşlarıdır. Mesela, eğer şefkatli imgenizi geleneksel meditasyon tarzında, yani bağdaş kurmuş ya da (pek çok insan için daha rahat olan) bir sandalyede oturmuş olarak hayal ediyorsanız, o zaman ellerinizi işaret ve baş parmağınızı birleştirerek kucağınıza koymak isteyebilirsiniz. Bu hareket şefkat imgelemesi yaparken kullanılabilir, böylece soluyarak ve işaret ve başparmağınızı birleştirerek imgeleme alıştırması sırasında ortaya çıkan duyguları yaratabilirsiniz. Mesela, şefkat imgeniz üstünde sabahları evde çalışıyor olabilirsiniz. Sonra işe gitmek için yola çıkıyor ve tren bekliyorsunuz. Yapacağınız şey, sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapmak, parmaklarınızı aynı şekilde tutmak ve zihninize şefkatli imgeyi getirmek veya içinizde şefkatli bir öz olduğunuz duygusunu yaratmaktır. Tabii, rahat bir şekilde durmayı, hafifçe gülümsemeyi ve yüzünüze sakin bir ifade vermeyi de unutmayın. Tren istasyonunda etrafınızdaki herkese –belki orada olmayı istemeseler de hayatın akışına ve koşturmacasına kapılmış olanlara- şefkat yaydığınızı hayal edebilirsiniz. Başparmağın değdiği parmağın Doğu geleneklerinde değişik anlamları olabilir. Eğer ilgileniyorsanız bunları internette araştırabilirsiniz. Biraz eğlenin!

Özet

Bu imgeleme egzersizleri pek çok yönden bilimkurgu yazarlarının yaptığını yapıyor –yani zihnimizde karakterler ve sahneler yaratıyor. Buradaki tek fark sizin bunu dikkatli bir şekilde yapmanız ve bunun üstünüzdeki etkisini sakinleştirici, birleştirici, şefkatli bir açıdan incelemenizdir. Eğer işinize yaramayan imgelerle karşılaşırsanız, bırakın onları. Eğer imgelerinizin, mesela adet döngülerinizle veya başka bir döngüyle değiştiğini biliyorsanız ve şayet bu sizin teskin sisteminizle bağlantılı gibi görünüyorsa, kendinizi akışa bırakın.

Nihayetinde bazıları daha geleneksel spiritüel geleneklerin onları daha cezbettiğini ve imgelerinin geleneksel olmasını istediklerini keşfedebilirler. Buradaki amaç, karmaşanın içinde kaybolmamak fakat çalışmanızın amacını ve ruhunu anlamaktır. Zihninizde, şefkatli ve sakinleştirici bir zihin geliştirmenize yardım edecek faaliyet modellerini harekete geçirmenize yardım etmektir. Bu alıştırma yapmayı gerektirir; çekirge gibi bir zihni anlamak ve onunla birlikte çalışmak zaman alır ama eğer sebat ederseniz bunun sizin için faydalı olduğunu keşfedebilirsiniz; zihninizi gerçekten şefkat için eğittiğinizi keşfedebilirsiniz.

Şefkat korkusu

Bazı insanlar sadece bu şekilde düşünmeye alışkın olmadıklarını ve bu onlara tuhaf gelmekle birlikte bunun değerini ve önemini anlayabildiklerini fark edebilirler. Ne var ki bazı insanlar da çok daha dirençli olabilir. Mesela, kendilerine karşı nazik olmayı hak etmediklerini hissedebilirler, bunu bir zayıflık veya düşkünlük, hatta bencillik olarak görebilirler. Eğer bu inançlar kuvvetliyse alıştırmaya engel olabilir. Bunu aşmanın bir yolu bu inançların olağan olduğunu görmek fakat alıştırma yapmaya devam etmektir. Bunu fizyoterapi gibi düşünün. Eğer bacağınızda, belki bir yaralanma nedeniyle, zayıf bir kas

varsa, kendinize daha güçlü bir kası hak etmediğinizi söylemezsiniz. Bu nitelikleri geliştirelim ama sonra onları kullanmak istemezseniz, bu size kalmış.

Nezaket bazı insanlara çok dokunur ve onları üzebilir ve hatta ağlatabilir. Bunun nedeni onun içsel bir bilgeliğe, bir "bilmeye" dokunmasıdır –öyle ki pek çoğumuz sevilmeyi, ilgilenilmeyi ve kendimizi başkalarıyla bağlantıda hissetmeyi isteriz ve depresyon o kadar soyutlayıcı bir deneyimdir ki içimizde tekrar bağlantı kurma arzusu duyarız. Bazı insanlar nezaket konusunda emin değildir, çünkü ebeveynleri bir gün nazikken, ertesi gün korkunç davranabilir. Bu insanlarda nezaket ve korkunçluk duygusu bir şekilde birbirine karışmıştır. Onlar nezaket hissetmeye başladıkça korkunçluk duygusu da geri gelir. Eğer kendinizi böyle hissediyorsanız nezaket duygusuna odaklanın, diğer duyguların gizlice içeri süzüldüğünü fark edin, nazikçe gülümseyin ve dikkatinizi tam olarak odaklanmak *istediğiniz* şeye geri çevirin. Sadece kendinizi rahat hissettiğiniz şeylerle yola devam edin.

Şefkatin önündeki bir başka büyük engel de öfke olabilir. Depresyondaki insanlar öfkeyle veya hatta öfkeli olduklarını kabul etmekle mücadele halinde olabilirler (bkz. 20. Bölüm). Bazıları da geliştirmek istedikleri duygunun nezaket olmadığını fakat savaşmanın, kendilerini savunmanın ve hatta onları incitmiş olanlardan bunun acısını çıkartmanın bir yolunu bulmak istediklerini düşünebilirler! Şefkat alıştırmalarını yapmak bu şekilde düşünen insanların böyle bir öfke besledikleri için biraz utanmalarını sağlayabilir, çünkü eğer şefkatli olsalardı öfkelenmemeleri gerektiğini hissederler. Bu şefkate dair yanlış bir anlayıştır. Öfke hakkındaki bölümlerde de göreceğimiz gibi, dürüst olmak ve kendimizi ortaya koyabilmek aslında bir beceridir, ancak öfkemizi veya hiddetimizi inkâr etmek, surat asmak veya kendimize böyle hissetmemizin yanlış olduğunu söylemek ya da bunu körlemesine dışa vurmak şefkat değildir. Öfkenin ne kadar acı verici olduğunu anlamak şefkattir. Öfke

içinde bir şeyleri kafamıza takmanın bize zarar verdiğini kabul etmek, öfke üstünde çalışmayı öğrenmek şefkattir.

Öyleyse, insanların şefkatten kaçınmasının çeşitli nedenleri vardır ve ilerledikçe bu kaygıları ele alacağız.

Özet ve şefkat alıştırması

Her şeyde olduğu gibi, alıştırma yapmak size yardım edecektir. Size yön vermesi için, bu bölümün sonundaki alıştırma formlarını doldurmaya çalışın. Bunlar sizi odaklamak ve size alıştırmanız üstünde düşünme fırsatı vermek için tasarlanmıştır. Mümkün olduğunca bu formlar üstünde çalışın, böylece her haftanın sonunda bu alıştırma imgeleme kâğıdına neler yazdığınıza bakabilirsiniz.

Kitapta ilerledikçe sizin düşünce ve davranışlarınızı ele alacağız. Ancak, bunu şefkatle yapacağız ve size çoğunlukla düşüncelerinizi ve davranışlarınızı ele alırken zihninizde yarattığınız yumuşak ve nazik bir görüş açıdan bakmanızı önerdiğimi göreceksiniz.

ÖNEMLİ NOKTALAR

Kadim bilgeliklerden ve uygulamalardan ve modern araştırmalardan ortaya çıkan, şefkat-odaklı bazı yararlı egzersizleri inceledik; bu egzersizler şunlara odaklanmaktadır:

- Sizden başkalarına akan şefkat
- Başkalarından sizin içinize akan şefkat
- Kendinize karşı şefkat

Bunları, zamanınızı ve çabanızı bu alıştırmalara verirseniz neler olacağınızı görmeniz için tasarlanmış davranış deneyleri olarak görmeyi unutmayın. Bu egzersizlerin her biri zihninizin ve bedeninizin duygularınızı ve ruh halinizi dengeli kılmanıza yardım edecek bölümünü harekete geçirmeye yardım edebilir.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz: Şefkatli imgenizi yaratmak

Bu egzersizin amacı, birlikte çalışmanız için şefkatli bir imge yaratmanıza ve zihninizin önemli bölgelerini geliştirmenize yardım etmektir. Eğer isterseniz birden fazla imgeniz olabilir ve bunlar zaman içinde değişebilirler. Aklınıza hangi imge gelirse veya hangisiyle çalışmak isterseniz isteyin, bunun kendi yaratınız ve bu nedenle de kendi kişisel idealiniz olduğunu unutmayın. Bu alıştırmada imgenize bilgelik, güç, sıcaklık ve yargılamayan bir tavır da dâhil olmak üzere belli nitelikler vermeniz önemlidir. Aşağıdaki her kutucuk için bu nitelikleri düşünün ve bunların nasıl bir görüntüsü, sesi ve duygusu olacağını hayal edin.

Tablo 8.1 Şefkatli imgenizi yaratmak: Çalışma formu

İdeal şefkatli imgenizin nasıl görünmesini isterdiniz –görsel nitelikler?

İdeal şefkatli imgenizin sesinin (mesela ses tonunun) nasıl olmasını isterdiniz?

Ona başka hangi duyusal nitelikleri verebilirsiniz?

İdeal şefkatli imgenizin sizinle nasıl ilişki kurmasını isterdiniz?

Siz ideal şefkatli imgenizle nasıl ilişki kurmak isterdiniz?

Eğer mümkünse, nefesinize odaklanarak, sizi sakinleştiren ritmi bularak ve hafif gülümseyerek başlayın. Sonra zihninizde imgelerin belirmesine izin verin –kendinizi çok zorlamayın.

Eğer zihninize hiçbir şey gelmiyorsa veya zihniniz daldan dala atlıyorsa usulca onu tekrar solumanıza yönelterek şefkatli bir şekilde kabullenin.
İşte bir imge yaratmanıza yardım edebilecek bazı sorular:

- Size ilgi gösteren/sizi besleyen imgenizin genç mi, yaşlı mı görünmesini isterdiniz? Erkek mi kadın mı olmasını, yoksa insan olmamasını –bir hayvan, deniz veya ışık mı olmasını isterdiniz?
- Hangi renkler ve sesler bilgelik, güç, sıcaklık ve yargılamama nitelikleriyle bağlantılıdır?

Eğer sadece size sıcaklık ve ilgi duygusu veren şefkatli bir renkle sarıldığınızı hissederseniz, bu iyi bir başlangıçtır. Renginizin ve imgenizin *size* şefkat duyduğunu unutmayın.

Tablo 8.2 Şefkatli Alıştırma Günlüğü

	Pzt.	Salı	Çrş.	Prş.	Cuma	Cmt.	Pazar
Şefkatli benlik (kendine ve/veya başkalarına yöneltilmiş)							
Şefkatli imge							

Her kutucuğa zamanı ve ne kadar süre alıştırma yaptığınızı, neyi yararlı bulduğunuzu veya diğer faydalı veya ilginç düşüncelerinizi kaydedin.

2. Egzersiz: Denemeler

- Hangisinin size daha kolay geldiğini bulun: Şefkatli bir benlik olduğunu hayal ederek şefkat yaratmak ve/veya size şefkat duyan ideal bir imge yaratmak.
- Şefkatli imgenizin cinsiyetini değiştirseydiniz ne hissederdiniz? Bu egzersiz herkes için yararlı değildir, onun için sadece size yararlı olduğunu hissettiklerinizi uygulayın.

Bu egzersizleri sessiz bir yerde veya zihninizi odaklayabildiğiniz her yerde, mesela işte verdiğiniz bir mola esnasında veya otobüste bir meditasyon çalışması olarak da uygulayabilirsiniz.

9

Yararsız duygu ve düşünceleri değiştirmek: Denge ve şefkat

Son birkaç bölümde, depresyona girdiğimiz ve kendimizi çökkün ve yorgun hissettiğimiz zaman düşüncelerimizin bizi aşağı çekme eğiliminde olduğunu gördük. Onlara en çok ihtiyacımız olduğu zamanda nadiren bize cesaret veya moral verirler. Tersine, düşüncelerimiz oldukça zorba ve eleştireldir. Bu bölümde, bizi aşağı çeken bu inişli spiralden kurtulmanın yollarını inceleyeceğiz. Ek 1'deki "Düşünce gözlemleme ve faydalı alternatifler yaratma" formunun dördüncü sütununa bakın. Bunu nasıl kullanacağımızı –içimizde tehdit duygularından ziyade sakinleştirici duygular uyandırma olasılığı daha yüksek olan faydalı düşünceleri nasıl yaratacağımızı ve nasıl odaklanacağımızı- öğreneceğiz. Bu bölümün son kısmında, kendi ihtiyaçlarınıza uygun düşünce formlarını nasıl oluşturacağınızı birlikte inceleyeceğiz.

Başlamadan önce bir uyarı. Depresyondaki insanlara sürekli olarak çok olumsuz oldukları ve durumların iyi tarafına bakmaları ve olumlu olana odaklanmaları söylenir. Tabii bunun hiç faydası yoktur, çünkü depresyondaki insanlar bunu zaten gayet iyi bilmektedirler! Dahası, biraz sinirlenebilir ve direnç gösterebilirler. Hastalarımdan birinin bana söylediği gibi, "Bana çok olumsuz olduğumun ve daha olumlu olmam gerektiğinin söylenmesinden bıktım usandım. Sorun şu ki kafamın içinde tek bir olumlu düşünce bile yok ve olsaydı zaten burada olmazdım." Haklı. Aşağıda gösterdiğimiz her şey

incelemeniz ve deneyip görmeniz için, sizin için gerçekten yararlı düşünceleri ve davranışları nasıl yaratacağını öğrenerek kendi terapistiniz olmanız için bir davettir. Bu kesinlikle "iyi tarafından bakma", "yanlış düşünmekten vazgeçme" veya hiçbir işe yaramayan başka fikirlere yönelik bir ders değildir. Bu daha ziyade yeni düşünceleri deneme ve yararlı şeyler keşfetme yolculuğudur.

Yeniden odaklanma

İmdada yetişen ussal zihin

Ruh hallerimiz ve korkularımız düşünmemizi yönlendirir ve ona bir renk verir, onun için düşüncelerimizi onlardan uzak tutmaya çalışmamız gerekir.[1] Bizi aşağı çekerek depresyona yönelten bu inişli spirali kontrol etmemize yardımcı olması için geri çekilmeli ve *adil ve ussal* zihnimizi daha çok çalışmaya teşvik etmeliyiz. 3. Bölüm'de belirttiğimiz gibi, büyük bir stresle birlikte kaygı ve öfke hissetmek bu ussal yanımızı bir kenara itebilir. Stres altında, otomatik olarak olumsuzluklara bakarız, onun için bunların yerine daha yararlı düşüncelere odaklanmaya çalışın.

Bunu yapmanın bir yolu onlar hakkında daha ussal, dengeli ve adil olmaktır, bu yüzden kendimize yardım etmek için ussal zihni kullanmak istediğimize göre, onun işlevlerine ve niteliklerine bir göz atalım.

- Ussal zihin kanıt aramayı sever. O bir bilim insanı veya dedektif gibidir ve düşüncelere ve fikirlere yanlış oldukları ispatlanabilecek teoriler gibi yaklaşır. Ussal zihin basit yanıtlarla yetinmez; Sherlock Holmes gibi, dikkatle gözler ve bir karar varmadan evvel olabildiğince çok bilgi edinmek ister.

- Ussal zihin seçim yapabileceği birkaç alternatif olmasını ister. Çok az seçeneği olması hoşuna gitmez, çünkü her zaman durumları görmenin birden fazla yolu olduğunu varsayma eğilimindedir.
- Ussal zihin sınamayı ve deney yapmayı sever.
- Ussal zihin duygusal dileklerden veya alelacele varılan sonuçlardan fazla etkilenmeyi sevmez.
- Ussal zihin bilginin yavaş yavaş geliştiğini bilir. Biz daha çok bilgi edindikçe şeyler daha karmaşıklaşır ve bu da cazibenin ve anlayışın derinleşmesinin bir kaynağıdır.
- Ussal zihin bazen en çok deneme-yanılma yoluyla öğrendiğimizi –aslında çoğunlukla başarılarımızdan çok hatalarımızdan öğrendiğimizi- bilir.
- Ussal zihin (eğer fırsat verilirse) belli bir görüşün veya hareket şeklinin avantajlarını ve dezavantajlarını tartmayı denemeye çalışacaktır.
- Ussal zihin durumlara uzun vadeli bakmayı sever ve çoğunlukla gittiğimiz yere adım adım ulaştığımızı bilir. O kısa dönemdeki aksaklıkları veya faydaları umursamadan, önemli olanın uzun vadedeki çıkarlarımız olduğunu anlar.

O halde, "ussal ve adil yaklaşım" geliştirmemiz gereken bir yanımızdır. Bunu sürekli olarak o bölgemize bilinçli olarak odaklanarak ve kendimize "adil ve ussal yanım bu konuda ne derdi?" diye sorarak yaparız.

Ne var ki bilişsel terapistler yalnızca kanıta ve ussallığa odaklanmanın her zaman yararlı olmadığını ve aslında pekâlâ yararsız olabileceğini de belirtiyorlar. Bir cambaz ipi üstünde olduğunuzu veya dik bir kayalık yüzeye tırman-

dığınızı hayal edin. Aşağı bakabilir ve eğer kayarsanız ölebileceğiniz düşüncesine odaklanabilirsiniz. Bu kesinlikle doğrudur –bu konuda şüphe yok- fakat bu odaklanılacak en iyi veya en yararlı düşünce değildir. İleriye bakmanız, her seferinde bir adımınıza odaklanmanız ve yolunuza devam etmeniz daha iyidir. Ussal düşünceleri ancak yararlı olacaklarsa kullanırız.

Aslında ussal zihnimiz odaklandığı ve *şefkat ve nezaketin* hizmetinde olduğu zaman depresyonla savaşmak için çok çaba gösterir. Onun için, soğuk ve şahsi olmayan bir ussallık değil, *şefkatli ve dostça bir ussallık* geliştirmemiz gerekir. Son bölümde, duygu ve düşüncelerimizi şefkatle bağlantıya sokmaya yardım edecek çeşitli egzersizler geliştirdik. Şimdi şefkate odaklanmayı depresif düşüncelerimiz ve davranışlarımız konusunda bize yardım etmesi için kullanacağız.

Şefkatli zihin

Son bölümde bilgeliğe, güce, sıcaklığa ve yargılamamaya veya kınamamaya dayalı şefkati göz önüne aldık. Şefkatli zihnimiz duygudaştır, iyi ve anlayışlıdır. Kendimize böyle davranabilir ve böylece alternatif düşünceler yarattığımız zaman (ussal zihnimizle) bunları bilge, yumuşak, nazik bir tonda duyabilir miyiz?

Depresyona girdiğimiz zamanlarda bu olumlu sinyallerin sayısı fazla değildir. Kendimizi daha çok eleştiririz ve genellikle olumsuzuzdur. Zor zamanlarımızda, "Eh, bu benim için bayağı zordu, şimdi bu konuda üzüleceğim ve hayal kırıklığına uğrayacağım belli" gibi düşüncelerle kendimize karşı anlayışlı, sıcak ve nazik bir yaklaşım *benimsemeyiz.* Tersine, anlayışlı ve destekleyici olmaktan ziyade kızmamız veya kendimizi umutsuz hissetmemiz daha olasıdır. Bu anlaşılabilir bir şeydir, çünkü beyin böyle işler –onun için sakinleştirici ve nazik sistemimizi beynimizde tekrar rayına oturtmak için çaba göstermemiz gerekir.

Kendimizi sağaltmak amacıyla, şefkatli bir zihin geliştirmemiz için öğrenebileceğimiz şeyler vardır. Ussal zihin gibi şefkatli zihnin de belli nitelikleri vardır:

- Acı çekenlere ve canı yananlara karşı empati ve yakınlık duymak
- İnsanların potansiyellerine ulaşmalarına yardım etmekle ve gelişmeleriyle ilgilenmek
- Bizim ve başkalarının neye ihtiyacı olduğunu dinlemekle, sağaltmakla ve desteklemekle ilgilenmek
- Sorunları iyi ve dostça bir tavırla dinlemek ve incelemek
- Evrimin bize vermiş olduğu bu zihin ve beyinle bir insan olmanın ne kadar zor olduğunu anlayarak çabuk bağışlamak ve asla kınamamak
- Saldırmamak fakat sağaltma, onarma ve yeniden birleşme arayışında olmak
- Hayatın acı verici olabileceğini ve hepimizin kusurlu varlıklar olduğumuzu görmek
- Kendimize ve başkalarına sadece pazar değeri olan nesneler gibi davranmamak –bizler zaman içinde yolculuk eden bilinç noktalarıyız (bkz. 7. Bölüm).
- Zihnimizi sıcak duygularla doldurmak
- Hayattaki zorluklarla –göğüs germekten korktuğumuz fakat yaşantımızı ve büyüme ve gelişme yeteneğimizi engelleyebilen şeylerle- yüzleşme cesareti geliştirmemize yardım etmek

Düşüncelerimizi sıcak ve samimi olacak şekilde eğitmeyi ve şefkatli zihnin niteliklerini geliştirmeyi öğrenebiliriz. Bazılarımız için, özellikle küçükken pek fazla sıcaklık ve nezaket

görmemiş olanlarımız için bu son derece zor ama yararlı bir adım olabilir.

Şefkatli zihin eğitimi: önemli unsurlar

Şefkatin bileşenleri temel *özellikler, nitelikler* ve *beceriler* şeklinde ayrılabilir. Bunların çok fazla olduğunu düşünebilirsiniz ama sadece konuştuklarımıza dair bir his edinirseniz kaygılanmayın –bu iyi. Eğer şefkatin ana niteliğinin nezaket olduğunu düşünüyorsanız ve bu hatırlayabildiğiniz tek şeyse –kaygılanmak yok- sadece sebatla devam edin.

Özellikler ve nitelikler

Şefkate biraz daha teknik bir gözle bakınca onun zihnimizin farklı yönlerinden oluştuğunu görebiliriz.

- **Şefkatin ilk özelliği ve niteliği, şefkatli olmaya çalışmaya karar vermeyi içerir**. Başka bir deyişle, daha şefkatli olmayı denemek (denemeyi istemek), bunu arzu edilen bir şey olarak görmek için istek duymalıyız. Şefkatli benliğin (bkz. s.175-178) beslenmeye ve geliştirmeye çalışmaya değer bir benlik olduğunu kabul ederiz.
- **İkinci olarak, zihnimizi duygu ve düşüncelerimize karşı duyarlı olması için eğitmeye çabalarız**. Gerçek ihtiyaçlarımıza karşı da duyarlı olmamız gerekir. Acımıza, üzüntümüze, isteklerimize ve ihtiyaçlarımıza karşı tamamen duyarsızsak kendimize karşı şefkatli olmak zordur, onun için duygu ve düşüncelerimiz ortaya çıkarken onları fark etmeyi öğreniriz (bkz. 7. Bölüm).

- **Üçüncüsü, şefkat duygusal olarak kendimizin ve başkalarının ıstırabına karşı açık olmamızı gerektirir.** Bu, ıstıraptan duygusal olarak etkilendiğimiz ve sempati gösterdiğimiz anlamına gelir. Sempati kendimizin ve başkalarının durumuna ve duygularına gösterdiğimiz duygusal bir tepkidir –o birinin kötü bir şekilde düştüğünü veya bir yerini kestiğini gördüğümüz zaman aniden irkilerek yüzümüzü buruşturmamızdır. Sempati aynı zamanda duygulandığımız ve başkalarının iyi ve refahta olmasına sevindiğimiz zaman da ortaya çıkabilir.
- **Dördüncü olarak, ancak duyguları hoş görebilirsek onlara açık olabiliriz.** Bazen üzücü, kızgın, kaygılı ve bazen de neşeli çeşitli duygularımız vardır. Ancak bazen duygularımızı eleştiririz ve onlardan kaçmaya, saklanmaya veya onları bastırmaya çalışırız. Fakat şefkatli olduğumuz zaman duygularımıza karşı açık olmayı, onlara hoşgörü göstermeyi ve kabullenmeyi öğrenebiliriz. Şefkatin önemli bir yanı duygularımızı hoş görmeyi ve razı olmayı, onları tanımayı ve onlardan daha az korkmayı öğrenmektir. Tabii bu –durumlara, başkalarına veya kendimize karşı- duygularımızı değiştirmek istemediğimiz anlamına gelmez. Aslında, bunu yapabiliriz ama duygularımızı eleştirmek, bastırmak veya onlardan kaçmak vasıtasıyla değiştirmemiz olası değildir; daha ziyade onlarla açıkça ve nazikçe yüzleşmemiz gerekir.
- **Beşinci yönü empatidir ve bu duygu ve düşüncelerimizi nasıl anladığımız ve onlar hakkında ne düşündüğümüzle ilgilidir**. Hissettiklerimizi neden hissettiğimizi veya düşündüklerimizi neden düşündüğümüzü bilmek isteyerek açık yürekli, meraklı ve

araştırmacı oluruz –böylece durumlar bizim için bir anlam ifade edebilir. Başkalarına empati duyduğumuz zaman onların açısından düşünmeye, bizden farklı düşünebileceklerini ve hissedebileceklerini anlamaya çalışırız. Bu biraz çalışma gerektirir. Mesela, eğer biri sizi incitirse fakat onun büyük bir stres altında olduğunu fark ederseniz onu bağışlar ve bunu üstünüze almazsınız, nazikçe empati gösterirsiniz.

- **Altıncısı, vazgeçme ve kınamama ve yargılamama özelliğidir**. Depresyondaki zihin kendisine ve başkalarına yönelik kınamalarla dolu olabilir. Bundan vazgeçmek dikkatli olmakla ilişkilidir; duygu ve düşüncelerimizin, gözlemci bir bakış açısından daha çok farkında oluruz. Onları yargılamaz veya bastırmaz, zihnimizden uzaklaştırmaz ya da onlardan kaçmayız. Daha ziyade, duygularımızı fark etmeyi, ancak onlara göre davranmamayı öğreniriz.

Bu yeteneklerin küçük adımlarla, aşama aşama kazanılabileceğini unutmayın. Bütün bunlar, ıstırabın son bulmasını ve gelişmeyi ve daha iyi hale gelmeyi gerçekten arzulamamızla bağlantılıdır. Ben şefkatimi geliştirmeye çalışsam da sevgili karım hala bana aksi bir ihtiyar olmaya başladığımı söylüyor –onun için, galiba kendimi daha çok eğitmem gerekiyor!

Şefkat becerileri

Bunlar, *dikkatimizi* şefkatli ve faydalı bir şekilde yöneltmeyi, şefkatli ve yararlı bir şekilde *düşünmeyi* ve *muhakeme etmeyi* öğrenmeyi ve şefkatli ve yararlı bir şekilde *davranmayı* öğrenmeyi içermektedir. Söylediğimiz gibi, bardağın yarısı dolu mu, yoksa boş mu? Olumsuz bir şey olduğu ve kendinizden memnun olmadığınız zaman dikkatinizi yararlı bir şeye yönel-

tebiliyor musunuz? Onun için *dikkat* çok önemlidir. Farkındalık dikkatimizi eğitmekle ilgilidir.

Sonraki beceri şefkatli *düşünme* ve *muhakeme etmedir*. Zihnimizi kendimiz, ilişkilerimiz ve durumlar hakkında şefkatli ve yararlı bir şekilde düşünmeye ve muhakemeye etmeye odaklanması için eğitebiliyor muyuz? Kaygılarımız, hayal kırıklıklarımız, öfkemiz veya depresyonun başka bir yönü üstüne kafa yorduğumuz zaman bu sadece bu duyguları içimize kilitleyecektir. Muhakememizi yararlı bir şekilde yeniden odaklamak, kendimize gerçekten "bu sorun, durum veya zorluk hakkında nasıl yararlı bir şekilde düşünebilirim?" diye sormak için bilinçli bir çaba gösterebiliyor muyuz? Bunu bir arkadaşınızla muhakeme ettiğinizi veya şefkatli imgenizle (bkz. s.185-190) konuştuğunuzu hayal edin ve sizin için neyin yararlı olduğunu ve buna göre davranmak için neye ihtiyacınız olduğunu görün. Şefkatli düşünmenin sadece "iyi davranmak" olduğu fikri kafanızı karıştırmasın. Şefkatli bir şekilde düşünmek dürüst olmak ve bazen zor konuları veya acı verici, hatta saldırgan duyguları ve ikilemleri düşünmek anlamına gelir.

Sonraki beceri, nasıl size yararlı olacak, çektiğiniz acılar ve zorluklar konusunda size yardım edecek ve hayat yolculuğunuzda ilerlemenizi sağlayacak şekilde *şefkatli davranacağınızı* öğrenmektir. Bazen şefkatli davranmak kendinize karşı iyi olmak, bir tatile ihtiyacınız olduğunu fark etmek, başkalarından destek görmeye veya sadece kendinize nazik davranmaya ihtiyacınız olduğunu fark etmektir. Belki gerçekten hoş bir banyoda biraz rahatlamanız ya da bir süre kendinizi bir şeylerden geri çekmeniz gerekiyordur. Kaynaklarınızı tüketmeye devam edemeyeceğinizi anlarsınız: bir banka hesabı gibi, biraz yatırmadan sürekli para çekemezsiniz –çünkü o zaman hesabınız boşalır! Fakat şefkatli davranmak bizi engelleyebilecek şeyler yapma cesareti göstermeyi de gerektirebilir. Bazen bu depresyona ve kaygıya ters düşecek şekilde hareket

etmek ve istemediğimiz şeyleri yapmakla ilgilidir (bkz. 12. Bölüm). Bu şefkatlidir, çünkü görünüşe göre kısa vadeli, daha kolay bir yol seçmek (mesela, herhangi bir şey yapmaktan kaçınmak) bize geçici bir rahatlama sağlayabilse de uzun vadede bizi hiçbir yere götürmez.

Son olarak, geliştirilmesi gereken önemli bir beceri de, bahsettiğimiz bütün bu şeyleri bir sıcaklık ve nezaket duygusuyla yapmaktır. Çoğumuzun tökezlediği nokta budur. Bazı insanlar başkalarına karşı nezaket hissedebildiklerini fakat bunu kendilerine karşı hissedemediklerini söylüyor. Bu konuda çok kaygılanmayın, çünkü bu yaygın görülen bir şeydir. Depresyona girdiğimiz zaman duygu sistemlerimizin o kadar iyi çalışamayabildiğini biliyoruz, onun için bu duyguyla mücadele etmemiz gayet doğaldır. Sistemin harekete geçmesi için biraz beklememiz gerekebilir. Ancak 7. ve 8. Bölüm'lerdeki egzersizleri yaparak bu sürece yardımcı olabiliriz. Şefkatli dikkat, şefkatli düşünme ve davranma alıştırması yapmak için kendimizi eğitebilir ve duyguların zamanla ortaya çıkmasına izin verebiliriz.

Gerçekte önemli olan, size neyin yararlı olduğunu bulmayı ve sonra da buna odaklanmayı öğrenmektir –fakat bencilce bir "sadece ben" şeklinde değil, çünkü bunun yararlı olmadığını ve başkalarının size karşı ilgisini kaybedeceğini göreceksiniz. Gerçek şefkatli yardımseverlik kendimiz kadar başkalarını da düşünür. Ancak hiçbir zaman teslimiyetçi değildir ve yalnızca başkalarının isteklerine boyun eğmek, ardından kendimizi gücenmiş veya onların takdirine muhtaç hissetmek anlamına gelmez. Aslında çok şefkatli bir şekilde kendimizi ortaya koymayı öğrenebiliriz. Şefkatin bilge, düşünceli, meraklı ve açık olması gerekir.

Bu şefkatli nitelikler ve beceriler depresyonda ortaya çıkan duyguları, düşünceleri ve davranışları etkisiz kılmak için kullanılmaktadır (Tablo 9.1'de bunun bir özeti verilmiştir).

Tablo 9.1 Şefkatli nitelikler ve beceriler

Şefkatli nitelikler	Şefkatli beceriler
Kendinize ve başkalarına karşı ilgili ve yardımcı olmanızı sağlayacak bir motivasyon geliştirmek	Dikkatimizi bilinçli olarak yararlı şeylere odaklamayı ve dikkatli farkındalığı geliştirerek ve dikkatimizi zihnimizde yararlı şefkatli imgeler ve/veya bir benlik duygusu (7. ve 8. Bölümler) ortaya çıkartmak için kullanarak dengeli bir bakış açısı edinmeyi öğrenmek
Kendinizin ve başkalarının duygularına ve ihtiyaçlarına karşı duyarlılık geliştirmek	Düşünmeyi ve muhakeme etmeyi, ussal zihnimizi kullanmayı, kanıtlara bakmayı ve yazarak ve düşünme ve muhakeme etme tarzımız üstünde düşünerek dengeli bir bakış acısı kazanmayı öğrenmek (9. 10. ve 11. Bölümler)
Sempati geliştirmek, etkilenmek ve hislerimiz, sıkıntılarımız ve ihtiyaçlarımızla duygusal uyum içinde olmak	Sıkıntıyı gideren, depresyona karşı koyan ve bizi (ve başkalarını) kendi (veya onların) yaşam amaçlarımıza –iyi olmaya- doğru yönelten davranışlar tasarlamayı ve böyle davranışlarda bulunmayı öğrenmek (12. Bölüm)
Zor karşılaşmalardan, anılardan ya da durumlardan kaçınmaktan ziyade bunlara tolerans gösterme yeteneğini geliştirmek Zihnimizin nasıl çalıştığına, hissettiklerimizi neden hissettiğimize ve düşüncelerimizin neden böyle olduğuna dair bir anlayış geliştirmek Kendimize ve başkalarına yönelik kabullenici, kınamayan ve teslimiyetçi olmayan bir uyumlanma geliştirmek	Yavaşlamayı ve sıcaklık ve nezaket duygularına odaklanmayı öğrenmek

Farklı zihin durumları

Eğer tehdit sisteminiz aktifse "tehdit zihnine" sahipsinizdir ve bunun duygularınızı ve güdülerinizi, dikkatinizi neye verdiğinizi, ne düşündüğünüzü ve nasıl düşündüğünüzü ve davranışlarınızı nasıl etkileyeceğini düşünmek isteyebilirsiniz. Zihninizde ve düşlerinizde bir anda ortaya çıkan imge ve fanteziler de tehdit temasına sahip olabilir –çünkü tehdit sistemi aktiftir. "Tehdit zihninde" olduğumuz zaman her şey, şefkatli bir zihin ortaya çıkarmaya çalıştığımız zamana göre oldukça farklı olacaktır (bkz. Şekil 9.1). İşte bu nedenle bu zihni yaratmak için gerçek bir çaba göstermek "tehdit ve depresif zihinden" geri durmamıza ve zihnimizde ve beynimizde farklı modeller yaratmamıza yardım edebilir. Alıştırma yaparak şefkatli zihin modellerini kuvvetlendirebiliriz –bu zordur ama denemeye değer.

Bütün bunlar biraz fazla veya zor görünüyorsa kaygılanmayın. Kitapta ilerledikçe, bu şefkatli nitelikleri ve becerileri kendimize yardım etmek için nasıl kullanabileceğimizi göreceksiniz. Bunların hepsini bir çırpıda öğrenip hatırlamaya çalışmayın. Nezaket hakkında belli belirsiz bir fikir bile edinseniz iyidir.



Şekil 9.1 Şefkatli zihinle tehdit altındaki zihnin karşılaştırılması

Faydalı alternatifler yaratan sorular

Depresif duygu ve düşünceler sel gibi üstümüze geldiği zaman sadece bunları fark etmek ve *duraklama düğmemize basmak* yararlı olabilir. Mesela sakinleştirici ritimli soluma tekniğini uygulayabiliriz –sadece bir veya iki nefes alın. Sonra, düşüncelerden biraz geri çekildiğimiz zaman nasıl alternatifler yaratacağımızı, tehdidin, kaybın ve depresyonun dar odağına nasıl bu kadar hapsolmayacağımızı öğrenebiliriz. Bu şekilde düşünmek zor olabilir ama bunu denemek önemlidir. Aşağıda, başlamanıza yardım etmek için üç gruba ayrılmış olan kısa bir yararlı düşünceler seçkisi bulunuyor: bunlardan bazıları ussallığa ve mantığa, bir kısmı şefkate, bir kısmı da yaşamdaki sorunları düşünmeye ve bunları potansiyel olarak yararlı bir şekilde çözmeye yönelik bir sorun-çözme yaklaşımına dayanmaktadır. Bunlardan bazıları size diğerlerinden daha cazip gelecektir.

USSAL VE MANTIKLI SORULAR

- İnancımı destekleyen ve desteklemeyebilen kanıtlar nelerdir?
- Eğer depresyonda olmasaydım bunu nasıl görürdüm? O halde bu düşünme şekli ne ölçüde bir "gerçekten" ziyade ruh halimi yansıtıyor?
- Bu görüşün alternatifleri ne olabilir?
- Bu olayın başka açıklamaları neler olabilir?
- Şu anda ne tür düşünceler bununla başa çıkmama yardım ederdi?
- Üç veya altı ay sonra bu olayı nasıl görebilirim?
- Bu sorun hakkında bu şekilde düşünmenin avantajları ve dezavantajları nelerdir?
- Düşünme şeklimi değiştirmemin avantajları ve dezavantajları nedir?

- Eğer depresyonumun üstesinden gelirsem bu duruma nasıl bakarım?
- Düşüncelerimin odağını değiştirmek bana ne öğretebilir?

ŞEFKATLİ SORULAR

- Eğer böyle hisseden bir arkadaşım olsaydı buna farklı bakmasına nasıl yardım ederdim?
- Bana bu konuda yardım eden nazik birinin sesi nasıl olurdu?
- Beni önemseyen birinin bunu farklı görmeme nasıl yardım etmesini isterdim?
- Eğer düşüncelerim sempatik, sıcak ve şefkatli olsaydı nasıl olurdu ve ben nasıl hissederdim?
- İlgili birinin nasıl benimle birlikte olması hoşuma gider mi? Kendim için nasıl böyle biri olabilirim?
- Eğer kendimi şefkatli benlik moduna sokarsam (bkz. s.175-181) aklıma ne tür düşünceler ve fikirler gelir?
- Eğer şefkatli imgemi hayal edersem (bkz. s.185-190), bu durumu farklı görmeme nasıl bir yardımı olur? Bu imge nasıl bir ses tonuyla, ne tür şeyler söyleyebilir?

SORUN ÇÖZMEK

- Bu sorunu nasıl küçük parçalara bölebilirim?
- Bu sorunun benim çözebileceğim bir parçası var mı?
- Bu soruna nasıl adım adım yaklaşabilirim?
- Bana yardım edebilecek birilerini bulabilir miyim?
- Onlardan bana yardım etmelerini ve desteklemelerini isteyebilir miyim?

Sıcaklık yaratmak

Düşüncelerinizi yazarak sıcaklık yaratmak için, size sıkıntı veren düşüncelerinizin size faydalı görünen bazı alternatiflerini yazın (örnekler için bkz. Ek 1). Yukarıda bahsedilen düşüncelere sahip olduğunuzu ve yatakta çok yattığınızı farz edelim. Kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Hadi, yataktan çık, seni tembel. Orada kalırsan kendini daha da kötü hissedeceksin. Tanrı aşkına, kendine bir plan yap ve kendin için üzülmeyi kes". Kendinize yataktan kalkmanız için yardım etmeye çalışıyor olsanız da ses tonunuzun sabırsız ve saldırgan olduğuna dikkat edin. Alternatif düşüncelerinizi yazarken ve depresyonunuza karşı harekete geçmek için plan yaparken bunların zorbaca veya saldırganca olmamasına dikkat edin. Destekleyici düşünceler geliştirin, sonra bunları okuyun ve daha sonra zihninizde *olabildiğince sıcak bir şekilde* ifade edin. Eğer yazdığınız sözler cesaret verici gelmiyor, bunun yerine oldukça göz korkutucu ve sert görünüyorsa onları daha az düşmanca terimlerle ifade etmeye çalışın. Bu size kolay gelmeyebilir ama sebat edin: size yardımcı olan alternatif düşüncelerin üstünden birkaç defa daha geçin ve onları okuduğunuz veya tekrar yazdığınız her seferinde belli bir sıcaklığın, anlayışın ve teşvikin yayıldığını *gerçekten hissedin.* Eğer faydası olacaksa önce şefkatli benliğinize gitmeye çalışın (bkz. s.175-178).

Alternatifler aramak –düşüncelerimizi dengelemek

Hemen sonuç çıkardığımız zaman genellikle pek kanıt toplamayız. Yani, kötü bir bilim insanı veya dedektifizdir. Genellikle kendimizi bunu yapmaya teşvik etmemiz ve kendimizi kanıt toplamak amacıyla ağırdan almak için eğitmemiz gerekir. Kendimiz, başkaları, geleceğimiz veya dünya hakkında olumsuz bir düşünceye sahip olduğumuz zaman şöyle sormamız gerekir, "Bu sonuca varmak için yeterli kanıtım var mı?"

Basit bir örneğe bakalım. Anne yemeği yakarak bir partiyi mahvettiğini düşünüyordu, insanların onun hakkında neler dü-

şünmüş olabileceğine kafasını takmıştı, kendine kızıyor ve kendini çökkün hissediyordu. Bu tür bir olayla mücadele edenin siz olduğunu varsayalım. Yaktığınız yemek hakkında *kara kara düşünmemeniz*, bunun yerine o akşamın iyi yanlarına odaklanmanız için size nasıl yardım edebilirdik? (Bu şu eski bardağın yarısının boş mu, dolu mu olduğu meselesidir ve dikkatinizi nereye odaklayacağınızı seçebilirsiniz.) Bunun bir yolu önce bu duyguları (hüsran ve hayal kırıklığı) kurcalamak, anlayışlı ve nazik olmak ve şöyle sormaktır, "Şu anda gerçekten ne düşünüyorum?" Daha çok farkında olmak ve biraz geri çekilip düşüncelerinizi netleştirmek için kendinize zaman tanıyın. Şimdi şu düşünceyi ele alalım: "Yemeği yakarak bütün akşamı mahvettim."

- Bu (anlaşılabilir) hüsran ve hayal kırıklığının düşünce tarzımızı etkisi altına aldığını ve dengesini bozmuş olabileceğini fark edin.
- Hüsranın ve hayal kırıklığının ipleri eline aldığını fark ettiğimiz zaman, geri çekilip düşüncelerimize adil ve ussal zihnimizle bakmayı öğrenebiliriz.
- Bunun "sadece doğal" olduğunu anlayarak bu hüsran duygusuna yönelik şefkat ve nezaket duyguları ortaya çıkarmak için bilinçli olarak çaba gösteririz ama aynı zamanda bu duygulara (anlaşılabilir ama yararsız ve depresif duygulara) takılıp kalmak istemediğimiz için daha geniş ve dengeli bir bakış açısı da geliştiririz.
- Daha geniş ve dengeli bir bakış açısı kazanmak dört unsura odaklanmamızı gerektirir:
  - **dikkatimiz** ve odaklandığımız şey
  - **düşünme ve muhakeme etme** şeklimiz
  - **yararlı** ve destekleyici davranışlara nasıl odaklandığımız
  - kendimize yardım etmek için çabalarımıza nasıl **nazik duygular** kattığımız

Anne'i ve verdiği partiyi örnek alırsak, şimdi bunu "bütün akşam mahvoldu" duygusu ve düşüncesi üstünde çalışarak ayrıntılı olarak açıklayalım. Tablo 9.2'ye bakın.

Bu şekilde basit bir olayı ele aldık ve dikkatimizi, düşüncemizi, davranışımızı ve duygularımızı nasıl odaklayacağımıza baktık. Bunlar, kitabın geri kalanında anlatılacak her şeyin temelini oluşturacaktır.

Eğer Anne bu sözlerde destek ve nezaket hissetmeye çalışarak alternatiflerini incelemeye odaklanırsa, bunun yararı olacaktır. Bunu kendiniz de deneyebilirsiniz. Anne'ın alternatiflerini, kendinizi bir tartışmada ikna etmeye çalışıyormuşsunuz gibi okuyun. Bunların mantığını, kanıtlarını ve doğruluğunu değerlendirin. *Şimdi bunları tekrar okuyun ama bu sefer bu sözlerdeki nezakete, desteğe ve sıcaklığa* - üzüntünün ve korkunun gerçekten anlaşılmasına- *odaklanın.* Okumayı kesin ve bunu deneyin. Ussal ve adil bir yaklaşım benimsemenin ve sonra buna nazik duygular katmanın nasıl yardımcı olabildiğini hissedebiliyor musunuz? İşte bu nedenle ussal ve şefkatli zihinlerimizin birbiriyle uyum içinde çalışmasına ihtiyacımız var.

Tablo 9.2 Ussal ve Şefkatli zihinlerimizi kullanmak

Ussal zihin	**Şefkatli/dost zihin (nazik, sıcak bir ses tonu)**
Duygudaş anlayış	
Hissettiğim hüsran anlaşılabilir bir şekilde düşüncelerimi bulandırdı ve tarafsız olmam zor. Ayrıca benim hakkımda neler düşünebilecekleri ve bana nasıl davranacakları konusunda da endişeliyim.	*Hüsrana uğramam anlaşılabilir birşey, çünkü bu partiye çok emek verdim ve gerçekten insanların eğlenmesini ve harika bir parti veren bir ev sahibesi olarak benim hakkımda iyi duygular hissetmelerini istedim.*

Burada Anne, hüsran ve kaygının duygu ve düşüncelerini bulandırdığını fark ettiğini ortaya koyuyor. O şefkatli, çünkü hüsranını/hayal kırıklığını anlaşılabilir olarak görüyor (bunlara duyarlı ve sempatik bir gözle bakıyor) ve kendisine neden böyle hissettiğini hatırlatıyor, yani duygularını reddetmiyor ve hayal kırıklığını anlayışla kabul ediyor –kendimize, açıkça öyle hissederken, öyle hissetmemiz gerektiğini söylememizin faydası yoktur.

Dikkatin yönünü değiştirmek

Bütün gecenin mahvolduğunun kanıtı nerede? Konuklarımız mutlu görünüyordu. Eğer emin değilsem onlara sorabilirim.	*Dikkatimin yemekte olması anlaşılabilir bir şey. Gazeteler gibi, insanlar da iyi giden şeylerden ziyade yolunda gitmeyen şeylere odaklanma eğilimindedir. Bu anlaşılabilir ama faydalı bir şey değil –onun için daha çok denge sağlamak amacıyla dikkatimi iyi şeylere ve o gece konusunda hoşuma giden unsurlara yeniden odaklamam gerek. Onun için gözlerimi kapatabilir ve partinin anısını zihnimde canlandırabilirim. Şimdi etrafıma bakıyor ve insanların zevkle konuştuğunu ve birbirlerine gülümsediğini görüyorum. Şimdi yüzüme şefkatli bir ifade veriyor ve burada kendim için bir sıcaklık hissedip hissetmediğime, paylaşılan o keyiften zevk alıp almadığıma bakıyorum.*

Burada Anne dikkatini farklı bir şekilde yöneltme ve hatırladıklarını hüsranının etkilemesine izin vermeme alıştırması yapıyor. Kontrolü eline alıyor ve dikkati ve odaklanması konusunda seçimler yapıyor.

Muhakeme yapma

Kendinize söylediğiniz sert sözleri sevdiğiniz bir kişiye veya bir arkadaşınıza söyler miydiniz? Sizce eğer isteseydiniz arkadaşlarınız tekrar gelir miydi? Evet, eminim gelirlerdi. Öyleyse bu ne anlama geliyor? Eh, sanırım onlara göre parti o kadar da berbat değildi.	*Arkadaşımın bunun o kadar önemli olmadığını, hepimizin burada eğlendiğini ve eğlenmemiz için böyle bir parti düzenlemek amacıyla gösterdiği gayretler için çok minnettar olduğumuzu anlamasına yardım ederdim. Aslında başka insanların da hata yaptığını gördüğüm için bir parçam rahatlardı.*

Burada Anne bu konuyu adil ve ussal bir şekilde, sonra da eğer bu bir arkadaşının başına gelseydi neler söyleyeceğini düşünerek sıcak ve nazik duygularla düşünmeyi ve muhakeme etmeyi öğreniyor. Şefkatli, ilgili yanının durumları, kızgın, hüsrana uğramış, incinebilir yanından farklı bir şekilde gördüğünü ve düşündüğünü fark ediyor.

Davranış

Yolunda gitmeyen meseleyi halledin ve bu deneyimden ders almak için bir plan geliştirin. Bütün yaşam, hatalarımızdan ders almak ve ilerlemekle ilgilidir. 22. Bölüm'de Paul'ün de söylediği gibi, mutluluğun ve başarının sırrı nasıl başarısız olunacağını bilme yetisidir.	*Gelecekte bunun canımı sıkmasını istememem anlaşılabilir bir şey. Bu konuşan benim hüsranım ve duyarlılığım. Tekrar denemek ve güvenimi kazanmaya çalışmak yararlı olurdu. Eğer gerekiyorsa insanlardan gelip bana yardım etmelerini isterim.*

Burada Anne şefkatli davranış –onun ilerlemesine, gelişmesine, hatalarından ders almasına ve güven geliştirmesine yardım edecek davranışlar- hakkında düşünüyor. O halde şefkatli davranış nezaketle ilgili olduğu kadar, cesaret vermekle ve davranışımızı değiştirmemizi desteklemekle, değişimin zorluklarını göze almakla ve bunlardan kaçmamakla da ilgilidir.

Şimdi Anne şefkatli duygu yaratmak için alternatif düşüncelerini inceleyebilir, sakinleştirici ritimli soluma yapabilir ve sözcüklere odaklanabilir ama şefkatli bir imge veya bu sözleri söyleyen şefkatli bir ses de hayal edebilir; bu bölümde önemli olan kendini kanıtlarla ikna etmek değil fakat bu alternatiflerdeki nezakete, desteğe ve anlayışa odaklanmaktır.

Çatışmalar ve başkalarının zihni hakkında düşünmek

Başkalarıyla yaşanan çatışmalar genellikle bir mutsuzluk kaynağıdır ve siyah-beyaz ve daha uç noktalardaki görüşlerimizin bazıları burada ortaya çıkar. Mesela, Jane ve Terry para konusunda tartışmışlardı. Tartışma iyice alevlendiği için Jane Terry'nin artık onu sevmediği sonucuna vardı. Sona ereceğini ve tekrar birbirinizi sevdiğinizi hissedeceğinizi bildiğiniz bir tartışmayla, bu duygu ve anılarla teması kaybettiğiniz hararetli bir tartışma arasındaki farkı hayal edebilirsiniz. Bu nedenle bazen, bir tartışmanın sadece bir tartışma olduğunu ve sevilmemenin bir göstergesi olmadığını (o andaki duygulara rağmen) fark etmenin bize gerçekten yardımı olur. Tablo 9.3 Jane'in nasıl daha dengeli bir bakış açısı geliştirebileceğini göstermektedir.

Bu örnekte Jane'in bakış açısını değiştirmeye ve *Terry'nin bakış açısından* düşünmeye çalıştığını görüyoruz. Sadece kendi duygularına ve sevilmeme korkusuna odaklanmak yerine Terry'nin zihninde gerçekte neler olduğunu hayal etmeye de çalışıyor. Bu empati kurmaktır: o *dikkatini kendinden uzaklaştırarak* bir başkasının zihnine odaklamıştır. Daha sonra, yazmış olduğu sözcüklerdeki nezaketi ve desteği hissetmeye çalışarak alternatiflerini incelemeye odaklanmasının yararı olacaktır. Burada amaç Terry'yi "bağışlamak" değil, bakış açısını değiştirmenin nasıl yararlı olabileceğini görmektir.

Bu örnekleri vermenin amacı size kendinizin deneyebileceği bazı düşünceler ve fikirler vermektir. Alternatiflerde nezaketin önemli olduğunu unutmayın. Mesela, bunları sanki kendinizi bu alternatiflerin akla uygun olduğuna ikna etmeye çalışıyormuşsunuz gibi tekrar okuyun. Şimdi bir daha okuyun ama bu kez yavaşça okuyun ve bunları olabildiğince nezaket, destek ve sıcaklık hissederek "zihninizde duyun". Onlara bilge düşünceler olarak bakın. Farkı görebiliyor musunuz? İşte bunun için ussal zihnin dengeli bir bakış açısı kazanmamıza yardım etmesine ve şefkatli zihnin değişim ve gelişim duyguları yaratmasına ihtiyacımız var.

Tablo 9.3 Tartışmamızın nedenleri	
Üzücü düşünceler	**Şefkatli alternatifler**
Bana önem vermiyor	*Biraz önce zorlu bir tartışma yaşandıysa bu tür duygular yaşamak anlaşılabilir ve kendi ailemle geçmişim göz önüne alınırsa bu tür tartışmaların içimdeki bir şeyleri alevlendirdiği açık (Jane'in burada kendi sıkıntısına ne kadar anlayışlı ve duyarlı olduğuna dikkat edin).*
	O da para konusunda kaygılı ve kaygılandığı ve öfkelendiği zaman üzücü şeyler söylemeye meyilli ve dürüst olmam gerekirse, ben de öyleyim. Eh, bunları söylemesem de düşünüyorum. Şu sıra işi yüzünden stresli ve böyle bir stres altındayken anlayışlı ve sakin olmak zordur. Bu kadar stresli olmasaydık birbirimize böyle saldırmazdık. *Burada Jane Terry'ye karşı duyarlı ve anlayışlı. Onun stresle başa çıkma şeklini ve bunun onunla değil, kendisiyle ilgili bir durum olduğunu hatırlıyor –onun için Jane'in dikkati sadece kendi üstünde değil. Aynı zamanda kendisi hakkında da dürüst.*
	Durum sakinleşince neler olduğu hakkında konuşmamız ve bu deneyim üstüne düşünmemiz, bundan ders çıkarmamız yararlı olabilir. Birbirimizde hoşumuza giden iyi şeyleri yeniden değerlendirmek ve hepimizin durumlara bir bütün olarak bakmamız gerektiğini hatırlamak ve bunu birlikte nasıl atlatabileceğimizi düşünmek de yararlı olabilirdi.
	Burada Jane nasıl davranmanın yararlı olacağı üstünde düşünüyor. İlişkilerindeki bu zorluğu tartışmayı ve anlamayı ve sonra da affederek yollarına devam etmeyi öğrenmenin yararlı olacağını fark ediyor.

Jane birbirlerine söyledikleri yaralayıcı sözler için alternatif nedenler araştırırken, hala Terry'yle ilişkisinde yaşanan çatışmalar konusunda kendini mutsuz hissediyordu. Ancak, bu tartışmayla bağlantılı sadece sevilmediği düşüncesinin değil, başka birtakım faktörlerin olduğunu da kabul ediyordu. Ortalık sakinleştiği zaman bunu Terry'yle konuşmaya karar verdi. Başta Terry onun ne hissettiğini ve durumun onun için ne kadar zor olduğunu Jane'in anlamadığını düşündüğünü söyledi –başka bir deyişle, Jane'i sevmiyor değildi ancak onun kendisini anlamadığını hissediyordu. Daha sonra hangisinin daha anlayışsız olduğu hakkında bir tür rekabete girmiş olsalar da nihayetinde ortak sorunlarının parasızlık olduğu gerçeğini konuştular. Her ikisinin de bu nedenle stres altında olduğu ve öfkelerini birbirlerinden çıkartmak yerine bu ortak sorunlarına karşı birleşmeleri gerektiğinde hemfikir oldular. Eğer Jane Terry'nin öfkesinin onu sevmediğinin bir kanıtı olduğu düşüncesine takılmış olsaydı bu zor olurdu. Aslında, her ikisi de tartışmaları sevgisizliğin bir kanıtı olarak yorumlamaya meyilliydi.

Elbette, kızdığınız zaman tartıştığınız kişi pekâlâ *o anda* en çok sevdiğiniz kişi olmayabilir; fakat bu onu sevmediğiniz veya onun sizi sevmediği anlamına gelmez. Ve hepimizin şu korkunç "şarta" dikkat etmesi gerekiyor: "Daima sevilmem gerek" veya "Bir sevgi ilişkisinde hiçbir zaman birbirimize kızmamalıyız." İyi ve sevecen ilişkileri olan pek çok insan arada sırada neden evlendiklerini ve neden hala orada olduklarını merak ettikleri zamanlar yaşamışlardır. Fakat akıllarının bir köşesinde bu duygu ve düşüncelerin andan ve o duygunun gücünden kaynaklandığını ve birkaç gün içinde kendilerini yeniden farklı hissedeceklerini bilirler.

Ayrılma zamanı

Gel gelelim, bazen kanıtlar diğer yönü –bir ilişkide pek sevecenlik olmadığını- gösterir. Karen 18 aydır Tim'le çıkıyordu. Tim cinsel yönden talepkâr ve sertti. Bazen sarhoş bir hal-

de ona geliyordu ve çoğunlukla da randevularına gitmiyordu. Gitgide depresif hale gelen Karen onun için bahane üstüne bahane buluyordu. Sorun Tim'in olumsuz düşünceleri değil, kendi *olumlu* düşünceleriydi (bkz. Tablo 9.4).

Tablo 9.4 Alternatifleri düşünmek

Olumlu düşünceler	Alternatifler
Evlenseydik değişirdi.	Onun son kız arkadaşını gördüğümde bana Tim'in kendisine de böyle davrandığını ve onu memnuniyetle alabileceğimi söyledi. Okuduğum bütün yazılar, genel olarak, insanların evlilikten sonra o kadar değişmediğini öne sürüyordu.
Bütün erkekler genellikle böyle.	Böyle olmayan pek çok erkek tanıyorum.
Morali bozuk olduğu zaman benimle konuşmayı sever.	Bir ilişki, insanların morali bozuk olduğu zaman onları desteklemekten daha fazlasıdır. Burada beni kullanıyor olabilir.
Genellikle hoş biridir ve bazen beni dışarı götürür.	Hitler bile zaman zaman hoş biriydi. Önemli olan bu konuda genel olarak ne hissettiğim.

Burada Karen'ın öncelikle bunun o kadar sevgi dolu bir ilişki olmadığının kanıtlarına odaklanması gerekiyordu. Bunu yapmak onun için zordu, çünkü Tim'in onu önemsediği düşüncesinin alternatiflerine bakmaya başladığı zaman maalesef kanıtlar hiç de öyle olmadığını –en azından, onun istediği şekilde- gösteriyordu. 18 ay yeterli kanıt elde etmek için makul bir süreydi!

Alternatif üretmek, birden fazla görüş açısına sahip olmamız anlamına gelir. Bazen acı verici kararlara yol açtığı için alternatifleri düşünmek istemeyiz. Karen'ın durumunda, o eğer bu ilişkiden vazgeçerse ilişkiye girecek başka birini bulamayabileceğine dair derin bir inanç besliyordu. Tim'in ona önem verip vermediği konusunda alternatif düşüncelere bakmasını ve önem vermediğinin kanıtlarına gerçekten odaklanmasını engelleyen işte bu inancıydı. Bu kanıtlara dikkatle baktığı zaman, bunun genel olarak iyi ve destekleyici bir ilişki olmadığını anladı. Bu ilişkinin faydadan çok zararı vardı.

Karen bu konuda bir arkadaşına ne söyleyebileceğine odaklanarak şefkatli zihnini kullanmayı deneyince şu düşünceler ortaya çıktı:

Kendi başıma kalmanın beni endişelendirdiğini biliyorum. Fakat bu olasılıkla yüzleşmeyi öğrenebilirim. Bu ilişkide kalırsam, bitirdiğimde olabileceğimden daha bedbaht olabilirim. Bu ilişkiyi sona erdirsem bile bu daha iyi bir ilişki bulmaya çalışmayacağım anlamına gelmiyor. Sadece kötü yanlarımı değil, bir ilişkiye katabileceğim nitelikleri de düşünebilirim. Dürüstüm ve çok sadığım. Başkalarının duygularını göz önüne almaya çalışırım. Elbette kimse mükemmel değil ama ben daha iyisini hak ediyorum. Bunu ta yüreğimde hissediyorum. Sadece bu ilişkiyi sonlandırmak çok korkutucu görünüyor. Ama daha önce de tek başıma hayatta kaldım ve bir erkekle kuracağım ilişkinin hayatımı harika kılacağını ummaktansa, bana keyif veren ve yakınlık gösteren başka insanlarla ilişkilerim üstünde çalışmaya başlayabilirim. Bu ilişkiyi sona erdirmek beni sevilmeye değmeyen biri yapmaz.

Karen kendini çok depresif hissetmediği zaman bunları yazıp bir kasete kaydetti. O zaman kendini kötü hissettiği zamanlarda bunları okuyup dinleyebiliyordu. Bu alternatif dü-

şünceleri ve tavsiyeleri okuduğu zaman nazik ve şefkatli olmak için güç buluyordu. Bu depresyona sürüklenmenin önüne geçmesine ve ilişkiyi sonlandırmayı göze almasına yardım etti. Bir kez daha burada, şefkatin dürüst olma ve harekete geçme *cesaretiyle* ilgili olduğunu görüyoruz.

Bu aşamada tipik bir tepki şöyle olabilirdi: "Eh, pekâlâ, alternatif görüşler yaratabilirim ama bunlara gerçekten inanmıyorum. Sadece kendimi aldatmaya çalışıyorum." Eğer böyle düşünüyorsanız bunun depresyonun tipik bir göstergesi olduğunu göz önünde bulundurun –depresyon her zaman neyin gerçek ve doğru olduğunu bildiğini düşünür. Bu aşamada, atılacak en önemli adım alternatifler yaratmak veya tek düşünceye odaklanmaktan kaçınmaktır. Daha sonra önemseme ve nezaket duygularının dâhil edilmesi de çok yardımcı olabilir. Alternatiflerinizde nezaket yaratmak zor olsa da kaygılanmayın, çünkü önemli olan alıştırma yapmak ve çaba göstermektir. Bazen insanlar şefkatli imgelerini hayal etmek ya da şefkatli benlik olmak ve bu duyguları biraz hissettikten sonra alternatifleri düşünmek ister –bunu deneyin ve hangisinin hoşunuza gittiğini görün.

Çatışmalar ve ikilemler

Yazmak aynı zamanda çatışmaları ve ikilemleri netliğe kavuşturmanıza da yardım edebilir. Bu durumda iki sütuna yazabilirsiniz: bir değişim yapmanın avantajları (artıları veya kazançları) ve dezavantajları (eksileri veya kayıpları). Kevin evini değiştirmek konusunda ikilemdeydi, onun için bunun avantajlarını/artılarını ve dezavantajlarını/eksilerini yazdı (Tablo 9.5).

Kevin'in sonraki işi bu eksi ve artıları tartmaktı. Bunu ailesiyle birlikte yaptı; o ve karısı bunun lehindeki ve aleyhindeki kanıtları ortaya koydular. İrdeledikçe gördüler ki en büyük engel bu yeni eve ve bölgeye alışık olmamalıydı. Kevin alıştıklarını bırakmaktan hoşlanmadığını anladı. Bu kafasında

netleştiği zaman bu görüşü yeniden düşündü ve yeni bir eve uyum sağlaması zaman alabilse de taşınmanın uzun vadede iyi bir karar olabileceğine karar verdi.

Tablo 9.5 Artılar ve eksiler

Avantajlar (artılar)	Dezavantajlar (eksiler)
Daha iyi bir bölge	İşe daha uzak
Ailenin yaşam alanını genişleten daha büyük bir ev	Yabancı bir ev; şimdiki evimi seviyorum
Daha hoşuma gidecek ve içinde daha iyi dinlenebileceğim daha büyük bir bahçe	Ona bakacak zamanı bulamayabilirim
İyi bir yatırım	Daha pahalı

Bazen kendimiz hakkındaki temel görüşleri veya bir şeyler yapma şeklimizi değiştirmekte kendimizi çok tutuk hissedebiliriz. Her zaman bunun bir bedeli var gibi görünür. Karen terapide eğer ilişkileri ters giderse kendini suçlama eğiliminde olduğunu anladı. Bundan vazgeçmenin yararlı olacağını kabul etse de bunu yapmakta zorlanıyordu. Nedenini bulmak için kendini suçlamaktan vazgeçmenin artılarını ve eksilerini yazdı (Tablo 9.6).

Bu düşünceleri yazınca, Karen'in değişmesinin fark edilmeyen birtakım dezavantajları –özellikle hoşlanmadığı tipte biri olma *korkusu*- olduğu ortaya çıktı. Elbette, bunu olası bir sonuç olarak görürse kimse değişmek istemezdi. Karen'ın saptadığı bu dezavantajların kanıtını göz önüne alması gerekiyordu. Her şeyin suçunu kendi üstüne almamanın onu kibirli yapacağına dair kanıt neredeydi? Kendilerini suçlamayan ama kibirli de olmayan pek çok insan yok muydu? Sayfa 317'deki sorumluluk çemberine bakın.

Tablo 9.6 Kendini suçlamaktan vazgeçmenin artıları ve eksileri

Avantajları		Dezavantajları
Kendimi daha iyi hissederdim	ama	İnsanlara daha çok kızardım Her zaman başkalarını suçlayan ve hiç hoşuma gitmeyen anneme benzerdim
Daha çok risk alırdım	ama	İnsanları bana kızmaları veya beni reddetmeleri için kışkırtırdım
Kendimi aşağı hissetmezdim	ama	Hatalarımı görmeyebilir ve kibirli olabilirdim

Değişim korkusu

Terapide, insanlar genellikle değişmenin pek çok dezavantajını görürler. Elbette depresyona girmek istemezler –fakat depresyondan çıkmak pek çok güçlük içeriyor gibi görünebilir. Biz bunların neler olabileceğini saptıyoruz. Değişim neleri gerektirecektir? Bundan korkulmasının nedeni ne olabilir? Değişimin getireceği her avantajın karşısında bir "ama" veya bununla bağlantılı sorunlar yoktur; yine de bu olasılıkları düşünmekte fayda vardır. Eğer değişimle bağlantılı olduğu düşünülen dezavantajlar ve korkular incelenmezse değişime direnmeye devam edebiliriz. Bizi neyin engellediğini açıkça görebildiğimiz zaman, bu engellerden bazılarına daha iyi meydan okumaya başlayabiliriz.

Bazen avantajlar ve dezavantajlar görülmeyebilir. Mesela mutlu olmak için samimi bir ilişki içinde olması gerektiğini hisseden biri bağımlı olduğu ve onun için faydalı olmayan ilişkileri sürdürmeye eğilimli olabilir –Karen örneğinde olduğu gibi. Bunun tersine güçlü ve bağımsız olma ihtiyacı duyan biri başkalarından yardım isteyememenin dezavantajını yaşayabilir. Onlar insanları kendilerinden uzak tutabilir ve başkalarının duygusal olarak yaklaşmalarına izin vermeyebilirler.

Bu artı ve eksileri yazma egzersizini pek çok defa yapabilir ve iç gözlemde bulunmak ve/veya bu süreçte bunları başkalarıyla irdelemek için kendinize zaman tanıyabilirsiniz.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- İki tür odaklanma depresif beyin modelimizi değiştirmemize yardım edebilir: dengeli düşünme ve şefkatli odaklanma.
- Denge kazanmak alternatifler yaratmamızı ve bir konuyu, inancı veya sorunu olabildiğince farklı açıdan düşünmemizi gerektirir. Bu alıştırma bazen depresyonun yol açtığı dar bakış açısından kurtulmamıza yardım eder.
- Şefkatli zihnimiz mantıksız değildir ve sıcaklık, destek ve nezaket duygularıyla birlikte bilgeliğe odaklanır.
- Şefkatin önemli nitelikleri, şefkatli olma arzusu ve güdüsünü, duyarlı ve sempatik olmayı, acı veren duygulara tolerans göstermeyi öğrenmeyi, dengeli ve kavrayışlı bir anlayış ve görüş açısı geliştirmek için kendimizin ve başkalarının içindeki acı verici duyguları düşünebilmeyi içerir. Şefkat cesaret geliştirmemizi gerektirebilir. Şefkat kınamaz veya yargılamaz, çünkü o insan zihninin ve insanların yaşadığı durumların karmaşık ve zor olduğunu kabul etmeye dayanır.
- Ussal ve şefkatli beceriler bize yardım edecek şeylere dikkat etmeyi ve olabildiğince dengeli ve şefkatli bir şekilde düşünerek, muhakeme ederek ve davranışlarımızı yararlı edimlere yönelterek dengeli bir yaklaşımda bulunmayı öğrenmeyi gerektirir.
- Yazmak, durumların avantajını ve dezavantajını düşünmek, kendini başkasının yerine koymak dengeyi yeniden kazanmaya yardım edebilir.

EGZERSİZLER

Bu egzersizlerde farkındalığın bazı prensipleriyle (7. Bölüm) ussal ve şefkatli zihnimizi kullanmayı birleştireceğiz. Birinci egzersiz dikkatli olmayı öğrenmek ve olumsuz duygu ve düşüncelerimizi, bunları değiştirmemiz gerektiği konusunda kaygılanmadan, kabul etmektir –bu üstümüzdeki baskının kalkmasına yardım eder.

1. Egzersiz

Bir durum hakkında, normalde tehdit edildiğinizi hissettiğiniz veya kayıplarınıza odaklandığınız, depresyonla bağlantılı düşüncelerinizi yazın. Çok büyük bir şeyle başlamamanın, yavaş yavaş daha zor şeylere doğru ilerlemenin yararı olacaktır. Sakinleştirici ritimli soluma alıştırmanızı yapın ve düşüncelerin zihninizde belirmesine izin verin. Bu egzersizde düşünceleri değiştirmeye çalışmıyor fakat sadece dikkatli ve farkında oluyorsunuz. Buradaki önemli nokta bu düşüncelerle birlikte "alıp verdiğimiz" nefesimize, solurken göğsümüzün inip kalkmasına, havanın burnun içine girdiği noktaya odaklanarak sessizce oturabilmeyi öğrenmektir. O anda sadece solur ve farkında oluruz.

2. Egzersiz

Bu egzersizde şefkatli yanınızın (ve bu kendinizi şefkatli biri olarak hayal etmek veya şefkatli imgenizi canlandırmak olabilir) sizinle konuştuğunu hayal edin. Depresif duygu ve düşüncelerinize sıcaklık, nezaket ve anlayışla yaklaştığınızı hayal edin. Yine, bu noktada herhangi bir şey değiştirmeye çalışmıyorsunuz; daha ziyade, içinde bulunduğumuz duruma karşı şefkat geliştiriyoruz. Düşüncelerinizin ortaya çıkmasına izin verin, onlara karşı şefkatli bir anlayış gösterin. Bu kendinizle savaşmaya ve hissettikleriniz yüzünden kendinizi kınamaya son vermenize yardım edebilir. İçinde bulunduğunuz duruma ve duygularınıza karşı şefkat hissetmeye çalışın –beyninizi sizin tasarlamadığınızı ve böyle hissetmeyi sizin seçmediğini hatırlayın.

3. Egzersiz

Düşüncelerinize bakın ve onları şefkatle fakat aynı zamanda farklı bakış açılarından değerlendirin. Dikkatinizi odaklayabileceğiniz, size yardımcı olabilecek şeyler var mı? Şefkatli bir insan olarak, sizin durumunuzdaki bir arkadaşınıza neler söylerdiniz? Şefkatli imgenizin sizinle nasıl konuşmasını ve sizi nasıl desteklemesini isterdiniz? Şefkatli yanınızın bilge olduğunu ve olumsuz duygularla ikna edilmediğini hatırlayın. Düşüncelerinizde daha dengeli olmanın nedenlerini düşünmenizin faydası olabilir. Eğer yararı olacaksa bunları yazmayı deneyebilirsiniz.

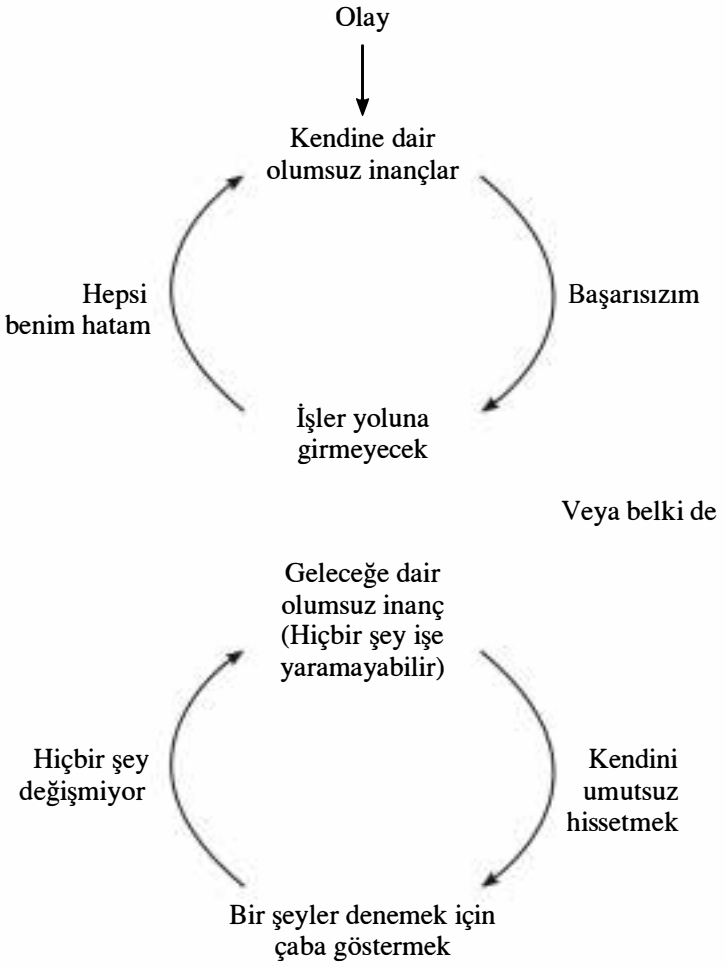
Bu egzersizler, depresyondan çıkış yolunda size rehber olması amacıyla ussal denge ve şefkat becerilerini geliştirme sürecini başlatmak için tasarlanmıştır. Neyin işinize yaradığı konusunda en iyi yargıcın kendiniz olduğunu hep hatırlayın, onun için farklı şeyler deneyin ve zor görünen alıştırmaları bir kenara itmeyin, çünkü uygulamanız ve denemeniz gereken şey tam da bunlar olabilir.

10

Depresif düşünme biçimleri: Yararlı düşünme biçimleri nasıl geliştirilir?

Bu bölümde depresyona girdiğimiz zaman sorunlu hale gelen düşünme şekillerimizi ve bunlar üstünde sevecen, şefkatli bir şekilde nasıl çalışacağımızı daha ayrıntılı olarak ele alacağız. Depresyon çoğunlukla zor yaşam koşullarına bağlanır: ilişkilerle, işle, mali durumla veya fiziksel sağlıkla ya da olmak istemediğimiz yerlerde saplanıp kaldığımız duygusuyla ilişkili çatışmalar ve sorunlarla ilişkilendirilir. Bunlarla başa çıkmak zor olabilir fakat daha da zorlaşabilir, çünkü depresyona girdikçe düşünme şeklimiz değişir. Tehdide ve kayba odaklı düşünceler, yorumlar ve anılar daha kolay akla gelir ve bunlar üstünde daha çok kafa yorulur. *Tehdit ve kayıp (olumsuz düşünme) eğilimi* denilen bir duruma doğru bir yönelim vardır ve sonra bizi aşağı doğru çeken inişli bir spiralin içine gireriz.[1] Şekil 10.1'de böyle bir spiralin tipik bir örneği genel hatlarıyla gösterilmiştir.

Düşüncelerimiz inişi bir spiral halinde bizi aşağı çektikçe olumsuz duygu ve inançlarımıza uyan veya bunları doğrulayan kanıtlar aramaya başlarız. Başka başarısızlıklarımızı hatırlamaya başlayabiliriz ve duygular, olumlu yetilerimizin kumsalını kaplayan kara bir dalga gibi yayılmaya başlar. Bu tür düşünceler depresyonun içine hapsolma, onu derinleştirme ve ondan kurtulmayı daha zorlaştırma eğilimindedir (bkz. s.129). Bunlar bir duygu, düşünce ve davranış kısır döngüsü yaratır ve bu da bize bu depresif spiralleri bozmak için bir rota verir.



Şekil 10.1 Tipik bir inişli spiral

Bazı depresif düşünme *biçimleri* çok yaygındır. Bilişsel terapiyi başlatan Profesör Beck altı veya yedi tür olumsuz (veya benim tercih ettiğim tabirle "tehdit-odaklı") düşünsel önyargıdan bahsediyordu.[2] Bunların bazılarını burada inceleyeceğiz. Önyargılarımız üstünde daha dengeli bir şekilde çalışmak için (1) onları tanımamız ve (2) bu sorunu ussal ve şefkatli zih-

nimizle karşılamak için çaba göstermemiz gerekir. İnsanların genellikle o kadar ussal veya mantıklı olmadığını –olabiliriz ama bunun için çalışmamız gerekir- görmemiz önemlidir. Aslında, pek çok araştırma kendimiz, başka insanlar, farklı gruplar ve geleceğe dair umutlarımız konusunda düşünme şeklimizin genellikle –en iyi şartlarda bile!- çok önyargılı ve yanlış olabileceğini göstermektedir.[2] Bu nedenle denge sağlamak için çalışmak çaba göstermeyi ve zihnimizi eğitmeyi gerektiriyor. Aşağıda depresyonla birlikte ortaya çıkmaya meyilli olan bazı tipik önyargıları inceleyeceğiz. Hemen bir sonuca başlayacağız, çünkü bu tehdit-odaklı ve "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" şeklinde düşünen zihnin tipik özelliğidir.

Hemen bir sonuca varmak

Eğer kendimizi terk edilmeye karşı hassas hissediyor veya "yakın bir ilişkim olmadan asla mutlu olamam" inancına sahipsek zaman zaman hemen başkalarının bizi terk etmek üzere olduğu sonucuna varabiliriz. Bu da genellikle bizi, terk edilme korkusuyla yüzleşemediğimiz için, bu ilişkilere yapışıp kalmaya zorlayacaktır.

Zihnimizin bizi tehdide odaklayan bölümü bize yalnız olmakla baş edemeyeceğimizi söyleyecektir. Günlük hayatla nasıl baş edebileceğimizden veya ıstırap, kayıp ve boşluk duygularının altında ezilebileceğimizden endişe duyabiliriz. Bazen bu duygular çocukluğa kadar geri uzanır. Eğer reddedilme veya bir ilişkiyi kaybetme korkunuz varsa, kendinize yardım etmenin bir yolu bu korkuyu kâğıda dökmek ve -eğer olursa- ilişkinin kopmasıyla başa çıkmanın yolları hakkında neler düşünebildiğinizi görmek olabilir. Elbette bu kopuş acı verebilir: kendinizi hayatın acı verici olaylarından koruyamazsınız ama bu zor zamanda kendinizi destekleyip kendinize karşı şefkatli olabilmenin yollarını bulabilirsiniz. Bu güçtür ama dikka-

timizin yönünü değiştirip nasıl baş *edebileceğimiz* hakkında düşünmemize yardım edebilir. Mesela, sıkıntınıza karşı nazik ve anlayışlı olun: üzülmek gayet doğal bir şeydir. Arkadaşlarımızdan nasıl yardım alabileceğimizi düşünebilir veya kendimize o kişiyle ilişkiye girmeden evvel kendi başımıza baş edebildiğimizi ya da pek çok insanın ilişkilerinin sona ermesinin acısı çektiğini ve bunu atlattığını hatırlatabiliriz. Bir süre tek başına yaşamayı öğrenmenin avantajları bile olabilir.

Başkalarının zihnine düşünceler sokmak

Hemen bir sonuca varmanın bir başka biçimine de "zihin okuma" veya bazen de yansıtma denir. Başkalarının duygu ve düşünceleri hakkında varsayımlarda bulunuruz. Mesela, insanlar bizden hoşlandıkları veya bizi beğendiklerine dair yeterince ipucu vermedikleri için otomatikman bizden hoşlanmadıklarını varsayabiliriz. "Zihin okumada", başkalarının ne düşündüğünü içgüdüsel olarak bildiğimize inanırız.

Buradaki önemli nokta, hemen başkalarının düşündükleri ve hissettikleri hakkındaki düşüncelerimizin doğru olduğunu varsaymaktan ziyade düşüncelerimizi dikkatli bir şekilde incelemektir. Araştırmalar bazı insanların bu hususta zorlandığını göstermektedir. Mesela, ebeveynler çocuklarının onları çileden çıkarmak için sinir bozucu davranışlarda bulunduğuna veya itaat etmeyen çocukların ebeveynlerini önemsemediğine ya da onlara saygı duymadığını gösterdiğine inanabilirler; bunu üstlerine alırlar. Fakat çocuklarına boş yere kötü niyetler atfediyorlardır. Küçük çocuklar "anne babalarının zihni" hakkında düşünmez bile. "Anne babalarını nasıl çileden çıkartacaklarını" veya onları nasıl üzeceklerini düşünmezler –sadece istediklerini elde etmek için bu şekilde davranıyorlardır. Bu onlarla –çocuklarla- ilgilidir, ebeveynlerle değil.

Öyleyse başkalarının davranışlarına niyetler ve duygular atfetme şeklimiz önemlidir. Depresyona girdiğimiz zaman ge-

nellikle başkalarının kendilerini geri çeken, kaçınan veya görmezden gelen tavırlarının bize yönelik olduğunu düşünürüz. Bazı erkekler kendileri istedikleri halde karılarının sevişmek istememesinin nedeninin kendilerini yeterince sevmemeleri olduğunu düşünür –gerçekte ise cinsel dürtülerinde, zamanlamada veya arzularında farklılıklar olabilir. Kadınlar erkekler duygularından bahsetmiyorsa bunun nedeninin onları sevmemeleri olduğuna inanabilir. Gerçekte ise erkekler genel olarak duygularından bahsetmekte zorlanabilir. İnsanlar bizi hayal kırıklığına uğrattığı zaman belki de bunun gerçekte "bizimle" veya "benimle" değil, onların kendisiyle ilgili olduğunu düşünmek önemlidir. "Diğerlerinin zihnini" daha ayrıntılı olarak incelemenin (bunu düşünmeye zaman ayırmanın) ve şefkatli bir şekilde anlayışlı olmanın yollarını bulmamız gerekiyor.

Geleceği öngörmek

Sık sık gelecek hakkında öngörüde bulunabilmeye ihtiyaç duyarız, hiç değilse bir dereceye kadar. Bir şeyler için çaba gösterip göstermeyeceğimizi bilmek için önümüzde ne tür tehditlerin, fırsatların ve engellerin yattığını bilmeye ihtiyaç duyarız. Hedeflerimize ulaşmak için beynimizin ne kadar çaba ve enerji harcadığı, gelecek hakkında iyimser mi, yoksa kötümser mi bir bakış açısına sahip olduğumuza bağlıdır. Başarı şansı zayıf göründüğü zaman çok çaba harcamak pek avantaj sağlamayabilir. Sorun şu ki depresyona girdiğimiz zaman beyin hiçbir şeyin işe yaramayacağı yargısına çok fazla yönelir ve sürekli şu sinyali verir: "Zor zamanlar geçiriyorum". Depresyon, "Buna çok çaba harcayabilir ama karşılığında çok fazla şey elde edemeyebilirsin. Ara ver ve daha iyi bir zamanı bekle," der (bkz. 3. Bölüm). Depresyondan çıkmak, beynin gelecek hakkında aşırı kötümser olduğunu düşünmeye hazır olmayı ve sabretmeyi gerektirebilir.

Duygusal kaçışa karşı duygusal tolerans

Beyinlerimiz milyonlarca yıl içinde çok güçlü duygulara sahip olabilecek şekilde evrimleşti. Yaşadığımız en büyük zorluklardan biri güçlü duygulara nasıl uyum sağlayacağımızı ve nasıl tolerans göstereceğimizi öğrenmektir. Düşüncelerimizin bu duyguları nasıl olmaları gerekenden daha çok güçlendirdiğini görebiliriz fakat duygularımızın doğal ve normal gücüne tolerans göstermeyi öğrenmek ve güçlü duygulara sahip olmamızda yanlış bir şey olmadığını kabul etmek de önemlidir. Zorluk yaratan daha ziyade, ya hiç düşünmeden bu duygulara göre hareket etmek veya onlardan kaçmak, onları bastırmaya veya inkâr etmeye çalışmaktır.

Bir meslektaşım yerel bir gazetede okuduğu üzücü bir hikâyeyi anlattı. Mahallesindeki Adsız Alkolikler toplantısını arayan bir kadın yolu bulamamış ve kaybolmuştu. Kadın hüsran, üzüntü ve kaygı içinde arabasında oturup bir şişe şarap içti. Hız sınırının çok üstünde giderken polis tarafından durduruldu. Kadın sadece bu yoğun duyguları bastırmak istemeden yaşadığı üzüntüye tolerans gösterememişti.

Bir başka kaçış türü de (mesela) bir ebeveynine öfke duyan ama bunu kabul etmekten veya bunun üstünde durmaktan korkan birinin tavrıdır. Öfke kendini gösterdiği zaman dikkatini dağıtacak bir şeyler yapar veya aşırı yer. Veya başka biri (mesela) homoseksüel duygu ve düşüncelerinden korkar ve bunlardan kaçmak için içer veya yalnızlık ya da utanç duygularından kaçmak için içebilir. Her türlü duygudan kaçabiliriz. Duygularımız bir şeyleri yapmamızı da engelleyebilir. Üniversiteye gitmek isteyen, ancak duyduğu kaygı edimlerini yönlendirdiği için gitmeyen, sosyal kaygıdan muzdarip birini düşünün. Korku ve kaygıların sizi gerçekten yapmak istediğiniz ne çok şeyden alıkoyduğunu bir düşünün. Bazen bunu güven bağlamında düşünürüz ama bu genellikle duygulara tolerans gösterme ve onlara karşı harekete geçme yeteneğimizle ilgilidir. Çoğu alışkanlıklar, kendine zarar verme biçimleri, kaygı bozuklukları,

düşüncesiz ve fevri tavırlar ve bazı depresyon türleri duygulara tolerans göstermede yaşanan sorunlarla ilişkilidir.

Güçlü duygular ve "eski beynimizle" yaşadığımız sorunlar göz önüne alınırsa, iyi olmanın anahtarı sıkıntıya tolerans göstermektir. Güçlü duygulara tolerans göstermede ve onlar üstünde çalışmayı öğrenmede şefkatin çok yararı olabilir. İşte bu konudaki bazı düşünceler:

1. Adım: Denemenin amacını anlamak

- Duygularınıza tolerans göstermeyi öğrenmeye söz verin.
- Bunu yapmanın önemini görün; bunun sizi ne kadar güçlendireceğini anlayın.
- Duygularınızdan kaçmaya çalışmanın (mesela içki içerek veya aşırı yiyerek) sağladığı kısa vadeli yararının yanında, tolerans göstermenin sağlayacağı uzun vadeli faydalarının önemini düşünün.

2. Adım: Bundan sonra yapılacaklar

Sizi neyin motive ettiğini anladıktan sonra deneyebileceklerinizden bazıları şunlar:

- İki şekilde odaklanarak bir Farkındalık tavrı geliştirin:
  - Bazen dikkat dağıtmanın yararı olur –kendiniz dışında "şimdi ve burada" bulunan bir şeye odaklanın, mesela birinin giysisine veya yer döşemesinin motifine. Ben konuşma yapacağım zaman endişelendiğimde dinleyiciler arasında dost ifadeli bir yüz bulmaya çalışır ve o kişiye odaklanır veya sadece insanların başlarının üstünden bakarım.

- İkinci tür odaklanma duygularınızın bedeninizde nasıl bir his yarattığına dikkat etmektir; onlara ilgi gösterin, nasıl belli tip düşüncelerin ve acil durumların bu hisleri ortaya çıktığına dikkat edin. Gözlemci olun.

- Duygularınız ortaya çıkarken onlara yazıya dökün: "Hayal kırıklığı duymaya başlıyorum ve bunun nedeni...bu bedenimi şöyle etkiliyor...bir aciliyet duygusu hissediyorum...böyle duygular hissetmemde yanlış bir şey yok, çünkü..." Beynimiz bize güçlü duygular verebilir. Araştırmalar "duygularımızı sözcüklere dökmenin" yavaşlamamıza ve beynimizin bize yardım edebilecek belli bölgelerini harekete geçirmeye yardımcı olduğunu göstermektedir.
- Duyguların ortaya çıktığını fark ettiğiniz zaman sakinleştirici ritimli solumanıza odaklanın.
- Hemen duygularınıza göre davranmayacağınıza söz verin. Geri çekilin ve duygularınızı elinizden geldiğince gözlemleyin.
- Kendinize, güçlü duygular hissetmekte yanlış bir şey olmadığını hatırlatın (özeleştiriye dikkat edin).
- "Bu dayanılmaz, katlanılmaz, imkânsız" v.s. şeklinde düşündüğünüzü fark ettiğiniz zaman bu düşünceleri içinizdeki belli bir korkuyu yansıtan kanaatler ve yargılar olarak kabul edin. Ama sınır koymaya çalışacağınıza dair –hiç değilse bir süre- verdiğiniz sözü unutmayın.
- Bu duyguların zaman içinde yatışacağını aklınızda tutun: "Bu da geçecek".
- Belki bunu deneyimlediğiniz önceki seferleri de hatırlayabilirsiniz, onun için solumaya devam edin ve "Bu da geçecek, buna tolerans göstererek gittikçe daha güçleniyorum" düşüncesine odaklanın.

- Sadece birkaç dakikalığına da olsa duygularınıza tolerans göstermek için kendinize zaman tanıyabiliyorsanız bunun nasıl yapılacağını öğreniyorsunuzdur.
- "Kontrolü kaybedeceğim", "Böyle hissetmem bana zarar verecek", "Böyle hissettiğim için kötü biriyim" gibi tehdit odaklı düşüncelerin farkında olun. Alternatiflerini düşünün: "Bu duyguları daha evvel de hissettim ve kontrolümü kaybetmedim veya zarar görmedim; bu duyguları tüm dünyada herkes hissediyor, onun için kötü biri olamam. Bu duyguya kısa bir süre tolerans gösterebilirsem bu bir başlangıç olur."

3. Adım: Şefkate odaklanma

- Yüzünüze şefkatli bir ifade vererek sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapın.
- Güçlü duygulara tolerans gösterebilen şefkatli bir insan olduğunuzu hayal edin. Duygularınıza tolerans gösteren ve sonrasında memnun olan sizi hayal edin.
- Şefkatli imgenizi hatırlayın ve bu duygunuzu imgenize anlattığınızı hayal edin.
- Zihninizde duygularınız ve o anda ne hissettiğiniz hakkında şefkatli bir mektup yazın.

Bu egzersizlerde vakit kazanma, duygunuzla *birlikte* olma ve ona tolerans gösterme çalışması yapıyorsunuz. Bunlar sadece bazı fikirler, kendinizi güçlü duygulara tolerans göstermeyi öğrenmeye adadığınız zaman başka fikirler de bulabilirsiniz. Bu kolay değil ama zamanla daha kolaylaşacaktır. Düzenli olarak Farkındalık ve şefkat çalışması yapmak gerçekten de kendi içimizde daha sakin olmamıza yardım edebilir. Bu konu üs-

tünde çalışmak için size özgü yollar da bulabilirsiniz. Mesela, ben dindar biri olmasam da bunun bazı insanlara yardım edebildiğini biliyorum. Bir kadın İsa hakkında şöyle düşünüyordu: "Eğer o buna tolerans gösterebildiyse ben de gösterebilirim." O dindarlığı duygusu yüzünden utanmak için kullanmadı (burada "gereklilikler" ve "zorunluluklar" yoktur), bu daha çok kendisini "İsa'nın ıstırabıyla bir" hissetmesini sağladı ve ona çok yardımı oldu. Açken yeme dürtüsünü kontrol etmeye çalışan biri dünyada açlıktan ölen çocukları düşünüyordu. Eğer onlar buna tolerans gösterebiliyorsa, o da dürtülerine tolerans gösterebilirdi. Oyuncuların oyunun ilk gecesinde şiddetli mide bulantısı hissettiği, hatta kustuğu bilinmeyen bir şey değil ama onlar bunun üstesinden geliyorlar, çünkü gerçekten sahneye çıkmak istiyorlar. İlk adım tolerans göstermeyi, acı verici duygulara dayanmayı öğrenmenin avantajlarını zihninizde netleştirmektir.

Duygusal muhakeme

Duygusal tolerans konusunda sorun yaşamamızın nedenlerinden biri de duygularımızın gerektiğinden daha güçlü ve uzun soluklu olabilmesidir. Güçlü duygular ve hisler bizi oraya burada çekerek ve bunun hiç de mantıklı olmadığını bilmemize rağmen belli şekillerde düşünmeye yöneltir. Sorun, kimi zaman ussal ve şefkatli zihnimizin bize yardım etmesini sağlayamamamızdır. Duygularımızın gücünü göz önüne alarak, "Bunu hissediyorum, o hale bu doğru bir his olmalı" görüşünü benimseyebiliriz.

Duygular gerçeğin son derece güvenilmez kaynaklarıdır. Mesela, Haçlı döneminde pek çok Avrupalı Tanrı'nın Müslümanları öldürmelerini istediğini "hissetti" –ve öyle yaptılar. Çağlar boyunca insanlar duygularının yönlendirmesiyle korkunç şeyler yaptı. Genel bir kural olarak, eğer depresyondaysanız duygularınıza güvenmeyin –özellikle size karşı düşmanca ve çok fazla eleştirelse. Tablo 10.1'de birkaç tipik "böyle hissediyorum, o hale doğru olmalı" düşüncesiyle alternatiflerini bulacaksınız.

Duygular yerinde olduğu zaman son derece değerlidir ve gerçekten de hayata anlam ve canlılık katar –biz bilgisayar değiliz. Fakat duyguları ussal zihnimizin işini yapması için kullandığımız zaman başımızın derde girmesi mümkündür. Duygularımızın gücü doğruluk veya gerçeklik konusunda iyi bir rehber değildir. Tablo 10.1'deki düşünce ve fikirlerin başka alternatiflerini bulup bulamayacağınıza bakın.

Tablo 10.1 Olgular değil, duygular

Durum	Böyle hissediyorum, o halde doğru olmalı	Alternatif dengeleyici fikirler
Bir partiye gitmek	Korkuyorum, öyleyse bu tehditkâr ve tehlikeli bir durum	Bu benim kendime güvenimle ve utangaçlığımla ilgili, gerçek bir tehlikeyle ilgisi yok – adım adım ilerleyebilir ve duygularıma karşı nazik olabilirim.
Kaygı duymak	Kendimi kalp krizi geçirecekmişim gibi hissediyorum, öyleyse geçireceğim	Bu anlaşılabilir bir kaygı hali –daha önce de pek çok defa bu duyguları yaşadım ve bu sadece kaygıydı, kalp krizi değil.
Küçük bir hata için suçlanmak	Kendimi suçlu hissediyorum, o halde suçlu ve kötü biriyim.	Hayal kırıklığına uğramak anlaşılabilir bir şey ama benim çok daha iyi niteliklerim var –belki eleştirildiğim için duyduğum kızgınlığın bir yansıması olarak kötü biri olduğumu hissettim. Eleştiriyle Başa çıkmayı öğrenirsem güçlenirim.

Kendimi kaybetmek ve bağırmak	Öfkelendiğim zaman kendimi berbat hissediyorum, o yüzden öfke berbat bir şey ve ben kötü ve kabul edilmez biriyim.	Öfke hoş bir duygu değil fakat insan doğasının bir parçası –bu duyguları ben tasarlamadım- ve öfkemi anlamaya ve üstünde çalışmaya gayret ediyorum.
Ağlama isteği	Eğer ağlamaya başlarsam barajın kapılarının açılacağını ve asla duramayacağımı hissediyorum; onun için kendime engel olmalıyım.	İnsan ağlamaya ve acısıyla temasa geçmeye alışkın değilse bu kolaylıkla bunaltıcı bir his verebilir –fakat ağlama isteğim geçiyor ve kendime eğer gerçekten istersem duygularımın önünü alabildiğimi gösterdim. Belki yavaş yavaş ilerliyorum ve duygularımı yaşamaya devam etmenin bana gerçekten yararı olabilir.
Ağladığım zaman kendimi mahcup hissetmek	Ağladığım zaman utanıyorum, o halde ağlamak utanç verici bir şey ve bir zayıflık işareti.	Ağlamak çok önemli bir insani tepkidir. Ağlamak acımızı göstermektir ve insanlığımızın temeldir. Muhtemelen diğer insanlar ağladığım için beni ayıpladı ve ben de onların bu duygusunu hissediyorum.
Bir hata yapmak	Kendimi aptal gibi hissediyorum, öyleyse aptalım.	Biraz düşüncesiz ve aptalca bir şey yapan kim kendini müşkül durumda hissetmezdi ki. Muhtemelen kızdığım için bu duyguyu hissediyorum ve böyle anlarda doğru kullanırsam şefkatimi çok daha güçlendirebilirim.

"Zorunluyum"

2500 yıldan uzun bir süre önce Buda şöyle demişti: "Mutsuzluğumuzun kaynağı arzularımızdır." O aynı zamanda bir şeylere bağlanmamızın, "olmalıyım", "sahip olmalıyım" ve "başkaları benim istediğim gibi olmalı" misali duygu ve inançların da ıstıraba yol açtığını öne sürmüştü –özellikle yaşam hiç de öyle olmadığı için. Her şey geçicidir ve önemli olan bunu kabullenmek ve "bu anda" yaşamaktır. Kendinizi "zorunlu gördüğünüze" işaret eden duygulara dikkat edin. Depresyona girdiğimiz zaman ve bazen daha da öncesinde belli şeyleri yapmamız *gerektiğine* veya belli bir şekilde yaşamamız *gerektiğine* ya da belli şeylere, mesela başkalarının onayına, sahip olmamız veya belli standartlara ulaşmamız, mesela kilo vermemiz, *gerektiğine* inanabiliriz.

Bu "gereklilikler", zorunluluklar ve arzular üstünde kontrol sağlayarak, duygusal zihnimiz üstünde kontrol sağlarız. Size özel "zorunluluklar" her neyse, bunları saptayın ve tercihler haline dönüştürün. Arzularınızın gücünü azaltmanın sizi özgürleştirebileceğini veya en azından daha özgür kılabileceğini fark edin ve bu "zorunluluklarımızda" genellikle bir ironi olduğunu unutmayın. Mesela, bazen başarıya ulaşmayı o kadar çok isteyebilir ve başarısızlıktan o kadar korkabiliriz ki geri çekilip hiçbir şey yapmayabiliriz. Eğer bir partiye gider ve "herkesin sizden hoşlanması *gerektiğini*" hissederseniz, büyük ihtimalle o kadar kaygılanacaksınız ki hiç eğlenemeyecek ve hatta belki de hiç gitmeyeceksiniz. Gitseniz de o kadar savunmacı olabilirsiniz ki diğer insanlara sizi tanıma şansı vermeyebilirsiniz.

Kişisel çabaların olumluluğuna inanmamak ve önemsememek

Eğer tehdit edildiysek veya büyük bir yenilgi yaşadıysak, tekrar denemeden önce güvenimizi yeniden kazanmamız gere-

kebilir. Bunun iyi bir evrimsel anlamı da vardır: ihtiyatlı ve tedbirli olmak adaptasyon sağlamaya yardım eder. Hatta bu konuda bir deyiş bile vardır: "Sütten ağzı yanan yoğurdu üfleyerek yer."

Sorun şu ki depresyonda aynı süreç bize yardımcı olmayacak şekilde işleyebilir. Eğer bir başarısızlık veya yenilgi yaşadıysak, kendimizi tekrar iyi hissetmeden önce büyük bir başarı duygusu hissetmeye ihtiyacımız olduğunu düşünebiliriz. Küçük başarılar bizi ikna etmeye yetmeyebilir. Ne var ki depresyondan çıkmak çoğunlukla büyük sıçramalara değil, küçük adımlara bağlıdır. Bu kademeli yaklaşımı baltalayabilecek tipik otomatik düşünceler şunlardır:

- Depresyonda değilken o kadar çok şey yapardım ki. Bugün bu ufacık şeyi yapabilmek çok önemsiz görünüyor.
- Başkaları bu tür şeylerin üstünde bile durmaz.
- Bu denli çaba göstermem gerektiğine göre pek de mesafe kat etmediğim anlaşılıyor.
- Bunu herkes yapabilirdi.
- Küçük adımlar bazıları için iyidir ama ben büyük sıçrayışlar istiyorum ve bunun dışında hiçbir şey işe yaramaz.

Depresyon hakkında ne söylediğimizi hatırlayın –beynimiz farklı çalışır. Belki bazı beyin kimyasallarınızın seviyesi fazla düşmüştür. Belki tükenmişsinizdir. Bu nedenle benzerliklerle karşılaştırma yapmalısınız. Diğer insanlar daha çok şey başarabilir –ve eğer depresyonda olmasaydınız siz de başarabilirdiniz ama depresyondasınız. Beyninizin durumunu ve göstermeniz gereken çabayı göz önüne alırsak,

eğer küçük bir adım atıyorsanız gerçekten çok şey yapıyorsunuzdur. Bunu bu şekilde düşünün. Eğer bacağınızı kırsaydınız ve yürümeyi tekrar öğreniyor olsaydınız birkaç adım atmak bile gerçek bir ilerleme olabilirdi. Depresyondaki insanlar genellikle yaralarını başkalarına gösterebilmeyi ister ama maalesef bu mümkün değildir. Fakat bu, depresyondayken fiziksel olarak beyninizde ve bedeninizde depresyonda olmadığınız zamankinden farklı hiçbir şey olmadığı anlamına gelmez.

Eğer size zor gelen şeyleri yapabiliyorsanız bu, bunları yapmanın kolay olduğu zamankinden çok daha takdire layıktır. Sonuçlardan ziyade *çabalarımızı* takdir etmeyi ve övmeyi öğrenebiliriz.

Hatırlanması gereken önemli bir nokta da beyninizi uyardığınız ve eğittiğinizdir. Takdir edebildiğiniz ve kendinizi övebildiğiniz küçük şeylere odaklanarak beyninizdeki önemli olumlu duygusal bölgeleri uyarırsınız. *Anlaşılabilir bir şey olsa da, beyninizi olumlu bir şekilde uyarma fırsatlarını tepmenin faydası yoktur.* Kendi içinizde buna layık olup olmadığınız, daha fazlasını yapmanız gerekip gerekmediği vb. gibi tartışmaların içine girmemeye çalışın. Beyninizdeki kilit noktalardaki sistemleri olabildiğince sık, tekrar ve tekrar çalıştırarak ve uyararak, sanki "beyniniz için fizyoterapi" yapıyormuşsunuz gibi odaklanın buna.

Başkalarından gelen olumluluğa inanmamak

Olumluluğa inanmadığımız bir başka alan da başkalarının bizi onaylamasıdır. Groucho Marx şöyle demiştir: "Beni üye olarak kabul edecek herhangi bir kulübe ait olmak istemem." Kabul edilmek bile olumsuz bir duruma dönüşür. İşte bunun başka örnekleri:

- Steve işte patronundan bir iltifat işittiği zaman şöyle düşündü: "Bunu sadece daha çok çalışmamı sağlamak için söylüyor. Benden memnun değil."
- Hastalandıktan sonra işe geri döndüğünde Ella'ya nasıl olduğu sorulduğu zaman şu sonuca vardı: "Sadece adet yerini bulsun diye soruyorlar. Gerçekte ilgilenmiyorlar ama galiba bunları sordukları zaman kendilerini daha iyi hissediyorlar."
- Peter Maureen'e görünüşü hakkında hoş bir yorumda bulunduğu zaman kadın şöyle düşündü: "Bunu sadece beni neşelendirmek için söylüyor. Belki de benimle sevişmek istiyordur."
- Paul birkaç zayıf noktası olduğunu bilse de amirlerine bir rapor sundu. Raporu beğeniyle karşılandığı zaman şöyle düşündü: "Yine onları kandırdım. Besbelli pek alıcı gözüyle okumadılar. Kimse yaptığım işi umursamıyor."

Paul, böyle olumsuz düşünmeye devam etmek yerine, patronuna raporunu, özellikle raporunun zayıf noktalarını sormaya teşvik edildi. Beklediği yanıtı almadı. Patronu şöyle dedi, "Evet, raporunda o noktaların belirsiz olduğunu biliyorduk ama zaten söz konusu bu alan bütünüyle belirsiz. Yine de, değindiğin diğer bazı noktalar bize bu projeye nasıl yaklaşmamız gerektiği hakkında birtakım fikirler verdi." Böylece Paul bu konuda kendi duygularına güvenmek yerine, raporu hakkında kanıtlar buldu.

Evrimsel bir bakış açısından, aldatmacalara karşı hep tetikte olan yanımız aşırı çalışıyor olabilir ve aldatılma olasılığımıza karşı çok duyarlı hale gelebiliriz. Bir yandan, başkalarının destekleyici sözleriyle bizi aldattığını düşünebilir, diğer yandan da eğer övgü alırsak *onları* aldattığımızı düşünebiliriz.

Aldatma aslında tehdit olduğu için, depresyona girdiğimiz zaman buna karşı çok hassas olabiliriz. Fakat yine bu düşüncelere karşı dengeli alternatifler üretmeye çalışabiliriz. Mesela:

İnsanlar biraz aldatsa bile bu önemli mi? Ne zarar verebilirler ki? İnsanların her zaman tamamen dürüst olduğunda ısrar etmeme gerek yok. Hayat böyle, bazı insanlar aldatmaya diğerlerinden daha yatkın. Ama bununla yaşayabilirim. Doğruyu söylemek gerekirse, ben de aldatabilirim –bu insan olmanın bir parçası.

Genel bir kural olarak, deneyimler tersini ispatlamadığı sürece, insanları göründüğü gibi kabul etmek yararlı olabilir.

Ya hep ya hiç

Tehdit edildiğimiz zaman ya hep ya hiç şeklinde düşünmek (buna bazen uçlarda düşünmek veya siyah-beyaz düşünmek de denir) yaygın bir durumdur. Eğer bir tehdit altındaysak bu durumu hemen ölçüp biçip değerlendirmemiz gerekir. Hayvanlar genellikle hemen bir sonuca varmak zorundadır (mesela, çalılıklardan gelen bir sesten kaçıp kaçmayacakları gibi) ve seçimler net olduğu –ya hep ya hiç- zaman hemen sonuca varmak daha kolaydır. Bu nedenle tehdit sistemimizin tercihi "en kötüsünü farz etmek daha iyidir" ve "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" şeklinde olabilir. Aşağıdaki listede bunları ayırt edip edemeyeceğine bakın.

- Çabalarım ya başarıyla ya da tam bir başarısızlıkla sonuçlanıyor.
- Ben/diğer insanlar ya tam olarak iyiyim/iyidir ya da tam olarak kötüyüm/kötüdür.
- Tek doğru ve tek yanlış vardır ve bunların arasında hiçbir şey yoktur.

- Ben mükemmel değilim, başarısız biriyim.
- Ya erkek adamsındır ya da pısırığın tekisindir.
- Eğer bizimle birlikte değilsen bize karşısındır.
- Eğer tam olarak planladığım ya da umduğum gibi gitmezse bu bir fiyaskodur.
- Eğer beni sevdiğini sürekli olarak göstermezsen beni hiç sevmiyorsundur.

Ya hep ya hiç türü düşünme iki nedenle yaygındır. Birincisi, *belirsizlik* karşısında kendimizi tehdit altında hissederiz. Gerçekten de bazı insanlar bu durumda kendilerini çok fazla tehdit altında hissedebilir. Onların neyin doğru olduğunu ve nasıl davranacaklarını *kesin olarak* bilmeleri gerekir ve ihtiyaç duydukları bu kesinliği ya hep ya hiç şeklinde düşünerek yaratmaya çalışabilirler. Bazen "ne istediğini bilen" ve önemli konularda net olabilen insanların güçlü olduğunu düşünebiliriz ve onlara hayranlık duyar ve onlar gibi olmaya çalışabiliriz ama dikkat edin. Hitler de ne istediğini biliyordu ve ya hep ya hiç şeklinde düşünen insanların iyi bir örneğiydi. Güçlü görünen bazı insanlar aslında oldukça katı olabilir. Gerçekten de depresyondaki bazı insanların güçlü gördükleri insanlara hayran olduklarını gördüm fakat bu konuyu birlikte deştiğimiz zaman, hayranlık duydukları ve onlar gibi olmak istedikleri insanların ne güçlü ne de şefkatli olmadığını keşfediyorlar. Bunlar oldukça sığ, katı, her zaman fikirlerini belirtmeye hazır olan ve ya hep ya hiç şeklinde düşünen insanlardır. Biri bana eskiden hoş bir düsturu olduğunu söylemişti: "Kararsızlık esnekliğin anahtarıdır."

Bir süre kararsız kalmakta ve durumları gri görmekte yanlış bir şey yoktur. Eninde sonunda karar vermemiz gerekebilse de, en azından kanıtları tartmamıza ve ussal zihnimizin biraz çalışmasına meydan vermiş oluruz.

Ya hep ya hiç şeklinde düşünmenin diğer bir yaygın nedeni de *hüsran* ve *hayal kırıklığıyla* ilgilidir (bkz. 21. Bölüm). Bir şeyin doğru gitmesini sağlayamadığımız zaman ne sıklıkla havlu atarız? Hüsrana uğradığımız zaman daha aşırı uçta bir görüş benimseme eğiliminde oluruz. Bizi bu görüşe yönelten duygulardır, onun için ya hep ya hiç şeklindeki düşünme tarzımızı ve aşırı uçta iyi/kötü, başarı/başarısızlık yargılarında bulunma eğilimimizi dengelemek depresyondan çımamızda çok önemli olabilir. Depresyon durumunun kendisi hüsrana karşı toleransımızı azaltabilir ve bizi ya hep ya hiç şeklinde düşünmeye itebilir, onun için bunun farkında olmalı ve sırtımızı yere getirmesine izin vermemeye dikkat etmeliyiz.

Ya hep ya hiç şeklinde düşünmek başkaları için de hoş olmayabilir. Tim depresyonda olan annesinden ve onun hüsran konusunda ne kadar zorlandığından bahsetti. "Küçücük şeyler onu tetikliyordu ve o zaman nasıl bir ruh haline gireceğini asla bilemiyordunuz." Tim bunu "siyah-beyaz ve katı düşünme" olarak tanımlıyordu. "Her şey gerektiği gibi olmalıydı ve eğer öyle olmazsa öfkeleniyor, kaygılanıyor ve kabuğuna çekiliyordu." Tim bunun annesinin hayatındaki çeşitli streslerle ilişkili olduğunu anlıyordu. Bununla beraber, bunu görmek Tim'in kendisi hakkında düşünmesine yol açtı ve böyle olmak istemediğine karar verdi. İçinde hüsran duygusunun kabardığını hissettiği zaman sakinleştirici ritimli soluma egzersizini yapmaya başlıyor, düşüncelerinin ve duygularının çok siyah-beyaz olup olmadığını düşünüyor ve bu bağlamda şefkatli ve toleranslı olma alıştırması yapıyordu.

Aşırı genelleme

Eğer bir şey ters giderse her şeyin ters gideceğini düşünebilir ve hissedebiliriz –duygularımız inişli çıkışlıdır. Bunun gibi aşırı genellemeler yaptığımız zaman bir aksaklığı ya da yenilgiyi asla sonu gelmeyen bir yenilgiler modeli olarak görürüz. Hiçbir şey işe yaramayacaktır; bu hep böyle olacaktır.

- Kötü bir not alan bir öğrenci büyük bir üzüntü içinde hayal kırıklığı yaşadı ve şu sonuca vardı: "Asla başaramayacağım. Asla yeterince iyi olamayacağım." (öfke, hüsran ve kaygıyla bağlantılı)
- Bir arkadaşı Sue'ya partisine geleceğini söylemişti ama sonra tarihini unuttu. Sue şöyle düşündü: "İnsanlar bana hep böyle davranıyor. Kimse beni umursamıyor." (öfke, hüsran ve kaygıyla bağlantılı)
- Dan kız arkadaşından ayrıldı ve şöyle düşündü: "Hiçbir zaman onunla olduğum kadar mutlu olamayacağım. Onsuz hep bedbaht olacağım." (Üzüntüyle bağlantılı)

Öyleyse duyguların ve anlamların ve onlara eşlik eden düşüncelerin farkında olmak önemlidir.

Tablo 10.2'de aşırı genelleme eğilimimiz üstünde çalışırken kullanabileceğimiz bazı dengeli ve şefkatli alternatifleri inceleyebiliriz. Her zaman hissettiğimiz sıkıntı duygusuna karşı iyi ve anlayışlı olmakla başladığımıza dikkat edin.

Tablo 10.2 Depresif düşüncelerin alternatifleri

Depresif düşünce	Dengeli ve şefkatli alternatifler
Hiçbir şey asla yoluna girmeyecek	Üzgün olduğumda genellikle hep böyle düşünürüm –öyleyse bunu düşünenin üzüntüm olduğunu kavrayarak kendime karşı anlayışlı ve nazik olabilirim.
	"Asla" ve "daima" büyük sözlerdir. Daha önce de böyle şeyler düşündüm ve işler yoluna girdi –hiç değilse bir ölçüde.

	Sakinleştirici ritimli soluma egzersizi yapayım ve biraz yavaşlayıp düşünmem için kendime alan vereyim.
	Şimdi gerçekten nazik ve şefkatli birinin bana ne söylemesini isterdim (bir süre bunu düşünün ve sonra ona uygun davranın).
	Her şeyi kesip atmak yerine işlerin yolunda gidebileceğini düşünebilirim.
	Geleceği öngörmek şüpheli bir iş. Belki işlerin nasıl daha yolunda gitmesini sağlayacağımı öğrenebilirim. Kendimi baltalamama gerek yok.
	Eğer bir arkadaşım bir aksilik yaşasaydı onunla böyle konuşmazdım. Belki kendimle de arkadaşımla konuşabildiğim gibi konuşmayı öğrenebilirim.

Benmerkezci düşünme

Bu durumda, başkalarının bizden farklı bir görüş açısına sahip olduğunu düşünmekte zorlanırız. Bizim bakış tarzımız onların bakışıyla aynı olmalıdır –mesela, "Ben başarısız biri olduğumu düşünüyorum, öyleyse onlar da öyle düşünmeli." Bunu 236. sayfada, "Başkalarının zihnine düşünceler sokmak" bölümünde irdeledik.

Fakat düşüncemizde benmerkezci olmamızın başka bir yolu daha var. Bu, başkalarının aynı kurallara itaat etmesinde ve bizimle aynı değerlere sahip olmasında ısrar ettiğimiz zamandır. Janet yaş günlerine çok hevesliydi ve onları her zaman hatırlardı. Fakat kocası Eddie o şekilde düşünmüyordu; o hiç yoktan sürpriz yaparak küçük hediyeler vermeyi seviyordu. Bir defasında Janet'in yaş gününde hediye almayı unuttu. Janet şöyle düşündü: "Yaş günlerinin benim için ne kadar önemli olduğunu biliyor. Ben onunkini asla unutmazdım, öyleyse o

benimkini nasıl unuttu? Eğer beni sevseydi unutmazdı." Fakat Eddie Janet için yaş günlerinin ne kadar önemli olduğunu gerçekte bilmiyordu, çünkü Janet bunu hiç söylememişti. Sadece Eddie'nin kendisiyle aynı şekilde düşündüğünü farz etmişti.

Janet'le birlikte geldikleri terapide Eddie Janet'ın bu kadar üzülmesine çok şaşırdı ve ona sık sık küçük sürpriz hediyeler getirdiğini ve bunun da onu düşündüğünü gösterdiğini söyledi. Ona yaş günleri dışında kendisine nadiren hediye verdiğini –ilk kez- söyledi ve onun düşüncesine göre, bu Janet'ın ona bir şey vermeyi veya onu şaşırtmayı yılda sadece bir gün düşündüğü anlamına geliyordu!

Hepimiz farklı yaşam deneyimlerine ve kişiliklere sahibiz ve görüşlerimiz ve değerlerimiz değişiklik gösteriyor. Bu farklılıklar bir gelişme veya çatışma kaynağı olabilir. Hepimiz farklı olduğumuz içindir ki zengin ve çeşitli bir insan yelpazesi vardır. Maalesef, bazen insanlar bizim gibi düşünmediği veya davranmadığı zaman onları daha önemsiz görebiliyoruz. Bugün kitap raflarında, kadınlarla erkeklerin ilişkiler hakkında farklı düşünme ve onlardan farklı şeyler isteme eğiliminde olduğu olgusunu ele alan pek çok kitap bulacaksınız. Eğer ihtiyaçlarımız ve isteklerimiz konusunda dürüst olur ve eşlerimizle açıkça konuşursak bunun bir sorun olması gerekmez. Ancak isteklerimiz konusunda eşlerimize karşı açık olmaz veya diğer insanları bizim gibi düşünmeye zorlarsak bu bir sorun haline gelir.

Kafa yormak ve kafaya takmak

141 ve 142. sayfalarda belirttiğimiz gibi, hayatımızda bizi tehdit eden şeyler ve yaşadığımız kayıplar üstünde kafa yormak ve bunları kafaya takmak beynimizi stres içinde tutmanın bir nedeni olabilir. Yukarıda bahsedilen bütün düşünme biçimleri "kafaya takmaya ve kafa yormaya" dâhil edilebilir. Bazı insanlar bunun sorunları çözmenin bir yolu olduğunu düşünür ve ayrıntılı olarak düşünmek, sınır konulması şartıyla, elbette yararlı olabilir. Ancak sizi üzen, kızdıran veya kaygılandıran şeyleri tekrar ve tekrar düşünmenin yararı yoktur. Bu konuda izlenecek adımlar şunlardır:

- Bir şeyi kafanıza taktığınız zaman bunun farkına varmaya çalışın.
- Dikkatli olun ve düşüncelerinizin izlediği yolun farkında olun –gözlemci nazik ve meraklı modunuza girin.
- Düşüncelerinizi usulca yeniden odaklayın –belki bir faaliyete yoğunlaşarak veya zihninizde yararlı bir imge veya beyninizdeki olumlu duyguları harekete geçirmesi daha olası bir şey canlandırarak.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Düşünme tarzımız bizi depresyondan çıkartmak yerine daha çok depresyona sokabilir.
- Depresyondayken beynimiz bizi muhtelif zararlara, tehditlere ve kayıplara karşı çok hassas kılacak şekilde değişir. Tehdit altındayken "en kötüsünü farz etmek" ve "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" tarzında düşünmeyi seçmek beynimizin adaptasyon yetisidir (ya da yetisiydi). Bu tür durumlarda, duygularımızın denetimi ussal, nazik ve şefkatli sistemlerden çok, beynimizdeki tehdit sistemindedir (bkz. 2. ve 3. bölümler).
- Depresyonda karşılaşılan bazı tipik düşünceler vardır. Bunlar hemen (olumsuz) sonuçlara varmak, duygusal tahammülsüzlük, "zorunluyum", olumlulukları bir kenara itmek, ya hep-ya hiç türü düşünmek ve aşırı genelleme yapmaktır. Bunlar üstünde çalışmayı deneyebiliriz.
- Yardım etmenin bir yolu da tipik depresif düşünme tarzlarını kavramak ve yüreğimizi şefkatli ve dengeli alternatifler yaratmaya açmak, dikkatimizi, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı bilinçli olarak tehdit sisteminden uzaklaştırarak daha dengeli ve şefkatli bir sisteme yöneltmektir.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

Bu bölümde kabaca anlatılan farklı düşünme tarzlarını gözden geçirin. Hangilerinin size uygun olduğunu düşünün (bazı tipik tehdit odaklı düşünme örnekleri için Ek 2'yi gözden geçirin).

- Eğer düşüncelerinizi yazdıysanız, her bir düşüncenin ne tür bir depresif düşünme örneği olabileceğini düşünün –mesela, bu hemen sonuca varmaya ya da duygusal muhakemeye veya ya hep-ya hiç tarzı düşünmeye mi benziyor? Bu düşünme tarzlarından birinin (mesela, ya hep-ya hiç tarzı düşünmenin) bir anda çok farklı durumlarda ortaya çıktığını görebilirsiniz. Stres altındanken benim düşünme tarzlarımdan biri kesinlikle budur.
- Alternatifler yaratmak için ussal/şefkatli zihninizi kullanın. Bu görüşünüzü destekleyecek yeterince kanıtınız var mı? Bu dengeli bir görüş mü? Bu görüşünüzü böyle bir durumdaki bir arkadaşınıza ifade eder miydiniz? Eğer şimdi gerçekten nazik olsaydınız ne düşünürdünüz? Hiçbir şey kesin değilken zorla bir kesinlik mi yaratmaya çalışıyorsunuz? Olumlu durumlara inanmıyor musunuz? Daha dengeli ve şefkatli alternatiflere inanmaktan korkuyor musunuz?
- Sevdiğiniz birinin, mesela ya hep-ya hiç tarzı düşünmeye veya hemen sonuç çıkarmaya karşı alternatifler yaratmasına nasıl yardım edebileceğinizi düşünün. Kendinize karşı katı ve eleştirel olmak yerine nazik olma ve şeyleri siyah beyaz görmekte diretmekten ziyade gri görme alıştırması yapın.
- Yukarıda bahsedildiği gibi, duygusal denge ve tolerans hissetme üstünde çalışın.
- Neler yapamayacağınızdan ziyade neler yapabileceğinize odaklanın. "Başarının sırrı başarısız olma becerisidir" düsturunu benimseyin. (Bu düstur hakkında daha çok açıklama için 21. Bölüm'e bkz.)
- "Kendime nasıl bakıyorum? Düşüncelerim kendime ihtimam göstermeme yardım ediyor mu?" diye sorun kendinize. Yavaş yavaş bu konuda içgörüler geliştirin.

ÖNEMLİ NOKTALAR

Her gün solumanıza odaklanmak ve sonra dikkatinizi şefkatli benliğinize yöneltmeye veya zihninizde şefkatli imgenizi canlandırmaya çalışmak için birkaç dakikanızı ayırın (bkz. 8. Bölüm). Böyle bir zihin haline girdikten sonra (biraz bile olsa), şefkatli alternatifler düşünmek ve yaratmak daha kolay olabilir.

Düşüncelerinize dikkat etmenin, onları zihninizde saptamanın fakat onlardan geri durmanın, onlara adeta balkondan bakmanın, zihnin siyah-beyaz düşünmeye veya aşırı genelleneme yapmaya doğru nasıl kaydığınızı izlemenin de yararı olabilir. Bu başta tuhaf ve zor görünebilir ama uygulama yaptıkça çok ilginç hale gelebilir. Zihninizi değiştirmeye çalışmayın veya zorlamayın–sadece değişim olasılığına açık olun ve neler olacağına bakın.

11

Yazmak: Nasıl yazılır ve yazmanın yararları nelerdir?

Duygu ve düşünceleriniz hakkında *yazmayı* öğrenmek, özellikle başlangıçta, yararlı olabilir. Bunu bazı nedenleri şunlardır:

- **Yazmak yavaşlamaktır**. Bunun birinci nedeni yazmanın düşünmemizi yavaşlatması ve odaklanmamıza yardım etmesidir. Yarı şekillenmiş fakat duygusal anlamda güçlü düşüncelerin kontrolsüzce etrafta vızıldayıp durmasını önlemeye yardım eder.
- **Dikkat**. Yazmak dikkatimizi odaklamamıza yardım eder ve biraz geri durmamızı sağlar. Sözcüklerin sayfaya aktığını görmek, yazma sürecine odaklandığımız için, düşüncelerle aramıza mesafe koymamıza yardım eder.
- **Düşünceleri yakalamak**. Yavaşlayarak ve odaklanarak çeşitli düşüncelerin "geri planda pusuda beklediğini" keşfedebiliriz. Düşünceleri ve şeylere ve duygulara yüklediğimiz anlamları yakalamanın bir yolu meraklı olmak ve kendimize 135-136. sayfalarda verdiğim sorulardan bazılarını sormaktır. Ayrıca bir şey hissettiğiniz zaman durup şöyle deyin: "Bu hissettiklerimi nasıl izah edebilirim? Ne düşünüyorum?" Bu düşüncelerimizi belirlememize ve saptamamıza yardım edebilir. Düşünmenizi, özellikle yazarak, ne kadar yavaşlatabilirseniz hissettiklerinizle bağlantılı önemli düşünceleri ve anlamları "yakalama" ihtimaliniz de o kadar fazladır.

- **Netlik**. Yazmak netlik kazanmanın mükemmel bir yoludur. Düşüncelerinizi yazdığınız zaman elinizde onların bir kaydı olur; depresyonunuzu ve hayatınızdaki zorlukları göz önüne alınca gayet iyi anlaşılabilen fakat size faydası olmayan –ve eğer bunlara kafa yorarsanız kendinizi daha da kötü hissetmenizi sağlayacak- düşüncelerinizi görmek için sakince göz atabileceğiniz bir şeydir bu.
- **Bir bakış açısı kazanmak**. Düşüncelerinizi önünüzde yazılı halde görmek, depresyonunuzun sizi aşırı olumsuz olmaya (kayıplara ve tehditlere odaklanmanıza) ve bakış açınızı kaybetmeye ittiğini görmenize yardım edebilir. Sadece kafanızdaki düşünceler üstünde çalışırsanız bunu görmek çok daha zordur, çünkü onları yazdığınız zamanki gibi aranıza mesafe koymanız zordur.

Düşünce formları

Düşünce formları düşüncelerimizi organize etmemize ve duygularımızı ve ruh hallerimizi tetikleyen durumlar ile zihnimize akan (genellikle karman çorman bir halde) duygu ve düşünceler arasında ayrım yapmamıza yardımcı olmanın ve sonra da dikkatimizi nasıl yararlı alternatifler oluşturmaya odaklayabileceğimizin yollarını göstermektedir. Düşünce formları alıştırma yapmamıza ve zihnimizi geliştirmemize yardım eden yararlı rehberlerdir sadece: bu konuda biraz fikir edinmek için Ek 1'e bakınız.

Benim tavsiyem şu: basit olun. Fazla karmaşık gelen bir şeyle mücadele etmektense size uygun formu kullanın –tabii işe yaraması şartıyla. En basit düşünce-alternatifi formu sadece iki sütuna bölünmüş bir sayfadır. Size yardımcı olmayan, tehdit odaklı düşüncelerinizi sol sütuna yazın ve size yardımcı olan, şefkatli alternatifleri de sağ sütuna yazın. Bu depresif

düşünceler bir olay tarafından tetiklenmiş olabilir veya moral bozukluğu olarak ortaya çıkabilir. Önemli olan bu düşünceleri *yakalamak* ve bunların dengeli ve şefkatli alternatifini bulmaktır. Tablo 11.1'de tamamlanmış bir form örneği görüyorsunuz.

Tablo 11.1 Tamamlanmış düşünce formu

Depresif düşünceler	Dengeli alternatif düşünceler
İşte yine öylece yatakta yatıyorum	Şu anda kendimi pek iyi hissetmediğimi itiraf etmeliyim
Yataktan çıkmak için bir neden göremiyorum	Bu çaba göstermemi gerektirse de, kendimi kalkıp biraz etrafta dolaşmaya zorlamanın yararı olacaktır
İşlerin ters gideceği kesin	Eğer birkaç şey yapmayı başarabilirsem kendimi daha iyi hissedeceğim
Hiçbir şey yapmaya değmez –bundan keyif almayacağım	Tabii ki pek çok şeyden fazla keyif almıyorum, çünkü depresyondayım –mesele, depresyonun üstesinden gelecek şeyler yapmak. Depresyonda olmadığım zaman pek çok şeyden keyif alabildiğimi biliyorum. Onun için beynimin bu depresif durumuyla mücadele etmek için elimden geleni yapacağım
İnanma derecesi: yüzde 70	İnanma derecesi: yüzde 40

İnancınızı değerlendirin

Bu örnekte sütunların altında bir "inanma derecesi" bölümü olduğunu göreceksiniz –bu, yazdıklarınıza *ne kadar* inandığınızı göstermektedir. Bazı insanlar bir şeye dair inançlarına değer biçtikleri zaman, bunun inançların siyah-beyaz veya ya hep-ya hiç şeklinde olmadığını anlamalarına yardım edebildiğini görüyor. Zaman geçtikçe ve kendinizi daha iyi hissetmeye

başladıkça geriye dönüp bakabilecek ve siz iyileştikçe inançlarınızın gücünün de nasıl değiştiğini görebileceksiniz. Bazı insanlar bir şekilde yapay olduğunu düşündükleri için bunu çok faydalı bulmaz. Siz kendi işinize yarayanı uygulayın.

Sütunlara başlık atın

Sütunlarınıza farklı başlıklar atabilirsiniz. Mesela, bazen iki sütun halinde yazmak yararlı olabilir: (1) inanmanızın nedeni ve (2) bu düşünceyi değiştirmenin veya belli bir inancın avantajlarını ve dezavantajlarını düşünmenin nedenlerini yazabilirsiniz. Bu iki sütuna "tehdit –veya kayıp- odaklı ve/veya kendime saldıran zihnim ne diyor" ve "ussal ve şefkatli zihnim ne diyor" başlıklarını koymayı tercih edebilirsiniz. Bütün bu çeşitlemeler için iki sütunlu formatı kullanabilir ve sadece başlıkları değiştirebilirsiniz.

Daha çok sütun eklemek

Ek 1'de verilen düşünce formlarında başka sütunlar da göreceksiniz. Yukarıda bahsedilen iki sütuna ek olarak, burada depresif düşüncelerinizi tetiklemiş olabilecek kritik *olayları* yazmanız için bir sütun ve depresif *duyguları* betimlemek için de başka bir sütun bulunuyor. Bu sizin resmi daha bütün olarak görmenize yardım edecektir; ne tür şeylerin ruh halinizi değiştirmeye, olumsuz duygu ve düşünceler yaratmaya meyilli olduğu ve bu duyguların ve hislerin aslında ne olduğu konusunda net olabilirseniz, bunun ilerlemenize yardımı olacaktır.

Değerlendirmenin değişmesi

Bazen bu egzersizi yaptıktan sonra duygularınızdaki ve inançlarınızın gücündeki değişimi değerlendirmek yararlı olabilir. Bunun için, iki sütunlu basit forma üçüncü bir sütun ekleyebiliriz. Tablo 11.2 yukarıda kullandığımız aynı örnekleri, üçüncü bir sütun eklenmiş olarak gösteriyor.

Tablo 11.2 Değişen düşünceler

Depresif düşünceler	Depresyonla savaşan yararlı düşünceler	Öncekine kıyasla şimdi kendimi nasıl hissettiğim
İşte yine öylece yatakta yatıyorum	Şu anda kendimi pek iyi hissetmediğimi itiraf etmeliyim, v.s.	Evet, bunun yararlı olduğunu ve ilerlememi sağladığını görebiliyorum
Yataktan çıkmak için bir neden göremiyorum	Bu çaba gerektirse de, kendimi kalkıp biraz etrafta dolaşmaya zorlayabilirsem yararı olacaktır	
İşlerin ters gideceği kesin	Eğer birkaç şey başarabilirsem kendimi daha iyi hissedeceğim	
Yapmaya değer hiçbir şey yok -bundan keyif almayacağım	Tabii ki pek çok şeyden fazla keyif almıyorum, çünkü depresyondayım –mesele, depresyonun üstesinden gelecek şeyler yapmak. Depresyonda olmadığım zaman pek çok şeyden keyif alabildiğimi biliyorum. Onun için beynimin bu depresif durumuyla mücadele etmek için elimden geleni yapacağım	Düşüncelerimi şefkatli bir şekilde yeniden odaklayarak kendimi belki %5 daha az depresif hissediyorum

Zihninizin içinde cesaretlendirici, destekleyici (zorba değil) bir ses tonuyla kalkıp yataktan çıkma, etrafta dolaşma ve ne kadar küçük olursa olsun aktif bir şeyler yapma planınızı gerçekleştirmek için elinizden geleni yapın. Bunu yaptıktan sonra kendinizi nasıl hissettiğinizle, başlamadan evvel kendinizi nasıl hissetmiş olduğunuzu karşılaştırabilirsiniz. Aradaki farkı kaydedin. Hatta kendinizi şimdi nasıl hissettiğinizle, hiçbir şey yapmadan yatakta kalmış olsaydınız nasıl hissedebileceğinizi karşılaştırın. Burada amaç, bu tür egzersizlerin değerini ne kadar anlarsanız, bunları deneme ihtimalinizin o kadar fazla olmasıdır.

Bu temel düşünceyi kendinize uyarlamak

Yazmanın ve düşünmenizi yavaşlatmanın önemi hakkında temel bir fikir edindikten sonra duygularınız, düşünceleriniz ve ruh halleriniz üstünde çalışmaya başlamaya hazırsınız. Ancak, bunu yapmak için hangi çerçeveyi seçeceğiniz tamamen sizin kararınıza kalmıştır: kullandığınız formdan memnun olmanız önemlidir.

Farklı formlar farklı şeyler üstünde çalışmakta faydalı olabilir. Burada oldukça basit bir düşünce-kaydetme formu kullanarak başladık ama lütfen bunu kendinize göre değiştirin. Bu formlarla denemeler yapın ve kendi tasarımlarınızı yaratın. Ancak şunu unutmayın: bütün bunların temel noktası bir yığın olumsuzlukla beyninize vurmaya son vermenize, daha iyi bir bakış açısı edinmenize ve beyninize destek olmaya başlamanıza yardım etmektir.

Şefkatle yeni bir çerçeveden bakmak

9-11. Bölümlerde ve kitap boyunca alternatif yaratma konusunda fikirler verildi. Ek 1'de size daha fazla fikir verecek çeşitli örnekler bulacaksınız –ama bunlar sadece fikirdir.

Bazen bir süre sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapıp şefkatli benliğinize veya imgenize odaklanmanın yararı olur. Zihninizin pozisyonunu düşüncenizin geldiği yere kaydırmaya –adeta, şefkatli bir zihin haline girerek- çalışıyor ve sonra da bu pozisyondan (veya zihinden) alternatifleri düşünmeye başlıyorsunuz. Ayrıca, şefkatle birinin, mesela sevdiğiniz bir arkadaşınızın farklı ve daha dengeli bir şekilde düşünmesine yardım etmeye çalıştığınızı da hayal edebilirsiniz. Güce ve cesarete, başarmaya ve başa çıkmaya nasıl odaklanabilirsiniz? Ses tonunuz nasıl olurdu? *Buradaki önemli nokta pozisyon değiştirmektir*. Tehdit ve kayıp-odaklı ve eleştirel zihninizin söyledikleri size çok bildik gelecektir, çünkü bu parçanız çoğu zaman aktif olacaktır ama şefkatli zihninize uyumlanıp dikkatinizi vererek onu geliştirebilir misiniz? Yazmak, bunu yapmaya başlamanız için size bir alan ve mesafe sağlayabilir.

Şefkatli mektup yazma

Duygularımız hakkında yazmanın, duygularımızı yazarak ifade etmenin ve incelemenin (buna *ifadeli yazma* deniyor)[1] bazı insanlar için çok yararlı olabildiğini gösteren kanıtlar gittikçe artmaktadır. Gerçekten de kafamızın içinde düşünmeye veya başkalarına ifade etmeye çabaladığımız şeyleri sözcükler halinde kâğıda dökebiliriz. Burada bazı yazma şekillerini inceleyeceğiz, böylece hangisinin size yardımcı olabileceğini görebilirsiniz.

Kendiniz hakkında yazmak

Ne hakkında yazmak istediğinizi seçin: bu genel olarak hayatınız veya hayatınızın kabullenmekte zorlandığınız sorunlu bir dönemi ya da şimdi yaşamakta olduğunuz sorunlar olabilir. Burada amaç, neler olduğu veya başınıza neler geldiği hakkında yazarak duygu ve düşüncelerinizi kâğıt üstünde ifade

etmektir. Sizin ne hissettiğinizi gayet iyi anlayan çok şefkatli birine yazdığınızı hayale din.

Bazen bu şekilde yazmak içimizde farklı duyguları harekete geçirebilir. Yine burada amaç adım adım ilerlemek ve neyin size yararlı olduğunu bulmaktır. Eğer kendi başınıza yüzleşmek istemediğiniz şeyler olduğunu hissediyorsanız bu konuda dürüst olun ve size yol gösterecek ve destek olacak profesyonel bir yardım almak veya bir arkadaşınızla konuşmak isteyip istemediğinizi düşünün. Bütün bu egzersizlerin amacının size yardım etmek ve yol göstermek olduğunu ve bunların size ne kadar faydalı olduğuna karar vermeniz gerekeceğini hatırlayın.

Yazma konusundaki bir başka yaklaşım da kendinize ve duygularınıza farklı perspektiflerden bakmaya başlamaktır. Yazarken zihnimizin farklı yanlarını kullandığımız için bazen yazma esnasında zihnimizde bazı şeyleri netleştirmemize yardım eden yeni içgörülerin ve anlamların ortaya çıktığını görebiliriz. Bu alıştırmayı yapmak duygularınızı daha iyi anlamanıza, onları dışa vurmaktan korkmadan ya da kaygılanmadan bu duygulara tolerans göstermeyi öğrenmenize ve belki de daha depresif duygu ve düşüncelerinizi yumuşatmanıza yardım edebilir. Fakat daha evvel de pek çok defa söylediğim gibi, bunun bir davet olduğunu, "deneyip görmeniz" gerektiğini unutmayın.

Bir başkasının görüş açısından kendiniz hakkında yazmak

Bazen kendimize farklı bir perspektiften bakmak yararlıdır. Bunu yapmanın bir yolu, kendiniz hakkında sizi önemseyen ve size yakın birinin bakış açısından kısa bir mektup yazmaktır. Sue isminde kurmaca birini örnek olarak kullanacağım fakat tabii siz mektubunuzu yazarken onun yerine kendi adınızı koyun. Böyle bir mektup şunları içerebilir:

- *Sue'yu yirmi yıldır tanıyorum. Bana göre o.....*
- *Ben Sue'yu..... görüyorum.*

- *Bence Sue..... ile mücadele ediyor.*
- *Sue'dan hoşlanıyorum, çünkü....*
- *Sue'nun güçlü yanları....*
- *Eğer Sue... yapabilseydi bunun ona faydası olurdu.*

Bu egzersiz kendiniz hakkında başka perspektifleri göz önüne alma alışkanlığı geliştirmeniz için tasarlanmıştır. Eğer isterseniz yazdıklarınızı size yakın ve güvendiğiniz birine gösterin ve ne düşündüklerini öğrenin.

Bazı insanlar bunu çok faydalı bulurken, bazıları da bulmaz. Biri, "Aslında benim hakkımda ayrıntılı olarak yazabilecek birini tanımıyorum," demişti. O zaman bir arkadaşınızın sizin hakkınızda neler söylemesini istediğinizi hayal etmek isteyebilirsiniz. Eğer olumlu yanlarınızı reddetmek fazla kolay geliyorsa, 8. Bölümde bahsettiğimiz imgeleme egzersizlerinden bazılarını veya 12. Bölümdeki davranış çalışmasını yapmak isteyebilirsiniz.

Şefkatle kendinize yazmak

Bu egzersizde, yaşadığımız zorlukları şefkatli parçamızın bakış açısından yazacağız. Bu mektubu yazmanın farklı yolları vardır. Bunlardan biri kâğıdı ve kalemi almak ve sonra kısa bir süre sakinleştirici ritimli soluma egzersizi yapmaktır. Şefkatli benliğinizi hissedin. Ona odaklanırken hafifçe genişlediğinizi ve daha güçlendiğini hissedin. Kendinizin bilge, nazik, sıcak ve anlayışlı, şefkatli biri olduğunuzu hayal edin. Genel halinizi, ses tonunuzu ve bu "ilgili şefkatli benliğinizle" gelen duyguları düşünün. Yüzünüze nazik bir ifade verin. İlerlemeden önce yüzünüzdeki bu nezaketi hissedin. Şefkatli benliğinizin sahip olmasını istediğiniz nitelikleri düşünün. Onlara odaklanarak bu nitelikleri incelemeye ve hissetmeye zaman ayırın. Gerçekten kendinizi öyle hissedip hissetmemenizin önemli olmadığını hatırlayın –fakat olmak istediğiniz *ideale* odaklanın. Bunu düşünmeye ve bu parçanızla temasa geçtiğinizi hisset-

meye bir dakikanızı –mümkünse daha uzun bir süre- ayırın. Eğer bu zor gelirse kaygılanmayın, sadece elinizden geleni yapın –bir deneyin.

Şefkatli bir zihin hali içindeyken veya önemsediğimiz birine veya bir arkadaşımıza yardım etmeye çalışırken, hayat tecrübelerimizi bilgece kullanmaya çalışırız. Hayatın zor olabileceğini biliriz; gücümüzü ve desteğimizi sunarız; samimi olmaya ve yargılamamaya veya kınamamaya çalışırız. Birkaç nefes alın ve sonra bu bilge, anlayışlı, şefkatli yanınızın ortaya çıktığını hissedin. Mektubu yazacak olan bu parçanızdır. Bu şekilde bu bir mektubu şefkatli bir görüş açısından yazarız. Eğer "Bunu doğru mu yapıyorum?" veya "Pek bir şey hissetmiyorum" gibi düşünceler ortaya çıkarsa, bunları zihnimizin yapmayı sevdiği normal yorumlar olarak görün ama dikkatinizi tekrar odaklayın ve sadece elinizden geldiğince iyi yazarken neler olduğunu gözlemleyin. Yanlış veya doğru yoktur, sadece denemek için çaba göstermek vardır –burada bize yardımcı olan, bu alıştırmayı yapmaktır. Yazarken elinizden geldiğince samimiyetle ve anlayışla yazın. Bu mektubu şefkatli zihninizden yazma alıştırması yapıyorsunuz.

Mektubunuzu yazarken, yaşadığınız sıkıntıyı *anlayın ve kabul edin.* Mesela, mektubunuz şöyle başlayabilir:

Üzgünüm. Kendimi sıkıntılı hissediyorum; bu sıkıntım anlaşılabilir, çünkü...

Bu sıkıntınızın anlaşılır olduğunu kavrayarak nedenlerini not edin. Sonra belki şöyle devam edebilirsiniz:

Kendimin şunu bilmesini isterdim ki...

Mesela, mektubunuz depresyona girdikçe, depresyonumuzun veya bir sıkıntı halinin bir dizi güçlü duygu ve düşünceyle birlikte ortaya çıkabildiğini belirtebilir –onun için şimdi durumları nasıl gördüğünüz depresyonun durumlara bakışı ola-

bilir. Bunu göz önüne alarak, sıkıntının tarafına geçebilir ve en iyi nasıl baş edileceğine odaklanarak bunları kâğıda dökebiliriz. Şöyle yazabiliriz:

Şöyle düşünmek faydalı olabilir...

Bunu yapmanın ikinci yolu şefkatli imgenizin size yazdığını ve aranızda bir diyalog olduğunu ve onun size söyleyeceklerini hayal etmektir. Mesela, benim şefkatli imgem şöyle bir şey söyleyebilir:

Merhaba Paul,

Vay be, son birkaç gün gerçekten zordu. Bu hayatın tipik bir özelliği galiba, sorunlar bir başladı mı peş peşe geliyor. Biraz moralinin bozuk olması anlaşılır bir şey. Sık dişini, çünkü sen her şeyin değiştiğini, bunları hayatın iniş çıkışları olarak görmeyi beceren birisin ve her zaman hiç değilse Irak'ta olmadığımızı söylersin. Sen bunu atlatacak ve acı verici şeylere tolerans gösterecek yetenekleri geliştirdin.

Bu mektubun benim güçlerimi ve yeteneklerimi vurguladığına dikkat edin. Orada "bunları hayatın iniş çıkışları olarak *görmelisin*" gibi talimatlar yer almıyor. Şefkatli yazmada bu önemlidir. Şefkatli mektuplarınız size bol tavsiye veren zeki biri tarafından yazılmış gibi görünmemelidir. Istırabınızın gerçekten takdir edilmesi, mücadelenizin gerçekten takdir edilmesi ve bunu atlatma çabalarınızın gerçekten takdir edilmesi gerekir. Bu şefkat, dikkatinizi sizin için yararlı olana odaklamak kadar, omzunuza sarılan bir tür koldur da.

BİR ÖRNEK

İşte, Sally ismini vereceğimiz birinin, kendini depresif hissederek yatağında yatması hakkında yazdıkları. Bu mektuba bakmadan önce önemli bir noktayı belirtelim. Bu mektupta "ben"den ziyade "sen"den bahsedeceğiz. Bazı insanlar mek-

tuplarını sanki başka birine yazıyorlarmış gibi bu şekilde yazmayı sever. Hangisinin size uygun olduğuna bakın ama zaman içinde "ben" sözcüğünü kullanın. Bu mektubu okuyabilir ve "sen"in yerine "ben" koyabilirsiniz.

Günaydın Sally,

Son günler senin için bayağı zor geçti, onun için yatağın içinde saklanmak istemene şaşmamak gerek. Bazen tıkanma noktasına geliriz ve bir şeyler yapma düşüncesi bizi bunaltır. Çok çabaladığını biliyorsun, yani eline bir bardak cin tonikle bir gazete alıp ayaklarınızı uzatıp oturmadın. Tükendiğini hissetmek anlaşılabilir bir şey. Bence şimdi yapılacak şey, sana neyin yardım edeceğini bulmaktır. Geçmişte kendini sana güç gelen şeyleri yapmaya zorlayarak büyük bir cesaret gösterdin. Bunun sana yardım edebileceğini düşünüyorsan yatakta yat tabii ama bu konuda eleştiri yapabilecek olan eleştirel Sally'ye dikkat et. Hem, zor olsa da eğer ayağa kalkarsan genellikle kendini daha iyi hissediyorsun. Bir bardak çaya ne dersin? Sen günün ilk çayını genellikle seversin. Pekâlâ, o halde kalkalım, biraz etrafta dolaşalım ve kendimizi nasıl hissettiğimize bakalım. Zor ama hadi deneyelim.

Şu halde, buradaki amacı görüyorsunuz: bu yardımcı olmayı anlamakla, gerçekten ilgili bir şekilde odaklanmakla ve aynı zamanda kendimize yardım etmek için neye ihtiyacımız olduğu üstünde çalışmakla ilgili.

En iyi halinizdeki siz olarak yazmak

Bu mektupları yazmanın bir diğer yolu da hoşlandığınız bir parçanızı, daha çok olmak istediğiniz benliğinizi hayal etmektir. Sonra bu "siz"i zihninizde canlandırmaya çalışın –"en iyi halinizi", "olmak istediğiniz sizi" hatırlayın ve sonra o parçanızdan yazın.

Mektup yazma rehberi

İlk birkaç şefkatli mektubunuzu yazdıktan sonra, açık bir zihinle tekrar okuyun ve bunların gerçekten sizde şefkat yaratıp yaratmadığını düşünün. Eğer yaratıyorsa, mektubunuzda aşağıdaki niteliklerin bulunup bulunmadığına bakın.

- Mektubunuz gerçek bir ilgi ve ihtimam ifade ediyor.
- Sıkıntı ve ihtiyaçlarınıza karşı duyarlı.
- Duygularınızı paylaşıyor ve sıkıntılarınıza karşı duygusal tepki veriyor.
- Duygularınızla yüzleşmenize ve onlara daha fazla tolerans göstermenize yardım ediyor.
- Duygularınıza ve yaşadığınız zorluklara ve ikilemlere karşı daha anlayışlı ve düşünceli olmanıza yardım ediyor.
- Yargılamıyor/kınamıyor.
- Bütün mektuba gerçek bir sıcaklık, anlayış ve ilgi duygusu hâkim.
- Daha iyi hale gelmeniz için uygulamayı deneyebileceğiniz davranışlar hakkında düşünmenize yardım ediyor.

Depresyondaki insanlar başlangıçta bununla mücadele ederler ve şefkatli mektup yazmakta pek iyi değildirler. Mektupları genellikle parmak sallayan tavsiyelerle dolu olma eğilimindedir. Be nedenle şefkatli olmak için çalışmamız ve alıştırma yapmamız gerekiyor. Bu mektupların amacı sadece farklı duygulara odaklanmak değil fakat duygu ve düşünceleriniz üstünde düşünmenize, onlara karşı açık olmanıza ve onlar üstünde çalışmanın şefkatli ve dengeli bir yolunu geliştirmenize yardım etmektir. Mektuplar tavsiye içermemeli veya size şunu veya bunu yapmanızı ya da yapmamanızı söy-

lememelidir. Sizin tavsiyeye değil fakat o şekilde davranmak için desteklenmeye ihtiyacınız vardır.

Başkalarına yazmak

Mektupları kullanmamızın bir başka yolu da kendimize insanlar hakkındaki duygularımızı ifade etmektir. Bu mektuplar genellikle gönderilmez. Eğer göndermek istediğinizi hissederseniz onları bir veya iki hafta bekletmek ve bu konuda bir şey yapmadan önce dikkatle düşünmek en iyisidir.

Bu mektubun amacı duygularınızı hale yola koymaktır. İhtiyaçlarınız veya üzüntüleriniz, öfkeniz veya hayal kırıklığınız ya da nasıl sevilmek istediğiniz veya ifade etmekte zorlandığınız şeyler hakkında yazabilirsiniz. Bunları yazıya dökmenin amacı, yazdığımız zaman farklı bir şekilde düşünmemizdir.

Yazmak durumlardan farklı bir şekilde anlam çıkartarak onları kabullenmemizi sağlar. Mesela, Kim bir iş kadını olan annesine karşı öfkeliydi. Çocukken Kim'e birkaç farklı dadı göz kulak olmuştu. Kim yıllarca annesine ne hissettiğini söylemek konusunda kendini baskı altında hissetmişti. Ayrıca bu kötü duygulardan kurtulana kadar annesiyle gerçek bir ilişki kuramadığını ve açıkça konuşmadığı için zayıf olduğunu da hissediyordu. Onunla bu konu ve "kendini ispatlamak" ve annesiyle yüzleşmek için duyduğu baskıdan kurtulmasının önemi hakkında konuştuk. Hiçbir zaman göndermediği birkaç dokunaklı mektup yazdı ve bu sürecin sonunda annesiyle yüzleşmek için hissettiği baskının çoğu kaybolmuştu. Tuhaf bir şekilde bu, annesiyle önemli meseleleri konuştuğunu düşünmesini kolaylaştırmıştı. Kim hissettiği öfkenin onu pek çok şekilde etkilediğini, çünkü önemli olanın hissettiği öfkeden çok annesi tarafından kabul edilme isteği olduğunu anlamaya başladı. Yazmak ona öfkesi konusunda yardımcı oldu ve sonra da annesinin iş hayatı yüzünden yaşadığı üzüntüler konusunda nasıl daha sakin bir konuşma yapabileceği üstünde düşünebildi.

Istırap

Bazen ıstırap duyduğumuz zaman ölen birine onunla vedalaştığınız veya söylemek istediğiniz şeyleri söylediğiniz mektuplar yazmanın yararı olabilir. Veda mektupları bazen oldukça duygusal olabilir fakat duygularımızı hale yola sokmaya ve ifade etmeye de yardımcı olur.

Bütün bu egzersizlerde olduğu gibi, adım adım ilerleyin ve sadece size faydalı olan şeyleri veya eğer yapmayı sürdürürseniz size yardımcı olacağını düşündüklerinizi yapın. Eğer ıstırabınızın sizi boğduğunu hissediyorsanız, bir psikoterapistten veya danışmandan yardım almayı düşünme vakti gelmiş olabilir. Veya sadece çok küçük adımlar atın ve bunu sık sık yapın ve gittikçe geliştirin.

Bağışlama

Son on yılda bağışlama üstünde pek çok araştırma yapıldı.[2] Ne var ki bu konuda pek çok yanlış anlama var. Bağışlamak öfkemizi salmakla ilgilidir. Bağışladığımız kişiden hiç hoşlanmayabiliriz, onu hiç görmek istemeyebiliriz. Hareketlerini hiç tasvip etmeyebiliriz. Bağışlamak sadece silahlarımızı indirmek ve intikam arzumuzu bir kenara iterek yürüyüp gitmektir. "Burada bitti" deriz. Elbette, "Bundan paçayı sıyırmalarına izin vermemeliyim," "Bu hiç de adil değil," "Eğer bunun peşini bırakırsam bu zayıf olduğumu gösterir," "Eğer doğru dürüst biri olsaydım bu konuda bir şeyler yapardım" gibi pek çok düşünceniz olabilir. Sorun, öfkeyle yaşamanın genellikle bizi bir yere götürmemesi ve bunun çok depresif bir etki yaratmasıdır. Sadece kendimize ve beynimize zarar veririz, çünkü beynimizdeki tehdit sistemlerini sürekli olarak uyarıyoruzdur. Bunun gibi yararlı olmayan bir öfke sadece kendimizi daha güçsüz hissetmemizi sağlar.

Bağışlamak zihninize huzur getirebilmenizin bir yoludur. Bağışlama konusunda nasıl çalışılacağını inceleyen koca bir kitap yazabiliriz.[2] Eğer internete bakarsanız bağışlayıcılık ko-

nusunda birçok site bulabilirsiniz. Bunları inceleyin ve size uygun olanlarını bulun; bazıları ilginç ve yararlıyken, bazıları değildir. Fakat doğrudan bir yaklaşım olarak, bağışlama mektupları sadece öfkenizi ve üzüntünüzü kabul etmenize ve bağışlamanıza, yolunuza devam etmenize, yürüyüp gitmenize yardım etmenin basit bir yoludur. Bir hastam şöyle demişti:

> *Hayatımın çoğunu annemden nefret ederek ve aynı zamanda beni sevmesini isteyerek geçirdiğimi anladım. O sadece buna uygun biri değildi. Aslında onun oldukça yaralı biri olduğunu ve benim istediğim gibi biri olacak yeterliliğe sahip olmadığını anladığım zaman onun için daha çok üzüldüm ve onu affedebildim. Dürüst olmak gerekirse, biraz geri çekildim ve onun kendisini daha çok görmemi isteyeceğini düşünsem de aramıza beni rahatlatan bir mesafe koydum. Bunu anlamak ve hissettiğim öfke ve ihtiyaç duygusunu salıvermek beni özgürleştirdi. Ve biliyorsunuz, şimdi her neredeyse (birkaç yıl evvel öldü), gerçekten mutlu olmasını umuyorum.*

Bu mektupların amacının ağır duyguları körüklemek değil fakat onlar konusunda şefkatli olmak ve şefkatli ve dengeli bir şekilde düşünmeyi öğrenmek olduğunu akılda tutmak da önemlidir.

Minnettarlık ve takdir

Şimdiye dek zor konular hakkında yazmaya odaklandık. Gel gelelim araştırmalar takdir ettiğimiz, beğendiğimiz ve minnet duyduğumuz şeyler hakkında düşünmeye zaman ayırmanın çok yararlı olduğunu göstermiştir.[3] Depresyondayken minnet hissetmek çok zor olabilir. Yine de eğer bu duyguya odaklanırsak, bu beynin depresyon karşıtı olumlu duygularla bağlantılı bölgelerini uyaracaktır. Hayatınızdaki önemli bir dönemi veya kişiyi ya da ne kadar küçük olursa olsun size iyilikte bulunan birini düşünmekle başlayabilirsiniz. Minnettarlık hakkında düşünün. Minnet duygusu hiç de esirgeyici veya küçümseyici bir duygu

değildir fakat diğer kişi orada olduğu ve bir şekilde size yardım ettiği için hissedilen bir zevk ve sevinç duygusudur.

Minnettarlık mecburiyet duygusuyla bağdaşmaz. Birinin iyiliği karşısında kendimizi mecbur hissettiğimiz anda minnet hissetmek zordur. Davranışa odaklanın. Bir hastam kocası hakkında onu kızdıran şeyler olsa da sırf ona duyduğu minnete odaklanmanın kendini daha dengeli ve mutlu hissetmesine yardım ettiğini söylemişti.

Aynısı takdir için de geçerli. Elinize kâğıt kalemi alın ve hayatınızda sevdiğiniz ve takdir ettiğiniz şeyleri yazın. Bunlar günün ilk bardak çayı, yaz semasının maviliği, bazı televizyon programları, yatağınızın sıcaklığı, bir ilişki veya işinizin bir bölümü gibi küçük şeyler –size bir hoşlanma ve takdir duygusu veren her şey olabilir. Bunların geçip gitmesine ne kadar sık izin verdiğimize dikkat edin. Bunu neden bir egzersiz olarak yaptığınızı unutmayın –bunun amacı sisteminizi dengelemek ve beyninizin depresif duygulara karşı koymanıza yardım edecek olan kısmını uyarmaktır. Depresyonun sizi, zihninizin her zaman yolun gölgeli tarafında yürümek zorunda kalacağınız bir köşesine iteceğini, onun için yeniden odaklanma alıştırması yapmamız gerektiğini hatırlayın.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Depresyonla savaşmak için farklı bölümlerimize ve yeteneklerimize başvurabiliriz: ussal zihnimize ve şefkatli/dost zihnimize. Yazmak yavaşlamamıza ve farklı şekilde düşünmemize yardım eder.
- Zihnimizin bu yönlerine başvurarak ve onları harekete geçirerek beynimizin depresyona karşı koyacak şekilde çalışmasını sağlarız.
- Yazarken şefkatli bir zihin haline girerek yaşadığımız zorluklar hakkında düşünebilir ve şefkatle yazmayı öğrenebiliriz. Bu alıştırma yapmayı gerektirebilir. Mektup yazma yaklaşımı yararlı olabilir.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

Belli bir durum hakkındaki depresif düşüncelerinizi yazın. Bunları dikkatle inceleyin.

Alternatif fikirler hakkında düşünürken ussal/şefkatli bir yaklaşım benimseyin. Benzer bir durumdaki arkadaşınıza neler söyleyebileceğinizi düşünün. Depresyonda olmasaydınız neler düşüneceğinizi de hayal edebilirsiniz.

Alternatif düşünceler geliştirmek için 214-216. sayfalardaki fikirlere bakın ve şunlara odaklanın:

- Dikkatimi neye vermem yararlı olur (mesela, belleğinizde veya içinde bulunduğunuz durumda)? Şu eski "bardağın yarısı mı boş, yoksa yarısı mı dolu?" deyişini hatırlayın – dikkatinizi yarı dolu tarafa verme alıştırması da yapın.
- Düşünmenin ve muhakeme etmenin adil, mantıklı ve makul yolu nedir?
- Bu durumda yararlı ve destekleyici neler yapılabilirdi?

2. Egzersiz

Kendinize şefkatli mektuplar veya duygularınızı ifade eden yazılar yazın.

Başta aklınıza gelen alternatiflere çok inanmasanız da, bunları yaratma çabası önemli bir ilk adımdır. Bütün egzersizlerde olduğu gibi, önemli olan size neyin yararlı olacağını düşündüğünüzdür, çünkü farklı kişiler farklı şeyleri faydalı bulabilir. Kendinize yardım etme çabalarınızın "arkadaş ve şefkat testini" geçtiğinden emin olun. Bu, herhangi bir alternatif düşüncenin arkadaşınıza önermekten memnun olacağınız yararlı, düşünceli bir davranışla ilgili olduğu ve onda şefkatin kanıtını görebildiğiz anlamına gelir. Mantık ve sağduyu her zaman bize yardımcı değildir; önemli olan bunun yararlı olduğunu yüreğimizde hissettiğimiz zamandır.

12

Davranışınızı değiştirmek: Şefkatli bir yaklaşım

Önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, depresif bir beyin durumu bir tür "mağaraya geri dön ve orada kal" hali olabilir. Örtüyü kafamıza çekip dünyanın ortadan kaybolmasını isteriz. Kendimizi böyle hissettiğimiz zaman şefkatli bir yaklaşım benimsemenin, başka bir deyişle bu tür duyguları anlayışla karşılamanın fakat aynı zamanda bu duyguyu neyin tetikleyebileceğini ve bundan nasıl kurtulabileceğini düşünmenin faydası olur. Belki çok fazla çalışıyoruzdur ve tükenmişizdir veya belki yaşamdaki olaylar, aksaklıklar ve çatışmalar şevkimizi kırmıştır. Bazen hafif bir depresyon bize tükendiğimizi ve yavaşlamanın ve biraz dinlenmenin bir yolunu bulmamız, bedenimizin toparlanmasına izin vermemiz gerektiğini söyler. İnsanlar da diğer hayvanlara benzer –rahatlayacak zamana ihtiyaç duyarız. İnsanların işlerinden biraz uzunca bir süre ayrı kaldıkları zaman genellikle yavaşladıklarını ve hayatın temposunun kolaylaştığını hissettiklerini söylemeleri şaşırtıcıdır. Bu bizim hatamız olmasa da bizi oldukça bitkin düşürebilecek "aceleci ve telaşlı" bir toplumda yaşadığımızı kabul etmeliyiz. Kendimize zaman ayırmayı, bedenimize saygı göstermeyi ve onu olabildiğince dinlendirmeyi öğrenmek önemlidir ve kabul ediyorum –bunu söylemesi yapmasından daha kolaydır. Özellikle, tek ebeveyn olmanın sorunlarından biri bitkin düşürebilen iş yükü ve taleplerdir. Eğer depresyonun ardında böyle bir tükeniş ve bitkin düşme yatıyorsa bunu görmek ve bu durumla

gerektiği gibi –yorgun olduğunuz için kendinizi suçlamadan!- ilgilenmek önemlidir.

Gel gelelim, depresyona girdiğimiz zaman çeşitli etkinliklere de son verebilir ve ilgimizi kesebiliriz ve bu da depresyon döngüsüne yardım etmekten ziyade katkıda bulunur. Dinlenmenin yardım etmediğini görebiliriz. Depresyondayken günlük faaliyetler çok ağır gelebilir. Bu durumda, *depresyonun çekimine karşı koymak* çok yararlı olabilir. Kendimizi daha az değil, daha çok şey yapmaya teşvik etmeliyiz fakat burada aslolan *teşvik etmektir*, zorlamak değil. Bu, dürtü sistemimizi harekete geçirmeye yardımcı olur. Faaliyetleri adım adım gerçekleştirebilecek şekilde organize etmenin faydası olur. Son on yılda özellikle davranışları değiştirmeye odaklanan depresyon terapileri geliştirilmiştir.[1] Ayrıca bu tür "davranışını değiştir, ruh halini değiştir" yaklaşımını benimseyen kişisel gelişim kitapları da vardır.[2] Fakat sadece yüzünüze bir maske takıp ne olursa olsun devam etmeniz değil, bunun size yardımcı olduğunu görmeniz önemlidir.

Görevler ve hedefler

Terapistler eğitilirken genellikle üç şeye odaklanmaları öğretilir: hasta ile terapist arasındaki bağlara ve ilişkiye, yerine getirilmesi gereken görevlere ve terapinin hedeflerine ve amaçlarına. Depresyondan çıkmanız için kendinize yardım ederken de aynı yaklaşımı benimseyebilirsiniz. Kendinizle kurduğunuz bağlar ve ilişkiniz önceki bölümlerde ele alındı, onun için şimdi görevlere ve hedeflere bakalım.

Görevler

Genellikle, depresyondan çıkıp yola devam ederken, bu adım adım yolculukta kendimiz için belirleyebileceğimiz çeşitli görevler vardır. İşte bunlardan bazı örnekleri:

- Düşüncelerinize ve duygularınıza karşı duyarlı olmayı ve onları gözlemlemeyi öğrenin.
- Duygu ve düşüncelerinizi yazın.
- Olumsuz düşüncelerinizin iyi alternatiflerini bir kasete kaydetmeyi deneyin. Kendinizi çökkün hissettiğiniz zaman bu kaseti dinleyin.
- Kendinize karşı dürüst olmayı öğrenin.
- Büyük sorunları küçük parçalara bölmeyi öğrenin.
- Her gün depresyonunuza karşı koymak için yapacağınız ufak tefek şeyler belirleyin.
- Arkadaşlarınızla konuştuğunuz süreyi arttırın.
- İşleri halletmek için yapmanız gereken telefon görüşmelerini yapın.
- Kendinizi daha çok ortaya koymayı ve daha az saldırgan olmayı öğrenin.

Bunları yapmak kolay değil, onun için çok çalışmanız gerekebilir. Depresyona girdiğimiz zaman duygu ve düşüncelerimiz çok kayıtsızdır – "bu benim işime yaramayacak; aptal olma; bunu yapamam; canım istemiyor; çok kızgınım; bu çok zor," gibi şeyler söyleyebilirler. Bütün bunlar çok yaygın düşüncelerdir. Bunları alt etmenin yolu onları beklemek, fark etmek fakat yine de eldeki işinize odaklanmaktır. Eğer belli bir süre, mesela beş dakika ayırırsanız, zamanınızı bu göreve odaklamayı planlayın. Bu duygunun öfkeli bir isyanla bağlantılı olup olmadığını ve gerçekte, "Ah, kahretsin! Bunu yapmak istemiyorum, neden yapmalıyım ki!" dediğinizi de düşünebilirsiniz. Eğer bu doğruysa, o zaman bunu dürüstçe kabul edin –bu tür duygulara karşı anlayışlı ve şefkatli olun ama sonra derin bir nefes alın ve yola devam etmeniz için kendinize nasıl yardım edebileceğinizi düşünün. Yaşamda

işlerin yolunda gitmeyeceğini öngördüğünüz ama yolunda gittiği zamanlar olduğunu da düşünün.

Hedefler ve taahhütler

Küçük ve ulaşılabilir hedeflere sahip olmanın faydası olabilir, çünkü bunlar ulaşmak istediğiniz şeylerdir. Depresyondaki insanlar ilk başta genellikle kendilerini daha iyi hissetmek isterler. Fakat bu büyük hedefin küçük parçalara bölünmesi gerekir. Bu küçük hedefler şunlar olabilir:

- Her gün biraz daha fazla şey yapmak.
- Başkalarıyla birlikteyken kendini daha fazla ortaya koymak.
- Zevk aldığım şeylerle daha çok zaman geçirmek.
- İnsanlarla ilişki kurabileceğim ve kendimi faydalı hissedebileceğim bir kulübe veya hayır derneğine katılmak.
- Çocuklarımla daha çok (veya belki daha az) zaman geçirmek.

En önemli taahhüt, zihninizi yararlı, şefkatli *edimlerle* eğiterek depresyonunuzu dönüştürmek için çaba göstermektir. Bunu şu bilgilere dayanarak yaparsınız:

- Beynimizin milyonlarca yıl içinde evrimleşme şekli bizi çok zorlayabilir ve bir sürü hoş olmayan duyguya ve ruh haline yol açabilir.
- Bu kesinlikle bizim hatamız değildir –beynimizi biz tasarlamadık, genlerimizi veya hayatımızın ilk dönemindeki ilişkilerimizin bizi nasıl şekillendireceğini biz seçmedik.
- Fakat bu zihin halimizi değiştirmek için elimizden geldiğince zihnimiz üstünde çalışmaya gayret etmek bize kalmış bir şey.

Taahhüt şeylere verdiğimiz değerle bağlantılıdır. Mesela, eğer sizden öfkenizi bir hafta boyunca ifade etmemenizi veya depresyonda olsanız bile dışarı çıkmanızı istersem kararsız olabilirsiniz. Ya size 10 Sterlin önerirsem? Pekâlâ, 100 olsun. Yeterli değil mi? Tamam, 1 milyon. Tabii bunu yapamam ama bunu bir düşünün –eğer ucunda gerçekten büyük bir para varsa çok çaba gösterebilirsiniz. Bu konuda dürüst olmalıyız. Fiziksel olarak formda olmak için idman yapan insanlar gibi, bazı günler diğerlerinden daha zor olacaktır –fakat önlerindeki net hedef onların yola devam etmelerini sağlar. Depresif bir zihin hali üstünde çalışmak için, bunun nasıl daha iyi hale gelmenize yardım edeceğine odaklanın ve bunu gerçekten hedefiniz yapın –sağlayacağı bütün yararları düşünün- ve "daha iyi hissettiğinizi" hayal edin (ve görün). Durum zorlaştığı zaman bunların aklınızdan çıkıp gitmesi kolaydır. Her günün veya haftanın başında kendinize birkaç hedef belirlemek faydalı olabilir. Önce küçük hedefler koymakla başlayın –ne kadar küçük olursa o kadar iyidir. Eğer işler zorlaşır veya siz hedeflerinize ulaşamazsanız kendinize bazı sorular sorun:

- Bu hedeflerim çok mu iddialıydı?
- Onları daha küçük parçalara bölebilir miydim?
- Beklenmedik sorunlarla mı karşılaştım?
- Bunlara ulaşmak için yeterince çabaladım mı?
- Ta içimde, bunlara ulaşmanın gerçekten yardım etmeyeceğini mi düşündüm?
- İstediğim gibi gitmese de kendime karşı şefkatli miyim?

Davranış denemeleri

Pek çok terapist, bizi davranış deneyleri dediğimiz bazı denemeler yapmaya teşvik eder. Bu, değişik şeyleri denememiz,

hangisinin bize yardımcı olduğuna dikkat etmemiz, bunları daha çok işimize yaraması için nasıl değiştirebileceğimizi düşünmemiz ve kendi ihtiyaçlarımıza göre uydurmamız demektir. Bu, bir şeyleri sırf bize söylendiği için yapmamak fakat yaptığımız şeyin amacını görmeye çalışmaktır. Mesela, eğer fiziksel olarak formda olmak istiyorsanız bir spor salonuna gidebilir ve bu pek rahatlatıcı olmasa da kendinizi gerçekten zorlayabilirsiniz. Neyin size yararlı olduğunu öğrenir ve neye ulaşmaya çalıştığınızı anladığınız için bu rahatsızlığa katlanırsınız. Aslında, bu rahatsızlık size ilham verebilir, çünkü bunun "daha formda ve güçlü" olma hedefinize ulaşmanıza yardım ettiğini hissedersiniz. Depresyona da böyle yaklaşabiliriz.

Yataktan çıkmamayı ele alalım. Eğer yatakta kalmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardım ediyorsa, kabul, ama depresyonda genellikle öyle olmaz. Yatağı sadece dinlenmek ve enerjimizi tazelemek için değil, dünyadan saklanmak için de kullanırız. Sonra kendimizi suçlu hisseder ve yapmak zorunda olduğumuz şeyleri yapmadığımız için kendimize saldırırız. Yatakta yatarken sorunlarınızı kara kara düşünme eğiliminde olabilirsiniz. Yatak güvenli bir yer gibi görünebilse de uzun vadede kendinizi çok daha kötü hissetmenizi sağlayabilir. En önemli adım, kalkmaya çalışmak ve her gün olumlu bir şey yapmayı planlamaktır. Beyninizin size bir şeyleri yapamayacağınızı ve denemekten vazgeçmenizi söylediğini hatırlayın. Bu parçanıza azar azar bir şeyler *yapabildiğinizi* göstereceksiniz.

Ancak depresyondaki insanlar genellikle kendilerini "kalk, seni tembel aylak, nasıl böyle yatabilirsin?" gibi düşüncelerle yataktan çıkmaya zorladıkları için bazen bunun tersini denemek yararlı olabilir. Bu, en azından haftada bir gün kısa bir süre yatakta kalmayı ve bunun tadını çıkarmayı öğrenmektir –bir dergi okuyun veya radyo dinleyin ve bunun keyfini sürün. Kendini suçlu hissetmeden yatakta yatma alıştırması bazı insanlar için yararlı olabilir. Beyninizin gerçekten egzersize ihtiyacı olan zevk bölgesini çalıştırdığınızı hayal edin.

Tasarım denemeleri

Deneyler yaparak depresif düşünceleriniz üstünde çalışmak ve onlarla mücadele etmek yararlıdır: bu, bir şeyleri denemek ve yeni becerileri prova etmek demektir. Burada "zorlayan ama bunaltmayan" düsturu yararlıdır. Deneylerinizi tasarlayın; sizi başarısızlık riski yüksek olan bir şeye itmektense adım adım ilerletecek şeyler yapmayı deneyin. Bu adımlar çok küçük görünüyorsa kaygılanmayın. İşler biraz ters giderse bunun sadece bir deney olduğunu hatırlayın ve bundan ne ders çıkaracağınızı düşünün.

Deneyler her zaman beklediğimiz gibi olmaz. Üniversitede utangaç bir gençken, bir arkadaşım bir okul gecesinde beni bir bayanı dansa kaldırmam için cesaretlendirdi. Çok gürültü vardı ama isteğimi kadına iletebildim. Kadın bir arkadaşına baktı, sonra bana, sonra tekrar arkadaşına baktı ve bir kahkaha patlattı –ve ikisi birlikte ayağa kalkıp bara doğru yürüdüler. Aman tanrım. Kendimi ortaya koymayı biraz daha öğrendiğim başka bir seferde bir dükkânda kuyrukta beklerken benden daha yaşlı bir adam iterek sıranın önüne geçti. İnsanlar kızdı. Burada bir şey yapmalıyım diye düşündüm. Ben bir psikologum, hem de iddialı bir psikologum. Sıranın gerisindeki yerimi bırakarak adama oldukça nazik olduğunu düşündüğüm bir tavırla, "Affedersiniz, bakın, üzgünüm ama burada bir sıra var," dedim. Adam bana baktı ve şöyle dedi, "Neden ağzını burnunu kırmadan basıp gitmiyorsun, seni dört gözlü pislik." Tabii benim yanıtım şu oldu: "Kesinlikle, bakın, hemen gidiyorum." Yani en iyi niyetli planlar bile her zaman işe yaramaz!

Eğer bir şeyler denersek ve bunlar işe yaramazsa bunun nedenini bulmaya çalışabiliriz. Bunda başarılı bir durum var mıydı? Mesela, denediniz, sonra bu tersliklerle Başa çıkmayı öğrenebilir ve ileride tekrar deneyebilirsiniz. İnsan başarısız olmaktan veya reddedilmekten bu kadar korkmamayı öğrenebilir –bu tatsız bir durumdur ama hepsi o. Meslektaşım olan

arkadaşım kızların yürüyüp gitmesini komik buldu ama şöyle dedi, "Bu çok tipik bir durum, sen denemeye devam et. Salonda bir kız seninle dans etmek isteyecektir, sadece onu bulman lazım. Belki de 252. denemende."

Çok fazla deneyip denemediğimizi de düşünmeliyiz. Beklentilerimiz çok mu yüksek? Saldırgan adamın hakkından gelme meselesinde muhtemelen öyleydi –o cüsseli bir adamdı ve ben doğuştan bir korkağım. Olumsuz düşünceleriniz sizi bunalttı mı? Bu konuda gerektiği kadar çaba gösterdiniz mi?

İnsanlar alternatif düşünceler, fikirler ve davranışlar bulup bunları yazabilirler. Bu konuda çok kayıtsız olabilir ve anlamlarını etraflıca düşünmeden veya bu alternatiflere bir nezaket ve anlayış duygusu katmaya çalışmadan sadece sözcüklere bakabilirler. Zihnimizin gerisinde, "Bu yaklaşım işe yaramayacak" düşüncesi olabilir. Böylece daha başlamadan bu deneyin önünü keseriz.

Onun için şefkatli zihnimizin cesur bölümünün dostça ve destekleyici bir şekilde bize şöyle demesine ihtiyacımız olabilir:

Bak, bunun zor olduğunu biliyorum ve evet, depresyonda olmak boktan bir durum ama durumu aleyhime çevirmeyeyim. Bunu adil bir şekilde deneyeyim. Hem, kaybedecek neyim var ki? Eğer bir arkadaşıma yardım ediyor olsaydım, bunun ne kadar zor olduğunu bilsem de onu denemesi için teşvik ederdim. Adım adım ilerleyeyim.

Depresyondan çıkmak çaba gerektirir ve bu özellikle kendinize yardım etmeye çalışıyorsanız doğrudur. Bu fiziksel olarak forma girmekle aynı şeydir. Eşofmanınızı giyip bahçe kapısına kadar koşup gelmenizin faydası olmaz –kendinizi bundan daha fazla zorlamalısınız (bahçe kapısının bir kilometre uzakta olduğu bir malikânede yaşamadığınızı varsayarak). Bunu zor bulmak gayet anlaşılabilir bir şeydir ve arkadaşlarımızdan ve uzmanlardan yardım almaya ihtiyaç

duyacağımız zamanlar olabilir. Elimizden geleni yapmamıza rağmen bu bize çok zor geliyorsa kendimizi azarlamamızın bir anlamı yoktur.

Aktif olmanın önündeki engeller

Daha çok aktif olmak için belli bir etkinlikte ve bunu ne zaman yapacağınızda karar kılmanın yararı olabilir. Mesela, Salı günü sabah 10'da alışverişe çıkın. Çarşamba öğleden sonra saat 2.30'da bir arkadaşınızı ziyaret edin. Zamanı gelince bunları yapmaya çalışın. Her gün sizi depresyona karşı koymaya davet eden bir şey yapın. Haftalık plan yapın ve zamanı geldiğinde her ne yapmayı seçtiyseniz onu yapın. Her faaliyeti bir *teşvik ve destek ruhuyla* yapın.

Son derece anlaşılabilir ama yararsız veya huzursuz edici düşünceleriniz de olabilir: "Kendime yardım etmek için yaptığım hiçbir şeyin yararı olmayacak, onun için denemeye değmez." Eğer böyle düşünceleriniz varsa şefkatli olun ve şefkatli benliğinize yönelin (bkz. s.175-178). Bütün dünyada depresyondaki insanların böyle düşündüğünün farkına varın, çünkü depresif zihin böyle düşünür –onun için böyle düşünmek pekâlâ anlaşılabilir bir şeydir. Ancak bu zihninizdeki tek bir olası modeldir, onun için şunları da düşünün:

- Daha başlamadan kendimi mağlup mu ediyorum? Dürüst olmam gerekirse, muhtemelen öyle. Öff.
- Kendime yardımcı olup desteklemeye çalışayım.
- Şunun veya bunun işe yaramayacağını söyleyecek kadar kanıt var mı elimde, yoksa sadece bu konudaki hislerim mi böyle?

- Denemekten ne kaybederim? Eğer bunun için çaba gösterirsem ve işe yaramazsa, nasıl olsa bundan kötü olamam, hatta bir şeyler bile kazanmış olabilirim.
- Eğer denersem, işe yaramasa bile en azından denediğimi bilirim.
- Her seferinde bir adım atabilirim. Eğer sorunlarımı daha küçük parçalara bölersem bu kadar bunaltıcı görünmeyebilirler. Bir anda çok fazla şey yapmaya çalışmam gerekmiyor.
- Hiçbir şey yapmamaktansa bir şeyler yapmaya çalışırsam kendimi daha iyi hissedebilirim.
- Çaba gösterdiğim için kendimi övebilirim.

Şimdi şunu deneyin. Kısa bir süre sakinleştirici ritimli soluma egzersizini yapın ve şefkatli benliğinizle temasa geçin (bkz. s.175-178). Bu düşünceleri olabildiğince samimi, ilgili ve dikkatli şekilde ve sanki gerçekten bir arkadaşınıza yardım etmek istiyormuşsunuz gibi okuyun. Şimdi size nasıl görünüyorlar?

İstemediğimiz şeyleri yapmayı öğrenmek

Hayatta amaçlarımıza ulaşmak için genellikle istemediğimiz şeyler yapmak zorunda kalırız. Bir spor dalında, bir enstrüman çalmakta veya bir sınavda başarılı olmak isteyen insanların istemeseler de çalışması ve alıştırma yapması gerekir. Çoğumuz araba kullanmayı öğrenmeye başlarken kendimizi çok kaygılı hissederiz. Ben ilk başladığımda bacaklarım o kadar titriyordu ki debriyaja bile zor basabilmiştim! Ne var ki bunları kabul ederiz –çünkü amacımız araba sürebilmek ve hareket edebilmektir. Ve tabii okula gitmek için yataktan kalkmak, sınavlara çalışmak, işe gitmek veya çocukları kaldırıp okula göndermek gibi yapmak istemeyebileceğimiz pek çok ufak tefek şey daha vardır. Sosyalleşmek için çaba göstermek bile bir sorun gibi görünebilir.

1. Adım: Vizyonunuzu geliştirin

Sevmediğiniz faaliyetleri yaparken bunları yapmanın faydalarına odaklanın (zorluğundan ziyade) ve bu işi bitirdiğinizde kendinizi nasıl hissedeceğinizi düşünün. Edimlerinizin sizi amaçlarınıza ne kadar yaklaştırabileceğini, oysa bir şeylerden kaçmanın –geçici olarak kendinizi daha az kaygılı v.s. hissetmenizi sağlasa da- sizin daha iyi olmanıza yardım etmeyeceğini düşünün.

Karen kendini yorgun ve alışverişe gitme konusunda biraz kaygılı hissediyordu. Onun için kolları yiyecek torbalarıyla dolu halde eve geldiğini ve ailesiyle birlikte yemek için hoş bir şeyler hazırladığını hayal etti ve alışveriş yaparken bu hayali zihninde tutmaya çalıştı. O bunu bir başarı olarak gördü. Bir hedefi düşünüp kendimizi ona adamamızın gerçekten yararı vardır. Aksi halde, eğer gerçekten faydalarını görüp bunlara odaklanamıyorsanız zorluklarla uğraşmanın anlamı ne? Tabii bu yaşamdaki her şey için geçerlidir.

Sue birkaç ay sonra, kocasını terk ettiği ve tehditlerinin üstesinden geldiği zaman kendini ne kadar iyi hissedeceğini hep aklında tutuyordu. "Özgür olma ve yalnız yaşama, kendi istediklerimi yapma vizyonumu korumak güç kararlar vermeme ve zor zamanları atlatmama yardım etti," diyordu.

2. Adım: Destek ve yardım duygularını geliştirmek

İçinizde size yardım edecek duygular yaratmaya odaklanın. Pek hevesli olmadığınız faaliyetlerde bulunurken bir an durup içinizde şefkatli benliğinizi yaratarak onunla temasa geçmeye çalışın. Sonra nazikçe elinizden tutun ve o faaliyeti gerçekleştirin. Kalkıp bir şeyler yapmaktan bahsettiğimiz zaman bu sizi zorla yataktan çıkarıp bir şeyler yaptırmak değil, sizi kalkmaya cesaretlendirmektir, çünkü orada yatmak ve sorunları kara kara düşünmek sadece kendinizi daha kötü hissetmenizi sağlayabilir. Kalkmak ve bir şeyler yapmak sizi iyileşme

hedefinize daha yaklaştırır. Bunu birkaç kez deneyin ve nasıl olduğunuza bakın. "Depresyona karşı nezaketle harekete geçmenin" değerini bir kez anlayınca, bunu kendiniz için nasıl daha etkili kılabileceğinizi düşünün.

Şefkatli davranışların önündeki engeller üstünde çalışmak

Şefkatli davranış büyümenize, gelişmenize, beslenmenize ve hayattaki zorlukların üstesinden gelmenize yardım etmeyi amaçlamaktadır. Şefkati ve nezaketi teslim olmak, kendimizi zorlamamak olarak görmek çok kolaydır ve *bazen öyle de olabilir*. Ben eğer bana yardımcı oluyorsa hayatı olabildiğince kolaylaştırma taraftarıyım. Ama bu konuda akıllı olmalıyız, çünkü dürüst olursak, bazen geri çekilmek, teslim olmak veya daha kolay yolu seçmek hayatı daha da zorlaştırır; bu şefkatlilik değildir. David Veale ve Rob Wilson *Manage Your Mood* isimli kitaplarında yararlı ve şefkatli davranışlar üstünde çalışmanın önündeki birtakım engelleri saptamışlardır.[2]

Sadece motive olduğunuz zaman bir şeyler yapmak

Bu bazen işe yarar; bir şeyleri yapmak istediğimiz zamanlar ve istemediğimiz zamanlar olur ama bunun sadece bir kaçış olup olmadığını konusunda kendinize karşı dürüst olun. Yakın gelecekte bunu yapmaya motive olacağınız bir zaman olacak mı? Belki bu motivasyon eksikliğine karşı harekete geçmenin faydası olur. Motive olmadığınız zaman bile bir şeyleri nasıl yapabileceğinizi öğrenin, çünkü o zaman motivasyon sisteminizin "kaprislerinden" kurtulursunuz. Motive olmadan bir şeyler yapmayı öğrenmek yararlı bir beceri olabilir.[2]

Daha iyi hissetmeyi beklemek

Eğer kendinizi çok yorgun hissediyorsanız bunun fiziksel bir nedeni olup olmadığını görmek için doktorunuza muayene ol-

mak iyi bir fikirdir. Yorgunluk günümüzde aile doktorlarının en çok karşılaştığı semptomlardan biridir, onun için yorgunluğunuzun gerçekten depresyonunuzla bağlantılı olduğunun tam olarak kanıtlandığından emin olun. Bazen fiziksel bir hastalıktan sonra iyileşme dönemindeyseniz veya kendinizi tükenmiş hissediyorsanız kendinizi daha iyi hissetmek için beklemek ve bedeninizin kendini toplamasına izin vermek yararlıdır. Fakat diğer zamanlarda sadece beklemenin bir yararı yoktur ve kendinizi daha iyi hissetmenin yolu aslında daha çok şey yapmaktır. Mesela, "Kendimi formda ve enerjik hissettiğim zaman bisikletime bineceğim ve formda olacağım" demenin bir manası yoktur. Bunları yapmanın nedeni kendimi formda hissetmememdir ve bunları yapmak kendimi formda ve enerjik hissetmemi sağlar (umarım!). Arabayı atın önüne koşmamalıyız.

İlaçların işe yaramasını beklemek

"Doktorum bana ilaca ihtiyacım olduğunu söyledi; aslında bu kitap depresif beyin durumlarından bahsediyor, onun için sadece ilaçların işe yaramasını beklemem gerekiyor" diye düşünebilirsiniz. Bazen bunun yararı olabilir fakat faaliyetlerimiz vasıtasıyla da beyin durumumuzu değiştirebiliriz. İlaçlarınız sizi yeniden eğitmeyecek, size öğretmeyecek veya başa çıkma becerileri geliştirmenize yardım etmeyecektir –bunu ancak siz yapabilirsiniz. Burada irdelediğimiz bu beceriler şimdi ve gelecekte kontrolü tekrar elinize almanıza yardım edebilir. Siz de depresyonunuza karşı mücadele ederseniz ilaçlarınız da daha iyi etki edebilir.

Kendime daha çok güvendiğim zaman daha çok şey yapacağım

Bu da yine bir "arabayı atın önüne koşma" meselesidir.[2] Araba kullanmayı öğrenmek gibi herhangi bir faaliyeti düşünün.

Önce hangisi gelir, güven mi, yoksa kaygılı alıştırmalar mı? Güven yapmaktan gelir, tersi doğru değildir. Eğer önceden güveniniz varken sonra kaybettiyseniz, korkarım bu yine geçerlidir; yaparak yeniden güven kazanırız.

Açıkçası canım hiç istemiyor

Kim bunu zaman zaman hissetmez ki? Ama maalesef depresyonda durum çoğunlukla böyle olabilir. Yukarıda kısaca belirttiğim gibi, eğer dürüstsek bazen bu duygulara biraz kızgınlık veya "neden yapayım ki, çok fazla çaba gerekiyor" düşüncesi karışabilir. Etrafımızdaki insanlara kızabilir ve bıkabiliriz ve onlardan elimizi eteğimizi çekmek kolay olur. Depresyondaki bazı insanların yaşadığı zorluklardan biri de ne kadar çok öfkenin veya dargınlığın hayatlarına türlü şekillerde müdahale ettiğini kavramaktır. Buradaki püf noktası da bu öfkeye karşı durmak ve bu öfkenin, vazgeçmenizi veya geri çekilmenizi sağlayarak davranışlarınıza hâkim olmasına izin vermemektir. Öfkenizi dürüstçe kabul edin ve sonra size yardımcı olacak bazı faaliyetler düşünün. Eğer "pire için yorgan yakma" eğilimindeyseniz dürüst olun. Bu aslında oldukça yaygındır, onun için bu konuda dürüst olduktan sonra utanılacak hiçbir şey yoktur. Bu duygu ve düşünceler konusunda dürüst ve aynı zamanda nazik olmayı unutmayın –bunların hepsi çok insanca şeylerdir.

Büyük işleri küçük parçalara bölmek

Depresif beyin durumları bazı düşünme yetimizi zayıflatabilir. Depresif beyin durumu planlama ve düzgün düşünme yeteneğimize müdahale edebilir, onun için normalde yaptığımızdan daha farklı planlama yapmamız gerekebilir. Alışverişe çıkmanız gerektiğini varsayalım. Depresyondaki birinin daha başlamadan bütün o didişmeyi düşünmesi, bunalması ve gitmemesi doğaldır. Pekâlâ, depresyonun böyle düşündüğünü biliyoruz, o zaman nasıl ona karşı harekete geçebiliriz? Bunun

bir yolu adım adım bir yaklaşım benimsemek ve her seferinde bir adıma odaklanmaktır.

Onun için ilk olarak dolaplarınıza bakın ve nelere ihtiyacınız olduğunun bir listesini yapın. Bunu yaptıktan sonra kendinizi biraz övün. Sizi eğlendiren bir deyim düşünün, "İşte, oldu da bitti" veya "Harika, ilk adım tamamdır," gibi. "Ama bu o kadar basit ki kolayca yapabilmeyim" gibi kızgın düşüncelere karşı uyanık olun. Eh, depresyonda olmasaydınız kolayca yapabilirdiniz, tıpkı eğer grip olmasaydınız muhtemelen kolayca koşabileceğiniz gibi veya eğer bacağınızı kırmasaydınız muhtemelen merdivenden kolayca çıkabileceğiniz gibi. Depresif beyin durumu günlük faaliyetlerimizi zorlaştırır, onun için ona karşı koymak zor iştir. Nihayetinde, bu listeyi yapmadan evvel olduğunuzdan bir adım önde olduğunuzu aklınızda tutun.

Bundan sonra, çantanızı alıp alışverişe çıkın. Yolda, şimdi alışveriş yapmaya hazır olduğunuz olgusuna odaklanın. Yine, bunun ne kadar zor olduğu, kendinizi ne kadar yorgun hissettiğiniz, muhtemelen bir şeyleri satın almayı unutacağınız gibi aklınıza gelebilecek düşüncelere dikkat edin. Bu tür düşüncelerin beklenilen bir şey olduğunu, çünkü depresyonun böyle düşündüğünüzü aklınızdan çıkarmayın. Dikkatli olun ve bu düşünceleri fark edin, bunların beklenilen ve doğal düşünceler olduğunu kabul edin ve sonra dikkatinizi tekrar faaliyetinize ve niyetinize odaklayın. Zorla müdahale eden bu duygu ve düşüncelere karşı olabildiğince iyi ve nazik olun.

Bir markete girdiğiniz zaman listenizdeki her şeyi alana kadar yavaşça dolaşın. Ah, çok istediğiniz bir şey yok mu? Hissettiğiniz hüsranın farkına varın, bunu doğal kabul edin, ona karşı nazik olun ve sonra tekrar dikkatinizi bu kızgınlıkla ve istediğiniz şeyin markette olmamasıyla en iyi nasıl baş edebileceğinize odaklayın. Depresyonun size bir dizi düşünce verdiğini fark edin: "Bunun olacağını biliyordum; olacağı buydu; ne işe yaramaz bir market; neden bu hep benim başıma geliyor!" Tabii bu düşüncelerin aklınıza gelmesi için

depresyonda olmanız gerekmiyor! Yine dikkatli olun –onların farkına varın, onlara gülümseyin ve dikkatinizi elinizdeki işe verin –bu düşüncelere iyi davranın- onlarla savaşmayın veya kendinizi bunları düşünmemeye zorlamayın. Kendinize tüm dünyada muhtemelen milyonlarca insanın sizinle aynı düşünceleri paylaştığını hatırlatın.

Alışverişi örnek verdik ama tabii istediğiniz herhangi bir faaliyeti seçebilirsiniz. İzleyeceğiniz aşamalar şunlardır:

- Bu faaliyeti küçük parçalar veya adımlar halinde bölün.
- Her adımda ne yapmanın faydalı olacağına dikkat edin.
- Dikkatinizi dağıtan duygu ve düşünceleri fark edin; onlara nazik davranın ama faaliyetinize odaklanın.
- Her adımı başarıyla gerçekleştirdikten sonra kendinize gülümseyin.
- Bu süreçte hissettiğiniz hüsran duygusuna dikkat edin; bu duyguya karşı nazik davranın ve çabalarınızı yeniden hedefinize ulaşmaya odaklayın.

Hayattaki çok şey gibi, alıştırma yapmak faydalı olacaktır.

Olumlu faaliyetler planlamak

Çoğunlukla depresyondayken bütün sıkıcı şeyleri ilk başta yapmamız gerektiğini düşünürüz. Bazen sıkıcı işleri yapmak kaçınılmazdır fakat aynı zamanda bazı *olumlu faaliyetlerde* –size zevk veren (ya da eskiden vermiş olan) basit ödüller-bulunmayı planlamanızın da faydası olacaktır. Mesela, eğer elinize bir kitap alıp bahçede oturmayı, bir arkadaşınızı ziyarete gitmeyi, yürüyüş yapmayı veya yüzmeyi seviyorsanız, bu faaliyetlerde bulunmak için plan yapın.

Bazen depresyondaki insanlar günlük planlarına olumlu faaliyetler eklemekte zorlanır. Bütün zamanlarını hayatın getirdiği sıkıcı işlerin üstesinden gelmek için mücadele ederek harcarlar. Dışarı çıkmak veya mesela bulaşıkları yıkamadan bırakmak kendilerini suçlu hissetmelerini sağlar. Fakat olumlu faaliyetlerde bulunmaya ihtiyacımız vardır. Eğer bunu yapmazsak, bu hiçbir şey yatırmadan sürekli banka hesabından çekmeye benzer. Yaptığınız olumlu şeyler hesabınıza para yatırmak gibi görülebilir. Ne kadar küçük olursa olsun, size zevk veren bir şey yaptığınız zaman şöyle düşünün: olumlu hesabıma biraz daha yatırmış oldum. Bunun içinizdeki duygu sistemlerini uyardığını da düşünebilirsiniz. Onların da adalelerimiz gibi "çalıştırılması" gerekir. Eğer olumlu duygu sistemlerimizi uyarmazsak o sistemlerdeki hücreleri uyarmamış oluruz ve nihayetinde onlar da bize istediğimiz olumlu duyguları veremeyebilirler. Bunun için bu yaptığımızı *beynimiz için bir tür fizyoterapi* olarak düşünebiliriz.

Eğer bu şekilde düşünürseniz, bu "ben bunu hak etmiyorum", "bencillik ediyorum" veya "önce başka şeyler yapmalıyım" gibi engelleyici düşüncelerden kurtulup olumlu şeyler yapmanıza yardımcı olacaktır. Büyürken bize şunu hak ettiğimiz, bunu hak etmediğimiz söylenmiş olabilir. Fakat bu hak etmekle ilgili değildir, bu bedeninize ve beyninize, sizin için daha verimli çalışmalarına yardım etmek için egzersiz yaptırmaktır. Olumlu şeyler yapmakta özgür olduğunuzda, her zaman bunları yapmamayı seçebilirsiniz.

7. Bölüm'de hoşlandığınız ve zevk aldığınız şeyleri yapmayı ve takdir etmeyi öğrenmeyi inceledik. Başlangıçta bunlar genellikle günün ilk çayı gibi küçük şeylerdir. Dikkatimizi zevklere odaklanacak şekilde eğitmeyi öğrenmek önemlidir. Mesela, yürümeyi sevebilirsiniz fakat güzel bir gün bile olsa, dikkatinizi yürümeye odaklama alıştırması yapmadığınız için zihniniz sorunlarınızla ve kendinizi hiç de iyi hissetmediğinize dair düşüncelerle doludur. Olumlu faaliyetlerde bulunur-

ken dikkatinizi zevk aldığınız şeye odaklayın, bu zevk deneyimi ne kadar küçük olursa olsun. Bunu bir süre deneyin ve size nasıl bir etki yaptığını görün.

Can sıkıntısıyla başa çıkmak

Bazı depresyonlar can sıkıntısıyla bağlantılıdır. Bizim hatamız olmasa da hayatlarımız can sıkıcı ve tekdüze hale gelir. Bazen bu kaçınılmaz gibi görünür. Ancak yine burada da önemli olan can sıkıntısını teşhis etmek ve sonra ona karşı koyacak adımları atmaktır.

Hastalarımdan biri yavaş yavaş arkadaşlarıyla toplanıp birlikte bir şeyler planlamayı bırakarak, sadece işe gitme, eve dönme, televizyon izleme ve yatağa gitme şeklinde bir yaşam tarzının içine girdi. Yavaşça, adım adım yapmak *istediği* şeyleri düşünmeye başladı ve sonra en azından bunların bir kısmını yapıp yapamayacağını görmeye çalıştı. Bunlardan biri mahalledeki futbol kulübüne katılmak ve üye olarak faaliyetlerde bulunmaktı. Başta toplantılara gitmek için gösterdiği çaba yorucu geliyordu fakat birkaç kişiyle ahbap oldu ve bu onu teşvik etti. Bir başka isteği de mahalledeki yardım grubuna katılmak ve fon sağlanmasına yardım etmekti.

En son hastalarımdan biri hayatı oldukça anlamsız buluyor ve yaşamın kendi başına anlamlı olması gerektiğini düşünüyordu. Fakat anlam bizim yaratmamız gereken bir şeydir ve bunu faaliyetlerimiz ve kendimizi amaçlarımıza adamamız vasıtasıyla yaparız. Başkalarına yardım etmek için yapabileceğiniz bir şeyler bulmak genellikle hayatı anlamlı kılabilir. Sadece zevk peşinde koşmayı istemek nadiren hayata anlam katar.

Kendilerini küçük çocuklarla eve hapsolmuş hisseden kadınlar can sıkıntısına ve kendilerine eşlik edecek yetişkinlerin olmamasına karşı özellikle hassastır. Bizler çok sosyal bir türüz ve başkalarıyla paylaşmak ve konuşmak refahımız için önemlidir. Yine, bu durumdaki insanlar için önemli olan canlarının sıkıldığını fark etmek ve daha çok dışarı çıkmanın

ve yeni ilişkiler geliştirmenin yollarını aramaya başlamaktır. Belki bebekli annelerin kurduğu gruplarla iletişime geçebilir ve arkadaşlarından başka faaliyetler hakkında bilgi alabilirler. Eğer sosyal kaygı bir sorunsa, bu tür bir depresyon içinde olanlar, her gün dışarıyla temasta olmak için biraz daha çaba gösterebilir ve/veya aile doktorlarına sosyal kaygıları ve daha çok dışarı çıkmaları konusunda yardımcı olabilecek yerel gruplar olup olmadığını sorabilirler. Olumlu duygu sistemlerimizi yeterince uyarmadığımız bir yaşam tarzı içine girmemizin nedenleri bizim hatamız olmayabilir fakat bu durum üstünde adım adım kontrol sağlamaya çalışmak zorundayız.

Faaliyetin artması ve dikkatin dağılması

Bazen insanlar kendilerini depresyon içinde veya sıkıntılı hissettikleri zaman ruhsal bir gerginlik de hissedebilirler. Böyle zamanlarda gevşemeye çalışmanın faydası olmaz. Zihinleri buna odaklanamaz. O zaman fiziksel bir faaliyetle dikkatlerini dağıtmaları gerekir. Herhangi bir faaliyet –bahçeyi kazmak, koşmak, aerobik yapmak, dekorasyon vb.- yardım edebilir. Fiziksel faaliyet, *özellikle* öfke veya hüsran yüzünden gerilmişseniz faydalı olabilir.

Kişisel alan yaratmak

Ara sıra "kişisel alan" yaratma –yani kişinin kendi başına geçirmesi için zaman yaratma- konusu sorun olabilir. Başkalarının (mesela ailenin) sorunları bizi o kadar bunaltmış olabilir ki kendimize hiç "alan" yaratmayız. Eğer kendi başınıza geçirecek zamana ihtiyacınız olduğunu duyumsarsanız bunun için kendinizi kötü hissetmeyin fakat bunu düşünülmesi gereken önemli bir konu olarak görün. Bu konuyu yakınlarınızla konuşun ve onlara açıklayın. Bunun onları reddetmek olmadığını açığa kavuşturun: bu daha çok sizin kendinizle daha çok temas kurmak için yaptığınız olumlu bir seçimdir.

Pek çok insan onları ilgilendiren ve onlar için önemli olan şeyleri tek başlarına yapma ihtiyacı hissettikleri zaman kendilerini suçlu hissederler fakat bu konuyu sevdiklerinizle görüşmeniz önemlidir. En önemlisi, kendiniz için alan istemenizde veya ilişkilerinizde bir yanlış olduğu fikrine kapılmayın. İlişkiler zaman zaman bunaltıcı olabilir. Eğer yakın ilişkilerinizde bir alana sahip olduğunuzu bilirseniz, bu olası dargınlıkları ve kaçma dürtüsünü azaltmaya yardımcı olabilir. Biz insanların küçük gruplar halinde *açıklıklarda yaşayarak* evrimleştiğimizi unutmayın. Binlerce yıl önce bir kişiyle veya çocuklarla birlikte bir eve hapsolmazdık. Tek başımıza zaman geçirmek istememiz çok doğaldır. Carol evde nereye giderse gitsin, eninde sonunda aileden birinin ondan bir talepte bulunduğunu fark etti: "Gömleğim nerede?", "Anne, neredesin?" Tuvalette bile rahat yüzü göremiyordu! Ailesine dinlenecek zamana ihtiyacı olduğunu ve bunun onun için faydalı olacağını açıklamasının yararı oldu.

Sınırlarınızı bilmek

Depresyondaki insanlar aşırı çalışmaktan dolayı tükenebilir ve sonra da onlara yöneltilen taleplerle baş edemezler. Başarısız olduklarının ve bunalmaya başladıklarının farkına varırlar ve bundan utanırlar, sonra da daha çok depresyona girerler. Depresyondaki çoğu insan gerçek bir mücadelecidir fakat bazen "hayır" diyemedikleri için aşırı yorulurlar. Açık olmak gerekirse, bunun size yararı yoktur. Ben de bu açmaza girdim.

Kendinizi yenilemenin yollarını düşünün ama en önemlisi, tükendiğiniz için kendinizi eleştirmeyin. Bunu dürüstçe kabul edin ve size neyin yardım edebileceğini düşünün. Hayatınızda yeterince olumlu şey var mı? Bunları arttırmak için yapabileceğiniz bir şey var mı? Duygularınız hakkında başkalarıyla konuşup onlardan yardım isteyebilir misiniz? Biraz ara verebilir veya günlük işlerinizi başkasına devredebilir misiniz?

Yeterince kişisel alan yaratmazsak yakıtımız bitebilir. Sınırlar kişiye özgüdür ve kişiden kişiye, zamandan zamana ve durumdan duruma değişiklik gösterir.

Bedenimize bakmak

Uyku sorunlarıyla başa çıkmak

Uyku kişiden kişiye değişiklik gösterir. Kızım ve ben hiçbir zaman özellikle iyi uyuyan insanlar olmadık fakat karım ve oğlum hemen her yerde uykuya dalabiliyorlar. Buna ilaveten, yaşlandıkça uyku ihtiyacımızda ve uykuya ne kolaylıkla daldığımızda değişiklikler olur, onun için uyku kalıplarımız bize özeldir. Bu sinir bozucu olsa da uykunuzu yeterince almadığınız için kaygılanmamaya çalışın. Herkesin pek iyi bildiği gibi, Margaret Thatcher geceleri sadece dört saat uyuyordu! Uyku sorunları değişik biçimler alabilir. Bazıları uykuya dalmakta zorlanırken, bazıları da bir veya iki saat uyuduktan sonra uyanırlar. Kimileri sabah çok erken uyanırken, kimilerinin uykusu da son derece hafiftir.

Uykuyu halledilmesi gereken bir davranış olarak düşünün. Yatmadan evvel sütlü bir şeyler içmenin faydası olabilir. Yatağınızın rahat ve odanın iyi havalanmış olduğundan emin olun. Uyumayı planlayın. Benim yaptığımı yapmayın; ben geceleri geç vakte kadar çalışıyor ve sonra kafam üstünde çalıştığım şeylerle dolu olduğu için uyuyamıyordum. Uyumayı planlarken yatağa gitmeden yarım saat veya bir saat önce gevşemeyi (ve gevşemeye çalışmayı) düşünün. Rahatlatıcı bir müzik dinleyin veya bir rahatlama egzersizi yapın. Eğer mümkünse içine dalıp gidebileceğiniz bir kitap okuyun (fakat bu sizi korkutan veya özellikle zihninizi meşgul eden bir şey olmasın). Sizi heyecanlandıran veya korkutan televizyon programlarından kaçının. Eğer mümkünse, eşinizden size rahatlatıcı bir masaj yapmasını isteyin.

Kaçınmanız gereken şeylerden biri alkoldür. Bir (veya iki) bardak içmek yararlı gibi görünebilir ama genellikle öyle değildir. Bu uyku bozukluklarına yol açar ve sabahleyin erkenden hafif (eğer çok içtiyseniz o kadar da hafif olmayacaktır) yoksunluk semptomlarıyla birlikte uyanabilirsiniz. Gün içinde şekerleme yapmak gece uykusunu bozabilir. Eğer öğleden sonra on beş dakikadan fazla uyursam bu gece uykumu gerçekten mahvediyor. Eğer erken uyanırsanız kalkın ve yatakta yatarak yaşadığınız sorunlar hakkında kafa yormayın. Kötü uyuyan biri olarak, eğer erken uyanırsam kalkıp çalışmaya başlıyorum. Tabii bazen bu beni yoruyor ama artık bunu yaşam tarzım olarak kabul etmeye başladım. Eğer uyku düzeniniz çok kötüyse bir antidepresan almayı faydalı bulabilirsiniz. Bazı insanlar bütün bir gece uyumamanın ve ertesi gün hiç şekerleme yapmamanın ruh durumlarını iyileştirdiğini keşfetmiştir fakat en iyisi bunun gözetim altında yapılmasıdır. Piyasada uyku sorunları hakkında bazı iyi kişisel gelişim kitapları var. Ancak bunu aile doktorunuzla konuşun, çünkü bazen yorgunluk ve uykusuzluk anemi gibi rahatsızlıklarla (veya başka bir fiziksel nedenle) bağlantılı olabilir ve bir demir hapının yardımı olabilir.[3]

Bedeni çalıştırmak

Şefkatli davranışın önemli bir yanı da bedeninize bakmak, ilgi göstermek ve onu beslemektir. Bedeniniz bir bahçe gibidir ve iyi işlev görmesi için bakılmaya ihtiyacı vardır. Tükenebilir ve *pohpohlanmaya ihtiyaç duyabilir*. Bedeninizle ilgilenmeyi ve ona saygılı davranmayı öğrenin. Ona nasıl gevşeyeceğini öğretin, onu çalıştırın ve iyi şeylerle besleyin –abur cuburla ve çok şekerli besinlerle değil- özellikle de depresyondaysanız.

Ben hep depresyonunuz hakkında açıkça konuşabileceğiniz anlayışlı bir aile doktoru bulmanızı tavsiye ederim. 1992 yılında İngiltere'de bulunan Kraliyet Psikiyatri Koleji aile doktorlarının bu alandaki psikolojik sorunlara dair farkında-

lıklarını ve becerilerini arttırmak için bir "Depresyonu Yenme" kampanyası başlatmıştır.

Nadiren depresyona fiziksel rahatsızlıklar da neden olabilir. Bunlar şunlardır:

- Tiroit beziyle ilgili sorunlar
- Anemi
- Diyabet
- Kronik yorgunluk sendromu
- Vitamin eksikliği (mesela, B12)
- Hormon sorunları
- Felç
- Başka ilaçlarla birlikte ortaya çıkan komplikasyonlar

Bu ve diğer rahatsızlıkların mümkün olduğunca çabuk elenmesi önemlidir. Ancak, daha gizli sorunlar olabilse de çoğu depresyonun büyük bir fiziksel rahatsızlık tarafından tetiklenmediği anlaşılmalıdır.[3]

Bedeninize karşı davranışınızı değiştirmek

Sağlıklı beslenin ve bol sıvı tüketin

Depresyondaki insanlar genellikle çok kötü beslenirler. Bol taze sebze ve meyve ve yüksek oranda karbonhidrat (makarna, ekmek, patates gibi) içeren dengeli bir beslenme şekli geliştirin. Bunun nedeni bu besinlerin enerjilerini yavaş salması ve depresyona girdiğimiz zaman beynimizde azalan belli kimyasalları arttırabilmeleridir.[4]

Kilo vermenin beyindeki çeşitli kimyasalları etkileyebildiğine dair gittikçe artan kanıtlar vardır. Depresyonunuzun kilo verdiğiniz zaman mı ortaya çıktığına veya kötüleştiğine

dikkat edin. Bazı araştırmalar çok miktarda şeker ve diğer rafine edilmiş gıdalar tüketmenin bazı insanlarda asabiyeti arttırabileceğini göstermiştir, onun için kekleri ve diğer tatlıları kesmeye çalışın.

Bazı insanlar fazladan vitamin almayı sever. Bunların depresyona yardımı olup olmadığına dair net bir kanıt yoktur ama kendinize bir zarar vermemeniz şartıyla (mesela çok fazla A vitamini karaciğerinize zarar verebilir) hiç olmazsa plasebo etkisi gösterebilirler –yani, bunların gerçekten beyin kimyanız üstünde doğrudan bir etkisi olduğundan değil de sadece vitaminlere inandığınız için depresyonunuzda azalma görülebilir. Anlayışlı bir aile doktoru size bu konuda tavsiye verecektir.

Genellikle yeterince sıvı tüketmeyiz, onun için toksinler birikerek bedenimize ağırlık çökmesine neden olabilirler. İdeal olan, idrarınızın oldukça açık renkli olmasını sağlayacak şekilde günde iki litre su tüketmektir fakat çok kısa sürede çok fazla miktarda içmeyin. Su içmek kilo vermenize de yardım edebilir. Bu konuda da doktorunuzla konuşmanız yararlı olacaktır. Eğer kaygılıysanız kahve ve hatta çay gibi uyarıcı kafeinli içeceklerden uzak durun ve yeşil çay içmeyi deneyin.

Takviyeler

Depresyon toplumumuzda çok yaygın görüldüğü için internet bunun çareleriyle dolu. Bunlar omega-3 yağ asitleri, folik asit, S-adenosyl methionine (SAM-e), St. John's Wort ve daha pek çoklarını içermektedir. Bunlardan bazılarının yardımcı olabileceğine dair kanıtlar gittikçe çoğalmaktadır.

Sorun internet vasıtasıyla alınan ürünlerin niteliğinin garanti edilememesidir. Bu takviyelerden bazıları ilaçlarla etkileşime girebilir veya yan etkileri olabilir. Onun için bunları araştırmak istiyorsanız uzman biriyle, genellikle bir aile doktoru veya beslenme uzmanıyla konuşmanız gerekir. Profesyonel tavsiye aldıktan sonra bunları deneyip hangisinin faydalı olabileceğini görebilirsiniz.

Bu alanda genellikle olduğu gibi, daha fazla araştırma yapılmasına ihtiyaç var. Ayrıca insanların her türlü ilaca ve takviyeye çok kişisel bir tepki verebileceğini de biliyoruz. Biri için yararlı olan bir başkasına olmayabilir, çünkü biyolojik olarak hepimiz birbirimizden biraz farklıyızdır. Kanıtlar bize pek çok insanın depresyon için alternatif tedavi arayışına girdiğini söylüyor fakat eğer bu yolu araştırmak isterseniz adımlarınızı dikkatli atın.[3]

Egzersiz yapmak

Egzersizin hafif ve orta dereceli depresyonlarda çok faydalı olduğuna dair gittikçe artan kanıtlar vardır, çünkü egzersiz beyindeki bazı kimyasalların üretimini arttırmaya meyillidir. Çift kutuplu bozukluk hastalığından muzdarip bir hastam (lityum ve bir antidepresan alıyordu) eğer sabah çökkün bir ruh hali içinde uyanırsa, mahalledeki havuzda yüzmenin ruh halini iyileştirmeye yardımcı olduğunu keşfetti. Depresyona girdiğimiz zaman daha az şey yapma eğilimindeyizdir ve eğer kendinizi egzersiz yapmaya teşvik edebilirseniz bunun faydası olabilir. Bu, sizin için iyi olmasının ve bazı beyin kimyasallarını arttırmanın yanı sıra size bir başarı duygusu da verebilir.

Alkol tüketimini azaltmak

Alkolün depresif bir etkisi olabilir ve genellikle alkol tüketiminizi azaltmak yararlı olur, bilhassa ruh halinizi kontrol etmek için içme eğilimindeyseniz. Bazen insanlar uyumak için alkol içer; gördüğümüz gibi, bu zararlı olabilir. Alkol stres ve depresyonla başa çıkmanın kötü bir yoludur.

Uyarıcılar ve diğer ilaçlar

Eğer uyarıcı alıyorsanız kesmeye çalışın. Bu kahve gibi hafif uyarıcılar için bile geçerlidir. Depresyondaki hastalarımdan bazılarının çok fazla miktarda, bazen günde 10 fincandan faz-

la kahve tükettiğini gördüm. Pek çok uyarıcının depresif veya kaygıyı arttırıcı yan etkisi olabilir.

Eğer yasa dışı ilaçlar kullanıyorsanız onlardan kurtulamaya bakın, çünkü bedeninize hiçbir faydaları olmaz. Esrar içen bazı insanlar motivasyonlarını kaybeder, depresyona girer ve kayıtsız hale gelirler ve eğer altta yatan bir hassasiyet varsa çok daha ciddi zihinsel sorunlar yaşayabilirler. Aslına bakarsanız, ağrı kesiciler de dâhil olmak üzere bütün ilaçların suistimali göz önüne alınmalıdır burada. Eğer fazla ağrı kesici alıyorsanız aile doktorunuzu görmeli ve miktarını azaltmayı planlamalısınız.

Sakinleştiriciler

Ara sıra sakinleştirici almanın yararı olabilir. Ancak eğer sakinleştiricileri uzun bir süredir kullanıyorsanız onları bırakmayı düşünmelisiniz. Ama çok hızlı bir şekilde bırakmamalı, miktarını yavaş yavaş azaltmalısınız. Sizi bir psikiyatr hemşiresine veya psikologa yönlendirebilecek olan aile doktorunuzdan tavsiye almanız önemlidir. Sakinleştiricileri bırakmaya yardımcı olan kişisel gelişim grupları ve kitaplar da bulunmaktadır.

Gevşemeyi öğrenmek

Bazen söylemek yapmaktan daha kolaydır. Bazı öneriler için 158-160. sayfalara bakınız. Ayrıca piyasada gevşeme konusunda çeşitli kitaplar, kişisel gelişim kasetleri, sınıflar ve gruplar da vardır. Bunları inceleyin ve size uygun bir tane bulup bulamayacağınıza bakın.

Özet

Şefkatli davranış dünyaya belli bir şekilde yaklaşmak demektir ve bu da genellikle depresif duygularımıza karşı harekete geçmek anlamına gelir. Bunun için şefkatli cesaret geliştirebiliriz. Bedenimize de iyi davranmamız gerekir; nede olsa, pek çok duygumu-

zun temeli odur. Bence ileriki yıllardan beslenmemiz, besinlerimizdeki çeşitli katlı maddeleri, atmosferdeki kimyasallar ve bunların ruh halimizi nasıl etkilediği konusunda çok daha fazla şey öğreneceğiz. Fakat kendi deneylerimizi de yapmaya çalışabiliriz. Aile doktorunuz veya nitelikli bir uzmanla konuşmanız şartıyla yeme, egzersiz ve takviyeler konusunda yapacağınız belli değişikliklerin size yardım edip etmediğini deneyebilirsiniz. Benim depresyon hakkındaki görüşüm, onun zihni ve bedeni etkilediği ve bunların ikisine de iyi davranmamız gerektiğidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Depresyonun pek çok biçimi ve nedeni vardır.
- Bu farklılıklar nedeniyle depresyona pek çok farklı şekilde yaklaşmamız gerekir.
- Faaliyetleri adım adım planlamak yararlı olabilir. Sorunları veya işleri küçük parçalara bölün ve her seferinde biriyle ilgilenin.
- Hayatınıza bazı olumlu faaliyetler dâhil edin. Bazen sosyal ilişkilerinizi arttırmak, bazen de kişisel bir alan yaratmak için azaltmak isteyebilirsiniz. Bunların çoğu ihtiyaçlarınızı karşılamakla ilgilidir.
- Ne tür düşüncelere sahip olduğumuz beynimizin işleyişini etkileyebilir. Bazen dikkatimizi dağıtarak belli düşünceleri kontrol edebiliriz.
- Her daim iyi işler yapmak zorunda olduğunuzu varsaymayın. Kimse yapamaz. Sınırlarınızı belirlemeyi öğrenin. Eğer baş edemeyeceğiniz çok az şey olduğunu düşünüyorsanız, muhtemelen kendi sınırlarınız içinde çalışmıyorsunuzdur.
- Son olarak, tedavi genellikle bedenimizin nasıl işlediğine yönelik olmalıdır. Bu tekrar yola koyulmamız için bir antidepresan kullanma olasılığını ciddiye almamızı gerektirebilir. Yaşam tarzımızı değiştirmemiz gerekebilir (daha çok egzersiz yapmak, beslenmemizi düzeltmek, kahveyi kesmek, nasıl gevşeneceğini öğrenmek, dikkatimizi dağıtmak gibi).

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

- Bu bölümde sizinle ilgili olduğunu düşündüğünüz hususların bir listesini yapın.
- Zihninizde şunları netleştirin:
  - Bedeninize nasıl davranıyorsunuz?
  - Faaliyetlerinizi nasıl organize ediyorsunuz? Bunları adım adım planlayabiliyor musunuz?

2. Egzersiz

Hayatınıza dâhil etmek isteyeceğiniz olumlu şeylerin bir listesini yapın. Bunlar çok basit şeyler olabilir. Mesela:

- Arkadaşlarımı daha çok görmek isterim.
- Sinemaya daha sık gitmek isterim.
- Kendime daha fazla zaman ayırmak isterim.

Bunlardan bazılarını gerçekleştirmenin yollarını düşünün.

İnsan kurallara sığmaz!

ÜÇÜNCÜ KISIM

KENDİ KENDİMİZE DESTEK OLMAK

13

Özeleştiriye ve kendinize zorbalık etmeye son vermek: Kendinize nasıl şefkatli davranabilirsiniz?

İnsanlar kendileri hakkında sanki başkalarını düşünüyormuş gibi düşünebilirler. Kendimize dair duygularımız vardır ve yargılarda bulunuruz; hoşumuza giden ve gitmeyen şeyler olabilir; *kendimizle* sağaltıcı olduğu kadar yararsız ve hatta hoyrat ilişkiler de kurarız. Eğer dürüstsek, kendimize başkalarına yöneltmeyi hayal bile etmeyeceğimiz sözler söyleyebilir veya duygular (öfke ve küçümseme) hissedebiliriz. Başkalarına bu şekilde davranırsak bunun kabalık olacağını biliriz. Ama kendimize böyle davranırız, özellikle hata yaparsak, bir şekilde başarısız olursak, pişman olacağımız şeyler yapmışsak veya sadece kendimizi kötü hissediyorsak. Şefkate ihtiyacımız olduğu zamanlarda aslında kendimize karşı pek az şefkat gösteririz. Bir şekilde kendimize karşı eleştirel ve kaba olmayı ve kendimizden hoşlanmamayı, hatta nefret etmeyi hak ettiğimize veya bunun iyi olabileceğine inandığımız için bunu yapmayı sürdürürüz. Ancak özeleştiri, özellikle öfke, hüsran ve kendini küçümseme duygusu beyniniz için zararlıdır (bkz. s.54).[1]

Bu bölüm sizi kendinize karşı daha faydalı ve anlayışlı bir tepki geliştirmeye teşvik ediyor. Kendinize dair duygunuz her zaman, uyandığınız andan uyuduğunuz ana kadar sizinledir. Dostça, destekleyici, sağaltıcı ve beynimizde tehdit sistemlerimizden ziyade olumlu duygu sistemlerini uyaran bir ilişki kurmayı öğrenmek mantıklıdır.

Depresyonda kendimiz hakkındaki duygu ve düşüncelerimiz çok olumsuz olabilir. "Olabilir" diyorum, çünkü durum her zaman öyle değildir. Mesela, yan daireye yeni taşınan komşuları sabahın çok erken bir saatinde müzik çaldığı için depresyona giren bir kadını hatırlıyorum. Yetkililerin onları durdurmalarını sağlamaya çalıştı ama çok anlayışlı olsalar da pek yardımları olmadı. Kadın bütün hayatının mahvolduğunu ve yapabileceği hiçbir şey olmadığını hissederek yavaş yavaş depresyona girmeye başladı. Ancak depresyona girmesinin kendi hatası olduğunu veya herhangi bir şekilde yetersiz, değersiz, zayıf veya kötü olduğunu düşünmüyordu. Onun depresyonu çok zor bir durum üstünde kontrolünü kaybetmeye odaklanmıştı.

Bazen depresyonu aile içindeki veya başka önemli ilişkilerdeki çatışmalar ve ayrılıklar tetikleyebilir. Depresyondaki kişi kendini yenilmiş ve bu ilişkilerin içine hapsolmuş hissedebilir fakat bunun için kendini suçlamaz. Bazen depresyondaki insanlar depresyona girdikleri için ve bunun onların ve etrafındakilerin üstünde yaptığı etki yüzünden kendilerini kötü hissederler fakat insan olarak kötü veya yetersiz olduklarını hissetmezler, depresyonu suçlarlar.

Bununla beraber, depresyondaki pek çok insanın kendisiyle ilişkisi zayıftır. Kişinin depresyondan önce de kendisiyle zayıf bir ilişkisi olabilir veya bu depresyonla birlikte gelişebilir. Bu bölümde depresyondaki insanların tipik "kendi başına düşünme ve hissetme" biçimlerini inceleyecek ve kendimizle ilişkimizi nasıl iyileştirebileceğimizi üstünde düşüneceğiz. Burada irdelenen bütün bu biçimler kendine zorbalık etme şekli olarak görülebilir. Göreceğiniz gibi, pek çok şekilde kendimize zorbaca davranabiliriz.[1]

Sosyal kıyaslama ve kendini suçlama

Çok yargılayıcı ve bize daha çok nesne gibi davranan bir dünyada yaşıyoruz.[2] Okuldayken futbol takımında oynamak için

seçildiğimizde, ilk işimize girdiğimizde v.s. hep bizden daha iyisini yapabilen, bizden daha çekici, daha kapasiteli vb. olduğunu düşündüğümüz insanlarla çevriliyizdir. Daha da kötüsü, okullarda, medya vasıtasıyla veya iş yerlerinde sürekli kendimizi başkalarıyla kıyaslamaya teşvik ediliriz –onlar kadar iyi, akıllı, çekici veya narin miyizdir veya onlar kadar isteniyor muyuzdur? Araştırmalarımda insanların geri kalmamaya ve aşağı görülmekten kaçınmaya çabalarken kendilerini nasıl baskı altında hissettiklerini inceledim. İnsanların başkalarıyla kıyaslandıklarında aşağı görülmekten kaçınmak için ne kadar baskı altına girerlerse strese, kaygıya ve depresyona karşı o kadar hassas olduklarını öğrenmek sizi şaşırtmayacaktır.[3]

Sosyal kıyaslama birbirimizi taklit etmemize –aynı değerleri benimsemeye, aynı şeyleri istemeye ve kendimizi düzeltmek için çalışmaya- yardım ettiği için yararlı da olabilir. Eğer bir imtihan veya ehliyet sınavı gibi önemli bir durumda başarısız olursak, başkalarının da başarısız olduğunu öğrendiğimizde kendimizi daha iyi hissedebiliriz. Onların da başarısız olmasına sevindiğimiz için kendimizi suçlu hissedebiliriz fakat başkalarıyla aynı olduğunuzu düşündüğünüz zaman kendinizi daha iyi hissetmeniz gayet doğaldır.

Depresyondaki insanlar başkalarının daha yetenekli veya şanslı olduğunu hissedebilir. Çocukken ebeveynlerinin kardeşlerini kayırdığını hissetmiş veya kardeşlerinin yetişme dönemini daha rahat geçirdiğini düşünüyor olabilirler.[4] Bazen depresyondaki insanların hayatlarının ilk dönemindeki ilişkiler konusunda pek çok çözülmemiş sorunları olur. Her zaman bir kardeşlerinin gölgesi altında yaşadıklarını, daha az zeki, daha az çekici vb. olduklarını hissedebilirler. Belki ebeveynleri ve öğretmenleri onları hoş olmayacak bir şekilde başkalarıyla kıyaslamıştı –"Neden sen de Sam veya Jane gibi olamıyorsun?". Mesela, Jane sınıf ikincisi olduğu zaman babasının tepkisi hayal kırıklığı olmuştu: "Birinci olmanın nesi yanlış?" Babasının düsturu şuydu: "İkinci gelen, ilk kaybedendir." Bu

tip çocuklar ebeveynlerinin onayını almak amacıyla onları sürekli başkalarıyla rekabet etmeye çabalamaya zorlayan bir atmosfer içinde büyürler; Hiçbir zaman kendilerini yeterince iyi hissetmezler. Eğer 54-55. sayfalara bakarsanız, "Hep daha iyi olmaya veya hep daha çok şeye sahip olmaya" çalışmanın ve asla tatmin veya memnun olmamanın dürtü sistemini nasıl uyarabildiğini görebilirsiniz. Bu sizin hatanız değildir fakat üstünde çalışmak, nasıl daha memnun olacağınızı öğrenmek ve bu çabalarınızın ve sosyal kıyaslamanızın kökenlerini anlamak isteyebileceğiniz bir şeydir. Belki de bu çabalarınızın altında yatan sevgi ve kabul edilme arayışıdır.

Jim üniversiteye gitti ve başarılı oldu ama kardeşi Tom daha pratik biriydi ve akademik hayata uygun değildi. Ancak Tom kendinden memnun olmak yerine kendini sürekli Tim'le kıyaslıyor ve başarısız olduğunu hissediyordu. Kendi kendine, "Neden zeki olan ben olmadım ki?" diyordu.

Babs'in annesi sık sık hastalanıyordu ve büyük kız o olduğu için annesiyle ilgilenmenin sorumluluğunu kendi üstüne almıştı. Ancak üstlendiği bu rolün takdir edildiğini hissetmiyordu ve içinde gizliden gizliye bir kırgınlık duyarak fakat her zaman başkalarına öncelik vererek ve hep etrafa hoş görünerek büyüdü. Bu duruma duyduğu öfkeye yanı sıra, kardeşlerinin "ona kıyasla" ne kadar kolay bir hayatı olduğu hakkındaki düşünceleri depresyonunu iyice azdırdı.

Sosyal kıyaslama pek çok sorun yaşamamıza yol açabilse de, bazen kendimizi Bay veya Bayan Vasat'la ya da bize benzeyen insanlarla karşılaştırmamamız da ilginçtir. Kendini çocuklarına bakmaya adamış iki çocuk annesi Jane'in, çocukları olmasına rağmen bir işte çalışan birkaç arkadaşı vardı. Jane şöyle düşünüyordu, "Ben bir işte çalışmadığım için onlar kadar yeterli biri değilim ve sadece evi çekip çevirmek için çabalamam gerekiyor." Ona çocukları olan ve bir işte çalışmayan arkadaşları olup olmadığını sorduğum zaman arkadaşlarının çoğunun öyle olduğunu kabul etti. Gel gelelim o kendini

onlarla değil, işi olan birkaç arkadaşıyla karşılaştırıyordu. Bu tür insanları seçmemizin nedeni kısmen onlara bir parça gıpta etmemizdir; onlar gibi olmak isteriz.

Bazen kendimizi başkalarıyla hoş olmayacak bir şekilde kıyasladığımız zaman, diğer insanların da bizi aynı şekilde yargılayacağını düşünürüz. Başkaları bizi bir şekilde aşağı veya kötü görüyordur –diğer insanlar kadar iyi değilizdir (sayfa 236'daki "Zihin okuma"yı hatırlayın). Eğer kalbimizi açmamız ve yaşadığımız zorlukları paylaşmamız gerekirse bu oldukça büyük bir sorun olabilir.

Genç bir annenin yaptığı kıyaslama

Diane bebeğini doğurduktan sonra gerçekten depresyona girdiğini hissetti. Bebeğine "sevgi" duymakta zorlandığını görüyordu. Bu tepkisinin bütün arkadaşlarınkinden farklı olduğunu ve bu nedenle de bu şekilde hissetmesinin yanlış olduğunu düşünüyordu. Bu depresif duyguları yüzünden korkuyor ve kendine kızıyordu ve arkadaşlarının mutlu anneler olduğunu gördükçe onlara gıpta ediyordu. Böylece, kendini onlardan farklı ve kopuk hissederek, kimseye bir şey söylemeden sessizce acı çekiyordu. Eğer başkalarına açılmış olsaydı (karşılaştırmalar yapıp utanacağı yerde) bu deneyimin hiç de nadir görülmediğini ve kendi hatası olmadığını –hormonların yeniden düzenlenmesinin gerçekten tatsız olabileceğini ve zihnimizi altüst edebileceğini- öğrenirdi.

Grup terapisine katılmanın yararlarından biri de insanların sorunlarını paylaşmaya hazır olmalarıdır. Genellikle biri bazı olumsuz duyguları veya deneyimleri kabul edecek kadar cesur olduğu zaman diğer insanlar da kendi durumlarını paylaşabileceklerini hissediyor. Gerçekten de, kendimizi nahoş bir şekilde başkalarıyla karşılaştırmadığımız fakat hepimizin acı ve zorluklarla dolu bir dünyada aynı geminin içinde olduğumuzu kavradığımız zaman paylaşmak çok daha kolay olur.

Statü sahibi olanlar bile kendilerini aşağı hissedebilir

Toplumda oldukça saygın mevkilerde gibi görünen insanların depresyona girebilmesinin bir nedeni de sosyal kıyaslamadır. Bir keresinde eğitimi sırasında gayet iyi durumda olan ama diplomasını aldıktan sonra çalışma hayatını stresli bulan bir doktorla çalışıyordum. O kendisinin meslektaşlarından daha kötü olduğunu düşünüyordu. Kendini onlarla kıyasladığında kendine güvenmiyor veya onlarla aynı seviyede hissetmiyordu. İlgili bir pratisyen hekim olarak hastalarıyla daha fazla zaman geçiriyor ve sonra da işlere yetişmeye çalışıyordu –daha sonra da kendini suçluyordu.

Sosyal kıyaslamayı dengeleme

Sosyal kıyaslama yapmaktan kaçınmak çok zor olabilse de bunun içinizde nasıl bir etki yaptığını düşünmenize yardım edecek bazı görüşler şunlardır:

- **Kendinizi başkalarıyla karşılaştırdığınız zaman size en çok benzeyen bir hedef seçin**. Başka bir deyişle, kendinizi bazı bakımlardan çok daha iyi oldukları açık olan insanlarla karşılaştırmayın. Eğer bir karşılaştırmanın sonucu kötüyse, bu karşılaştırmanın neden size uygun olmayabileceğinin nedenlerini ve kanıtlarını düşünün. Hepimizin farklı genleri, özgeçmişleri, yetenekleri ve becerileri vardır –herkes eşit koşullara sahip değildir.
- **Bu karşılaştırmayı yapmanızın nedenlerini düşünün**. Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak çok doğal olsa da bunun zarar verebileceğini görün ve bunu neden yapmak istediğinizi düşünün –bunun sizin için manası nedir? Size taklit etmeye çalışabileceğiniz bir model sağlamak veya ilham vermek gibi bir amacı varsa iyi ama eğer sizi depresif yapıyorsa, o zaman hiç de iyi değildir.

- **Eğer karşılaştırma yaparsanız ve moraliniz bozulursa kendinize saldırmayın**. Her zaman bazı şeyleri daha iyi yapan veya daha çok şeye sahip olan insanlar olduğunu ama sizin bunları yapamamanızın veya bu kadar çok şeye sahip olmamanızın sizi başarısız ya da yetersiz biri yapmayacağını hatırlamaya çalışın.
- **Hayatınızı kendine özgü iniş çıkışları ve meydan okuyuşları olan eşsiz bir yolculuk olarak düşünün**. Başka birinin hayatını yaşamak isteseniz bile bu mümkün değildir. Kendinize, başkalarıyla kıyasladığınız sizden ziyade, siz olarak odaklanın.
- **Eğer depresyondaysanız, başkalarının depresyona girmediğini düşünerek kendinizi yetersiz olarak etiketlemekten kaçının**. Maalesef pek çok insan depresyona giriyor ve kaygı durumu yaşıyor.
- **Sosyal kıyaslamaların pek çoğumuz için nasıl yaralayıcı olabileceğine odaklanarak bunu düşünmeye zaman ayırın**. Bu anlaşılabilir bir şeydir fakat bununla baş etmenin nazik yollarını düşünün.

Kendini suçlamak korkudan kaynaklanabilir

Kendini suçlamanın ve özeleştirinin depresyonla kuvvetli bir ilişkisi vardır. İnsanlar kendilerini suçladıkları ve kınadıkları zaman çoğunlukla bir korku (mesela, yapılan hatalar yüzünden reddedilme veya yeterince iyi olmama korkusu) ve kaybetme duygusu söz konusudur. Bazen korktuğumuz için kendimizi suçlamayı öğreniriz. Bunu daha geniş çapta düşünün. İnsanlar binlerce yıldır hayatın önlerine neler çıkarabileceğinden korkmuştur. Çocukları sayısız hastalıktan ölebilir, kıtlıklar, kuraklıklar ve her türlü tatsız durum olabilir. Bütün dünyadaki toplumlarda insanlar önce bu kötü durumları kontrol edebilecek çeşitli tanrılar hayal eder, sonra da onlardan yardım isterler. O zaman onların gözüne girmeleri gerekir ve bunu genellik-

le kurban vererek, seçilen tanrıyı sakinleştirerek ve ona itaat etmeye söz vererek yaparlar. Eğer bu işe yaramazsa sorunlar ortaya çıkar. Ertesi yıl hastalıklar yine gelir, kıtlıklar, kuraklıklar ve diğer kötü şeyler de öyle. İnsanlar nadiren tanrılarından kötü bir bahis gibi vazgeçer; daha çok kendilerini suçlarlar. Yanlış bir şey yapmış olmaları gerektiğini veya bir şeyleri yeterince doğru yapmadıklarını ve tanrıyı hoşnut edemediklerini veya darılttıklarını hissederler. Eğer başkalarından korkarak büyümüşsek kendi davranışlarımızı gözlemleme, kabul edilebilir olup olmadığını sınama –ve eğer değilse kendimizi suçlama- yaygın görülen bir durumdur. Bazen bu toplumlarda, eğer tanrılar yardım etmezse başkaları suçlanır. "Belki geleneklere karşı gelen ve tanrıların bizi terk etmesine yol açan o insanlar yüzündendi" – ve böylece korkudan doğan bir eziyet başlar.

Güçlü insanların bize yardım edebileceğine, zarar verebileceğine veya bizi sevebileceğine inandığımız zaman –ve çocukken ebeveynlerimiz ve öğretmenlerimiz bunları gerçekten yapabilirdi- kendimizi gözlememiz, onları kızdırmamaya veya desteklerini ve sevgilerini kazanmaya çalışmamız doğaldır. Kendimizi gözlediğimiz için eğer işler ters giderse kendimizi suçlarız. Eğer ebeveynlerimiz kötü bir ruh halindeyse onları üzecek ne yaptığımızı merak edebiliriz. Böylece bu doğal kendini gözleme ve kendini suçlama tavrını bütün hayatımız boyunca sürdürebiliriz. Korkudan kaynaklanan bu tavrın – memnun etmeyi isteme ve kendimizi suçlama, sevilmeyi, korunmayı ve zarar görmemeyi isteme- her türlü durumda kullandığımız bir tavır olabileceğini hatırlamak yararlıdır. Kendimizi suçlayan tavrımızın kaynağının bu korkuda ve sevilme isteğinde yattığını görmeyi hiçbir zaman öğrenmemiş olabiliriz.

Eğer sık sık insanları üzdüğünüz, yeterince iyi olmadığınız veya çeşitli hatalar yaptığınızdan kaygılanarak kendinizi suçlama eğilimindeyseniz her zaman gerçekte neyden korktuğunuzu düşünmeye çalışın. Daha sonra, bunların neden korkularınızla (reddedilme veya insanları kızdırma korkunuzla)

bağlantılı olabileceğini yazın. Başlangıçta bunların tam olarak bilincinde olmayabilirsiniz. Bu tavırları çocukluğunuzda mı edindiğinizi düşünün. Eğer öyleyse, kendinize şefkatle odaklanarak, kendinizi gerçekten suçlanmanız gerektiği için değil, kendinizi suçlamanız ve korumanız daha *güvenli* olduğu için kendinizi suçluyor olabileceğiniz olasılığını göz önüne alın – tıpkı tanrıları beklediklerini yapmazsa kendilerini suçlayan insanlar gibi. Eğer bu korku, güvenlik ve korunmayla ilgiliyse, kendinizi suçlamanızın sizin hakkınızdaki herhangi bir gerçeği yansıttığını düşünmek yerine, bu konuda dürüst olun!

Çok fazla sorumluluk almak

Suçlamalar, nedenler aradığımız zaman ortaya çıkar –neden şöyle veya böyle oldu? Depresyondayken genellikle olumsuz olaylara konusunda büyük bir sorumluluk hissederiz ve bu yüzden kendimizi suçlarız. Yukarıda belirtildiği gibi, bunun nedenleri karmaşıktır. Bazen çocukken bize böyle öğretildiği için kendimizi suçlarız. Ne zaman aile içinde işler ters gitse suçu üstlenme eğiliminde olmuşuzdur. Cinsel tacize uğrayan küçük çocuklara bile bunun onların suçu olduğu söylenebilir –ki bu elbette saçmadır. Maalesef suçlayacak birini arayan yetişkinler kendilerini en az savunabilenleri seçebilirler.

Sylvia kendini çok fazla suçluyordu. Annesi onu sık sık "hayatını perişan etmekle" suçlamıştı. Annesi öfkeli ve depresif bir kadındı fakat Sylvia annesinin söylediklerini olduğu gibi kabul ediyordu –bütün çocukların yaptığı gibi. Daha sonra, beklendiği gibi Sylvia bu düşünme tarzını yetişkinliğine taşıdı ve yakınları zorluklar yaşadığı zamanlarda kendini suçlama eğilimi içine girdi. Fakat Sylvia kanıt aradığı zaman annesinin, yaşadığı zor evlilik ve para kaygıları da dâhil olmak üzere, birtakım nedenlerle mutsuz olduğunu anladı. Sylvia çocukken böyle geniş bir açıdan bakamıyor, annesinin ona söylediklerine inanıyordu. Sylvia'nın kendini suçlayan bu tavrı

çocukluğunda benimsediğini ve daha dengeli bir yaklaşımda bulunmayı öğrenmesi gerekmişti. Tabii bu bazen oldukça korkutucudur, çünkü bu nasıl biri olduğu ve şimdi hissettiği öfkeyle ilgili birtakım başka meseleleri ortaya çıkartacaktır.

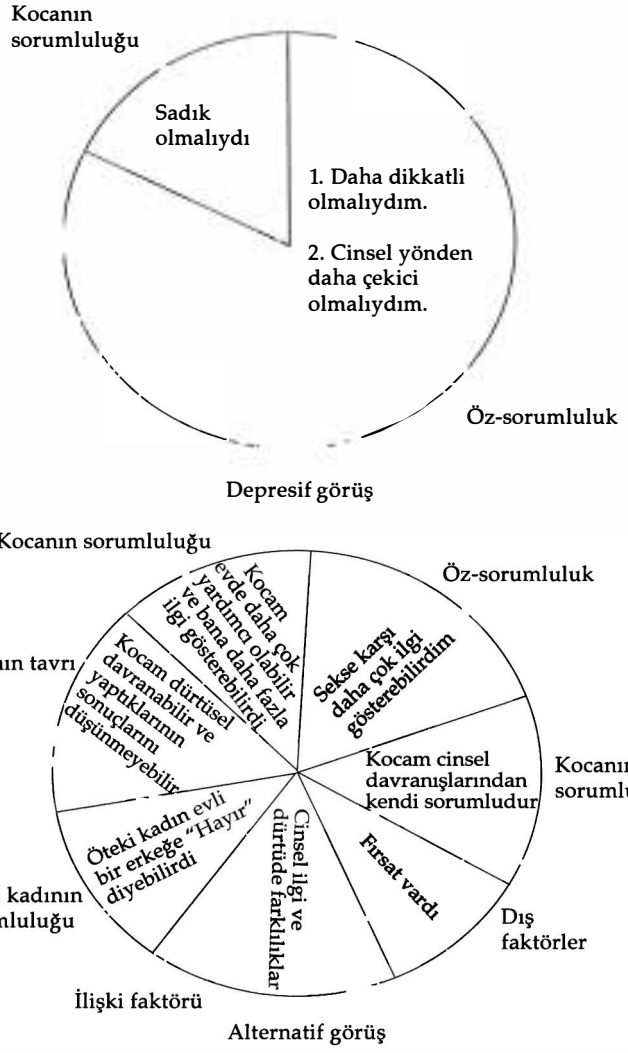
İnsanlar depresyona girdiği zaman kendilerini aşırı suçlayabilirler. Kötü şeyler olduğu veya çatışmalar ortaya çıktığı zaman bunları tamamen kendi hataları olarak görebilirler. Buna *kişiselleştirme* denir –bu ya bizim hatamız olmayan ya da kısmen hatamız olan şeylerin sorumluluğunu alma eğilimidir. Gel gelelim, yaşamdaki çoğu olay çeşitli durumların bir bileşimidir. Depresyondayken geri çekilip, bir şeyin neden öyle olduğu hakkında olabildiğince çok neden düşünmemizin genellikle yardımı olur. Sırf kendimizi suçlamaktan ziyade alternatif açıklamalar bulmayı da öğrenebiliriz.

Sorumluluk çemberi

Başımıza gelen şeyleri çoğunun pek çok nedeni vardır. İşte bu konuyu düşünmenize yardımcı olacak bir örnek. Sheila'nın kocasının bir ilişkisi vardı ve Sheila bunun için kendini suçluyordu. Şöyle düşünüyordu: "Eğer daha dikkatli olsaydım bir ilişkisi olmazdı. Eğer cinsel yönden daha çekici olsaydım bir ilişkisi olmazdı. Eğer daha ilginç biri olsaydım ve çocuklara daha az odaklansaydım bir ilişkisi olmazdı." Bütün düşünceleri kendine odaklanmıştı. Ancak, alternatif düşünceleri de olabilirdi. Mesela şöyle düşünebilirdi: "Çocukların sorumluluğunu daha çok alabilirdi, o zaman üstümde o kadar fazla yük hissetmezdim. Evde daha fazla zaman geçirebilirdi. Eğer sevişirken daha dikkatli olsaydı cinsel yönden daha istekli olabilirdim. Başka bir kadını çekici bulsa da eyleme geçmesi gerekmezdi. Öteki kadın onun evli olduğunu anlayabilir ve ona cesaret vermeyebilirdi."

Sonra bu alternatif düşünceler yan yana yazılıp, bunlara *gerçeklik yüzdesi* olarak not verilebilir. Veya bir çember çizilebilir ve her neden için bu çemberde bir dilim ayrılabilir. Her bir dilimin hacmi gerçeklik yüzdesini gösterir. Şekil 13.1'de bunun Sheila'nın durumunda nasıl uygulandığını görebilirsiniz. Bu iki

çember depresif bir bakışı ve daha dengeli bir bakışı göstermektedir. Bazı durumların çoğunlukla pek çok nedeni olduğuna dikkat edin. Sheila bunun üstünde düşündüğü zaman, daha dengeli "alternatif görüş" çemberi ona daha doğru geldi.



Şekil 13.1 "Sorumluluk çemberleri"

Bundan sonra yapılması gereken bu çemberi olabildiğince şefkatli, sıcak, azikn ve anlayışlı bir şekilde incelemek olacaktır. Bu alternatifleri düşünürken zihninizde o duyguları yaratmaya çalışın.

Eğer omzumuza çok fazla sorumluluk alırsak diğer insanları sorumluluk almaktan *mahrum ettiğimiz* olgusu üstünde düşünün. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde bu çok önemli olabilir. Eğer ebeveynler suçluluk hisseder ve çocuklarının zor veya kötü davranışları için kendilerini suçlarlarsa çocuklar sorumluluk almayı nasıl öğrenecektir?

Tess oğlu Sam doğduğu zaman depresyona girmişti. Daha sonra, Sam'in zor davranışları konusunsa hep bu olayı suçladı. Aile terapisti bunu fark etti ve Tess oğlunun davranışlarından dolayı kendini suçladığı için Sam'in pek az sınırı olduğuna işaret etti. Tess oğluyla yüzleşemiyor ve kendisinden ve davranışlarından sorumlu olmasına yardım edemiyordu.

Şefkatli davranış insanlara, mutlaka istediklerini değil, ihtiyaçları olanı vermekle ilgilidir. İş sorumluluğa geldiği zaman, açgözlü olmayın ve payınıza düşenden fazlasını talep etmeyin!

Başkalarını suçladığımız zaman da aynı prensip geçerlidir. Onları konunun karmaşıklığını göz önüne almadan suçlayabilir ve kötü, zayıf v.s. olarak etiketleyebiliriz.

Kendini suçlama ve kontrol

Kendimizi suçlamamızın bir nedeni de, paradoksal bir biçimde, bunun umut vermesi olabilir. Mesela, belli bir olay bizim hatamızsa, gelecekte bir şeyleri değiştirme şansımız vardır. Onun üstünde (potansiyel) bir kontrolümüz vardır ve onun için, belki de aslında o kadar çok kontrolümüz olmadığı olasılığıyla yüzleşmek zorunda kalmayız. Depresyondayken hayatımız üstünde daha çok kontrol sağlamamız bazen önemlidir ama sınırlarımızı ve neleri kontrol edemeyeceğimizi bilmek de önemlidir. Sheila kocasının cinsel davranışlarını kontrol edemeyeceği olgusuyla yüzleşmek zorundaydı. Bu kocasının

sorumluluğuydu, onun değil. Kendimizi suçlarken, kendimize gerçekte sahip olduğumuzdan (veya sahip olmuş olduğumuzdan) daha fazla kontrol (ve güç) vermeye çalışmadığımıza dikkat etmeliyiz. Bunu 425-430. sayfalarda utanç ve taciz konusunda tekrar ele alacağız.

Çatışma ve öfkeden kaçınma

Kendini suçlamanın bir başka nedeni de bunun başkalarını suçlamaktan daha güvenli görünebilmesidir. Kendimizi suçlayarak çatışmalardan ve öfkemizi ifade etmekten kaçınabiliriz. Bu konuda dürüst olmanız gerekir –öfkenizden ne kadar korkuyorsunuz? Bunun sizi sevilmeyen birine dönüştürebileceğini ne denli düşünüyorsunuz? Yukarıda verdiğimiz örnekte, eğer tanrılar bize yardım etmiyor veya bizi cezalandırıyor gibi görünüyorsa bunun için kendimizi suçladığımızı hatırlayın (s.318) – bazen öfke ve çatışmadan çok korkabiliriz ve bu korkudan dolayı kendimizi suçlarız.

Kendimizi suçlamak huzuru koruyabilir ve başkalarına meydan okumak zorunda kalmamızı engelleyebilir. Eğer çocukken ebeveynimiz bir nedenle kötü olduğumuz için bize vurduğunu söylediyse onların görüşünü kabul etmiş ve nadiren tartışmış olabiliriz. Bu tavır yetişkinliğe de taşınabilir. Öteki kişi her zaman suçsuzdur, azarlanamaz.

İnsanlar suç konusunda çatışma ve ikilem içinde olabilir. Benliğin bir parçası kendini (diyelim ki) bir ebeveyne karşı kızgın hissederken, diğer bir parçası üzgün veya vefasız hissedebilir. Gerçekten çatışmadan kaçmak ve nankör, saldırgan veya kötü biri olarak görülmemek isteyebilirler. Elbette buradaki sorun, çatışmaların hayatın bir parçası olmasıdır.

Bazen bir konuda tamamen suçsuz olmadığımızı anlarız fakat iş durumumuzu savunmaya gelince, konunun sorumlu olduğumuz kısmını çok abartırız. Ona aşırı odaklanırız ve hiçbir dayanağımız olmadığını hissederiz. Ancak hayattaki pek çok şeyin pek çok nedeni vardır ve burada amaç ya hep-ya hiç tarzı

düşünmekten kaçınmaktır. Elbette, payınıza düşen sorumluluğu kabul edin –hiçbirimiz melek değiliz- ama bunu abartmayın. Şifa, kendimizi ve başkalarını bağışlamaktan gelir.

Cezalandırılmayı beklemek

Depresyondaki insanların başına kötü şeyler geldiği zaman bazen bir şekilde kötü oldukları için cezalandırıldıklarını hissederler. Sanki iyi olursak başımıza iyi şeylerin geleceğine, kötü olursak da kötü şeylerin geleceğine inanıyoruzdur. Eğer kötü şeyler oluyorsa, bunun nedeni bizim kötü olmamız olmalıdır. Kate ani bebek ölümü sendromu yüzünden çocuğunu kaybettiği zaman Tanrı'nın birkaç yıl evvel bir kürtaj yaptırdığı için onu cezalandırdığını hissetti. Fakat milyonlarca kadın kürtaj yaptırıyor ve böyle bir olaya maruz kalmıyor ve bu üzücü olaya maruz kalanların büyük kısmı hiç kürtaj yaptırmamıştır.

Depresyondayken cezalandırılma duygusu çok kuvvetli olabilir ve eğer incelenirse, çoğunlukla kişinin geçmişteki bir şey hakkında duyduğu utançla bağlantılı olduğu ortaya çıkar. Mesela, Richard'ın ebeveynleri ona mastürbasyonun kötü olduğu hakkında güçlü mesajlar vermişti. Richard on iki yaşında mastürbasyon yapmaya başladığı zaman bundan zevk aldı ama aynı zamanda korkunç utanıyordu. Mastürbasyondan hoşlandığı için kötü olduğu ve er ya da geç bunun için cezalandırılacağı inancını yıllarca taşıdı. Başına kötü şeyler geldiği zaman bunun "cezasının bir parçası" olduğunu hissediyordu.

Bu duygularla uzlaşmak için genellikle utandığımız şeyleri itiraf etmemiz ve sonra kendimizi nasıl affedeceğimizi öğrenmemiz gerekir. "Adalet" ve "ceza" prensiplerini insanların yarattığı olgusuyla uzlaşmak zor olabilir. Afrika'da insanların aç kalarak ölmesinde adalet yoktur. İnsanlar ister iyi ister kötü davransınlar, başlarına iyi ve kötü şeyler gelebilir.

Sık sık kendisini kaybeden ve çok saldırganlaşan ebeveynlerimiz olduğu zaman da cezalandırılma korkusu ortaya çıkabilir. Abigail'in annesi ona sevgi gösterebiliyordu ama bazen öfkeye kapılıyor ve fiziksel anlamda saldırganlaşıyordu. Tabii bu olaylar Abigail'in içinde yoğun bir korku yarattı. Çatışmalar olduğu veya işler kötüye gittiği zaman Abigail'in tehdit-korunma sisteminin hemen harekete geçmesi ve çok kötü veya tehlikeli bir şeyin olacağına dair bir korkuya kapılması gayet anlaşılabilir bir şeydir.

Cezalandırılma beklentisi duygusal veya içgüdüsel seviyede de kendini gösterebilir. Bu noktada geri çekilmek ve içimizde neler olduğunu anlamak önemlidir. O zaman sakinleştirici ritimli soluma egzersizi (bkz. s.151-152) yapabilir ve duygularımızın bir anlamı olduğunu görebilir ama bu sefer onlara karşı nazik olabiliriz.

Abigail'in, aynı zamanda tehlikeli de olabilen bir insandan sevgi isteme sorunundan muzdarip olduğuna dikkat edin. Bu çok zordur, çünkü beyninin farklı parçaları çatışma halindedir. Sevgi dolu bir anneye yakın olmayı isteyen ve korunmayı arzulayan parçası onu öne iterken, tehdit-kendini koruma sistemi onu geri çeker. Bunlar baş edilmesi zor ve karmaşık duygulardır ve gerçekten zihnimizi karman çorman edebilirler. Eğer Abigail insanlarla yakınlaşırsa, bu onun yakın olduğu insanların ona patlayabileceği korkusunu yeniden harekete geçirebilir.

Bazı insanlar cehennemde cezalandırılmaktan korkabilir. Ama benim görüşüm şöyle: eğer cennete inanıyorsanız, oraya iyi ve sevgi dolu insanlar gider, öyle değil mi? Ve bunlar başkalarının acı çekmesinden hoşlanmayan insanlardır. O halde cennet başkalarının acı çekmesini engellemek için çalışacak insanlarla doludur -öyleyse, eğer cennet böyle ruhlarla doluysa, kim cehennemde insanların acı çektiğini bilerek rahat edebilir - cehennem nasıl var olabilir? Bana göre, bu korkuları yaratan bizim kendi zihnimizdir.

Özeleştiri

Bazı insanlar, bir şeyler yapmalarını sağlamanın tek yolunun özeleştiri olduğuna inanır. Mesela biri şöyle diyebilir: "Eğer kafamı taşlara vurmasaydım hiçbir şey yapmazdım." Veya eleştirel olmazlarsa ya da sürekli tetik durmazlarsa kibirli, bencil ve tembel olacaklarına inanabilirler. İlerlemek için kendilerine zorbaca –bazen oldukça sadomazoşist bir şekilde- davranan parçalarını kullanırlar. Böyle bir insan bir şeyi halletmenin en iyi yolunun tehdit ve ceza olduğuna inanabilir. Bazı durumlarda, bu görüş ta çocukluğa kadar geri gider. Ebeveynleri şöyle şeyler söylemiş olabilir: "Eğer ben seni hep dürtüklemeseydim hiçbir şey yapmazdın" veya "Sen ancak cezadan anlarsın". Aynı zamanda iyi davranışlara dikkat etmekte ve övmekte de yetersiz kalabilir ve daha çok kötü davranışlara dikkat edebilir ve cezalandırmakta aceleci davranabilirler. Bunun sonucunda, çocuk özeleştiri ve kendini cezalandırma konusunda iyi olurken, kendine değer verme ve ödüllendirme konusunda zayıf olur. Buna farklı bir şekilde bakmak için Tablo 13.1'e göz atınız.

Gel gelelim, özeleştiri depresyonda çığırından çıkabilir. İçteki zorba/eleştirmen o kadar güçlenir ki tamamen yenik düştüğümüzü hissedebiliriz. O zaman, hayal kırıklığına uğradığımız veya davranışımızın ideal olmaktan çok uzak olduğunu gördüğümüz zaman kızabilir, hüsrana uğrayabilir ve kendimize şiddetle saldırabiliriz. Araştırmalar kendimize saldırdığımız zaman asıl zarar verenin sadece kendimize söylediğimiz veya düşündüğümüz şeyler değil, kendimize yönelttiğimiz öfke ve küçümseme duyguları olduğunu göstermiştir.[5]

Bu-Ben

Merhum Albert Ellis özeleştirinin bir "bu-ben sorununa" yol açabildiğini gösterdi: "*Ben* ancak *bunu* iyi yaparsam kendimi kabul ederim." Buradaki "bu" önemli saydığınız herhangi

bir şey olabilir. Mesela, eğer bir öğrenciyseniz buradaki "bu" sınavları geçmek olabilir. Eğer sınavları geçerseniz kendinizi iyi hissedebilir ve kendinizden memnun olabilirsiniz fakat eğer geçmezseniz kendinizden memnun olmayabilir ve kendinizi eleştirebilirsiniz. Hissettiğiniz hayal kırıklığı kendiniz hakkındaki olumsuz duyguları alevlendirir. Veya "bu" ev işleriyle veya bir işle baş etmek olabilir: "Ancak bu *şeyleri* iyi yaparsam kendimi iyi ve değerli bir *kişi* olarak görürüm." Başarı kendini kabullenmeye götürür fakat başarısızlık kendinden hoşlanmamaya ve kendine saldırmaya yol açar. Sadece böyle hissetmekle kalmayabilir fakat doğru olduğunu düşündüğünüz inançlara da sahip olabilirsiniz: "Eğer bir şeyleri başaramazsam değerli biri değilimdir."

Bu tür düşünme şu anlama gelir: "Ben sadece son performansım kadar iyiyim." Fakat başarı veya başarısızlık gerçekte bizi ne kadar değiştirebilir ki? Eğer başarılı olursanız gerçekten (bir kişi olarak) iyi ve başarısız olursanız gerçekten (bir kişi olarak) kötü mü olursunuz? İster başarılı, ister başarısız olalım, ne yeni beyin hücreleri kazanırız ne de kaybederiz; fazladan bir kolumuz çıkmaz; saçlarımız, gözlerimiz ve müzik zevkimiz değişmez. Varlığımızın esası olan bilinç değişmez. Bu iyi ve kötü şeyleri taşıyabilen suya benzer ama su bu taşıdığı şeyler değildir. Elbette başarısız olursak bizim için önemli olan şeyleri kaybedebiliriz. Kendimizi korkunç hayal kırıklığına uğramış hissedebilir ve kaybettiğimiz veya sahip olamayacağımız şeylerin acısını çekebiliriz. Fakat buradaki asıl mesele, eğer kendimize saldırır ve edimlerimizden ziyade kendimizi hayal kırıklığı olarak görürsek bu tür şeylerle baş etmek daha da zorlaşacaktır. Geri çekilmek ve bu hayal kırıklığının verdiği duyguları düşünmek ve bunların bir şekilde kendiniz hakkındaki duygularınızla bağlantılı olup olmadığını göz önüne almak çok yararlıdır. Eğer öyleyse, zihninizin bunları ayırdığını ve açıkça şöyle dediğini hayal edin: "Şu veya bu konuda üzgünüm ama bu benimle veya benim özümle ilgili değil."

"Bu-ben" sorunu üstünde çalışmanın bir başka yolu da *kendine* yönelik değerlendirme ve yargılamaları, *davranışa* yönelik değerlendirme ve yargılamadan ayırmaktır. Davranışınızın beklediğinizi vermediği doğru olabilir fakat bu *kişi* olarak sizin özünüzü ve karmaşıklığınızı değiştirmez. Davranışımız bizi hayal kırıklığına uğratabilir (ve hepimiz aptalca, düşüncesizce, yararsız şeyler yapabiliriz) fakat insan olarak kendimizi "iyi" veya "kötü", "değerli" veya "değersiz" gibi ya hep-ya hiç terimleriyle değerlendirmemiz gerekmez. Eğer böyle yaparsak, insanlığımızdan vazgeçiyor ve kendimizi piyasa değeri olan nesnelere çeviriyoruzdur. Şöyle diyoruzdur: "Bana bir araba, sabun tozu veya başka bir şey gibi davranılabilir. Eğer iyi performans gösterirsem değer verilmeyi hak ederim. Eğer göstermezsem işe yaramazın biriyimdir." Fakat biz bir nesne veya şey değiliz. Bizler yaşayan, hisseden, son derece karmaşık bilinçli varlıklarız ve kendimizi sanki sadece bir nesneymişiz gibi yargılamak büyük risk taşır.

Kendine saldırmak

Son araştırmalar özeleştiri karşısındaki duygularımızın ve tepkilerimizin depresyonla bağlantılı olduğunu göstermiştir.[5] Araştırmalarımız insanların kendilerini farklı nedenlerle eleştirdiğini de ortaya koymuştur. Bunun nedeni bazen kendilerini daha iyi olmaya teşvik etmektir fakat bazen de sadece öfke, nefret ve kendilerini incitme istediğidir.[6] Bir hata yapabilir, biriyle tartışabilir, çok fazla yiyebilir ve birkaç kilo alabiliriz ve daha iyi davranabileceğimizi anlayabiliriz. Kendimizi biraz azarlayabilir ve bunlardan ders çıkarmaya çalışabiliriz. Fakat kendimize saldırdığımız zaman, orada hüsran, öfke ve hatta bazen küçümseme ve utanç duyguları vardır. Özeleştirimize dâhil ettiğimiz bu duygular onu daha çok kendimize karşı bir saldırıya dönüştürür.

Özeleştiri *düşmanca* olduğu ve kendimize dair temel inançları (zayıf, kötü, yetersiz, umutsuz vaka vb. olduğumuz gibi)

harekete geçirdiği zaman depresyon kök salabilir. Hepimiz özeleştiri yapma eğilimine sahibiz ama kızdığımız, hüsrana uğradığımız ve kendimize saldırdığımız ve kendimize zorbaca davranmaya ve değersiz, kötü veya zayıf olarak etiketlemeye başladığımız zaman muhtemelen depresyonun içine daha fazla gömülürüz. Bir bakıma kendi kendimizin düşmanı oluruz; içsel şefkat kapasitemizi kaybederiz. Sanki benlik belli hissetme biçimlerine hapsolmuştur ve sonra (duygusal muhakeme yüzünden) bu duygularla aşırı özdeşleşmiştir. Duygularımızın kendimizin gerçek yansımaları olduğunu düşünürüz: "Kendimi aptal/değersiz *hissediyorum, öyleyse* aptalım/değersizim."

İşte bu tür zorluklar üstünde nasıl çalışılacağı hakkında bazı fikirler:

- Eğer dürüstsem, özeleştiri yapmamın ve kendime saldırmamın nedeni hatalarım veya kendimi aşağı hissettiğim yanlarım hakkındaki korkumdur. Bu kendime karşı duyduğum kızgınlığı ve hüsranı körükler. Belki gerçekten korktuğum şeyle uzlaşmam gerekiyor. (Özeleştirinizin nasıl korkularınızla bağlantılı olduğu üstünde bir süre sessizce düşünün. Kendinize yönelttiğiniz kızgınlığın ve eleştirinin altında yatan korku nedir?)
- Bu korkuya nasıl şefkatli yaklaşabilirim?
- Bir insanı basit bir şekilde iyi/kötü, değerli/değersiz olarak özetlemek ya hep-ya hiç tarzı düşünmektir. Gayet iyi yapabildiğim ve istediğim kadar iyi yapamadığım şeyler olduğunu takdir etmek şefkattir.
- Bütün insanlar yanılabilir; hata yaparız, işleri berbat ederiz, bencil davranırız –tek yapabileceğimiz gelişmek için elimizden geleni yapmaya çalışmaktır. Kendime saldırmanın bu konuda bana hiçbir yararı olmaz (bkz. Tablo 13.1).

- Kendimi aptal ve değersiz *hissetmem* bunu gerçek kılmaz. Ben bir hissi benlik duygusuyla karıştırıyorum.
- Değer düşüncesi araba ya da sabun tozu gibi nesnelere uygulanabilir, insanlara değil.
- Kendime, tek değeri neye ulaştığı veya ne yaptığı olan bir nesne gibi davranmak zorunda değilim.
- Eğer "değersiz" diyorsam, bu bir insan olarak kendim hakkında sahip olabileceğim birçok olası duygudan sadece biridir. Bu eleştirel duyguların artısını eksisini değerlendirmeye çalışabilirim.
- Bir arkadaşıma bu şekilde davranmazdım –zaten şefkat yolundayım, onun için bunu adım adım geliştirmeye çalışıyorum.
- Eğer dünyayı değiştirme şansım olsaydı başarısız olan herkesin kendini değersiz hissetmesi gerektiği komutunu vermezdim –tam tersini yapardım (bir hastam, çok ilginç ve yararlı bulduğum bu fikri verdi).

Kendinden nefret

Daha önce söylediğim gibi, genellikle zarar veren, özeleştirinin içinde saklı olan korkuyla bağlantılı ve düşmanca duygulardır. Bu duygulara dair biraz daha içgörü ve onların üstünde biraz kontrol kazanmak çok yararlı olabilir. Aşırı uçtaki bazı depresyonlar sadece özeleştiri ve kendine saldırmayı değil, kendinden nefreti de içerir.[8] Bu sadece benlikten dolayı hayal kırıklığı duymak değildir; benliğe gerçekten nefret edilen bir düşman gibi davranılır. Özeleştiri genellikle hayal kırıklığından ve daha iyisini yapma arzusundan kaynaklansa da kendinden nefret daha iyisini yapma isteğine odaklanmaz. O, yıkma ve ortadan kaldırma arzusuna odaklanır.

Bazen kendinden nefret duygusuna kendinden iğrenme duygusu da eşlik eder. İğrenme ilginç bir duygudur ve genellikle iğrenilen şeyden kurtulma veya uzaklaşma arzusunu içerir. Kendinden nefrette, bir parçamız bizim iğrenç veya kötü olduğumuza hükmetmiş olabilir. Bu tür duygulara kapıldığımız zaman, kendimize şiddetle saldırmak için güçlü bir arzu duyabiliriz –sadece hayal kırıklığına ve hüsrana uğradığımız için değil fakat kendimizin bazı yanlarından gerçekten nefret etmeye başladığımız için.

Kate zaman zaman kaygı ve değersizlik duygularının altında eziliyordu. İşler yolunda gitmediği veya başkalarıyla çatışmaya girdiği zamanlarda büyük bir öfke duyuyordu. Bu duyguları yaşarken bile, aynı zamanda kendine karşı yoğun bir nefret duyuyordu. İçindeki zorba gerçekten sadistti. Şöyle düşünceleri vardı: "Sen acınası bir yaratıksın, mızmız, işe yaramaz bir boksun." Çoğunlukla insanların kendilerinden nefret ettikleri zaman kullandıkları sözcükler iğrenme duygusu uyandıranlardır (mesela, "bok" gibi). Kate cinsel tacize uğramıştı ve bazen cinsel organından nefret ediyor ve "ona bir bıçak saplamak" istiyordu. Aşırı durumlarda, bu nefreti ciddi olarak kendine zarar vermeye kadar götürebiliyordu.

Kate'in yaşadığı zorluklar terapide ortaya çıktı; bu tür aşırı uç sorunlar için terapi esas olabilir fakat kendi başınıza da bunların üstünde düşünmenizin faydası vardır, çünkü özeleştirel, zorba yanınızın eleştirel olmayı aşarak kendinden hoşlanmama veya kendinden nefret haline dönüşüp dönüşmediğini görmeye çalışmak önemlidir. Kendiniz ve içinde bulunduğunuz durum hakkında hayal kırıklığına uğramış olsanız bile, hala içsel benliğinizle makul ölçüde dostça bir ilişkiyi koruyabiliyor musunuz?

Eğer içinizdeki zorba kontrolden çıkıyorsa kendinize olabildiğince sıcak ve dostça bir şekilde şunları söyleyin:

- Bu kendimden nefret duygusunun son derece yıkıcı olduğunu –ve kesinlikle şefkatli olmadığını- anlıyorum.
- Ben nefrete değer veren bir insan mıyım?
- Eğer nefrete değer vermiyorsam ve onun ne kadar yıkıcı olduğunu görebiliyorsam, belki bu yanımı sağaltmayı öğrenebilirim.
- Eğer birinden hoşlanıyorsam ona karşı davranışımın nefret dolu olmayacağını biliyorum.
- Ben Hitler kadar kötü müyüm? Hayır mı? O halde belki de hissettiğim bu nefret duygusunun eksisini artısını değerlendirmem gerekiyordur.
- Belki de başkalarının bana davranış şekli yüzünden kendimden nefret etmeyi öğrendim. Eğer kendime saldırıyorsam sadece onların bana yaptığını tekrarlıyorumdur.
- Nefretime karşı nazik olmayı öğrenebilirim –şefkatli benliğime bürünüp nefretin nasıl incinmenin ve korkunun üstünü örttüğünü görebilirim. Bu çok zor olabilir. Fakat her seferinde küçük adımlar atmam gerekse bile bu şefkatli yoldan gitmek istiyorum.
- Önce, kendimden nefret eden bu parçamın anlaşılabilir fakat yararsız ve incinmeyle ilişkili olduğunu anlamaya çalışıyorum –sonra da onu sağaltma arzumu geliştiriyorum.

Bizi inciten veya bize acı veren şeylerden nefret ettiğimizi de göz önüne almalıyız. Nefrete odaklanmaktan ziyade, bu acının ve incinmenin neyle ilgili olduğuna odaklanmanın faydası vardır. Eğer depresyonunuzda kendinizden nefret faktörünün de rol oynadığını keşfederseniz, bu içgörüyü bir başka saldırıya dönüştürmeyin.

Bütün bunların zor yanı, kendinize karşı tamamen dürüst olmanız ve nefretin içinizde yaşamasını isteyip istemediğine karar vermeniz gerekmesidir. Bunu istemediğine karar verdiğiniz zaman, kendinizi onun size hâkim olmasından ziyade sizin ona hâkim olmanız için eğitebilirsiniz. Ancak eğer gizliden gizliye nefretin yanındaysanız ve kendinizden nefret etmenizin makul ve kabul edilebilir olduğunu düşünüyorsanız bunu yapmanız ve kendinizi şifaya ve nezakete açmanız çok zor olacaktır. Bazı insanlar için bu bir iç hesaplaşma yolculuğudur. Fakat bir hastamın söylediği gibi:

Zor olan, geçmişte ne olmuş olursa olsun ve o yıllardan hangi öfke ve nefret duygularını taşımış olursam olayım, en önemli dönüm noktasının artık bu nefretten usandığıma karar vermem olduğunu anlamamdı. Ancak o zaman çıkış yolunu bulmak için adım atmaya başlayabildim.

Ve tabii nefretle uzlaşmanın ve ona hâkim olmanın yararı sadece depresyonla sınırlı değildir. Eğer bunun üstünde çalışırsak, bugün dünyada birlikte yaşamanın yol açtığı sorunların çoğunu çözmeye yardımı olabilir. Hepimizde nefret etme potansiyeli vardır –bunda anormal bir şey yok. Asıl soru, nefretimizi ne kadar beslediğimizdir.

Sert özeleştiri yerine şefkatle kendini düzeltmek

Bu zor ve acı dolu hayatta, hatalar veya çok pişman olduğumuz şeyler yaptığımız veya işler yolunda gitmediği zaman, depresyonumuzu sağaltmaya yardım edecek en önemli ders kendimize karşı nazik olmayı öğrenmektir. Yapılacak ilk şey, aslında özeleştiriden ve kendinize zorbalık ermekten vazgeçmekten korkup korkmadığınıza karar vermektir. Eğer insanlardan özeleştiriyi ve kendilerine zorbalık etmeyi bırakırlarsa hayatlarının nasıl olacağını hayal etmelerini isterseniz, aslında bayağı kafaları karışabilir ve hatta korkabilirler. Hiçbir şeye

ulaşamayacaklarına, tembel, kibirli veya kırıcı olacaklarına inanabilirler. Onların sırf gerçekten nazik olmak ve iyi şeyler yapmak istedikleri için tembel olmayacaklarına inanmaları neredeyse imkânsızdır.

İlk iş, benim deyişimle *şefkatle kendini düzeltme* ile utanca odaklı özeleştiri veya kendine zorbalık arasında bir ayrım yapmaktır. Bunlar Tablo 13.1'de genel hatlarıyla gösterilmiş ve karşılaştırılmıştır. Şefkatle kendini düzeltme, hatalarımızı düzeltmeye ve onlardan ders almaya yönelik samimi bir istekle birlikte, hatalarımız konusunda dürüst ve açık yürekli olmaya dayanmaktadır. Kimse sabah kalkıp kendi kendine, "Ah, galiba bugün sırf eğlence olsun diye her şeyi berbat edeceğim" demez. Çoğumuz iyi iş görmek, hatalardan kaçınmak, öfkeye kapılarak kontrolümüzü kaybetmekten sakınmak isteriz. Daha iyi hale gelmenin samimi isteğimiz olduğunu görmemiz gerekir. Öte yandan, özeleştiri korkunun ve öfkenin baskın olduğu bir yerden gelir. O cezayla ilgilidir ve genellikle geçmişte yaptığımız şeylerle bağlantılı olarak geriye bakar. Sorun, geçmişin tek bir anını bile değiştiremeyeceğinizdir, sadece geleceği değiştirebilirsiniz.

Şefkatle kendini düzeltme ile utanca dayalı kendine saldırma arasındaki farkı değerlendirmek için yeni bir beceri öğrenirken çabalayan ve hatalar yapan bir çocuğu düşünün. Eleştirici bir öğretmen bu hatalara odaklanır, çocuğun neyi yanlış yaptığını gösterir, biraz asabi görünür, çocuğun odaklanmadığını veya eğer denerse daha iyi yapabileceğini ima eder. Bu tür öğretimde korku ve utanca –çocuğu korkutmaya veya iyi yapmazsa kendini kötü hissetmesini sağlamaya- odaklanılır. Bunun tersine, çocuğun iyi yaptıklarına odaklanan ve onun öğrenmesinden gerçekten zevk alan nazik bir öğretmen düşünün. Sizce çocuğa en çok hangi yaklaşımın yardımı olacaktır? Siz hangisini tercih ederdiniz?

Eğer bir yanlış veya hata yaparsanız pişmanlık duyar ve bir an sinirlenir, kızar ve belki kendinize küfredersiniz. Ancak

burada esas nokta orada ne kadar kaldığınızdır. Ne hızla tekrar şefkatli odaklanmaya geçebildiğinizdir.

Tablo 13.1 Şefkatle kendini düzeltmeyi utanca dayalı kendine saldırıdan ayırt etmek

Utanca dayalı kendine saldırı	Şefkatle kendini düzeltme
Kınama ve cezalandırma isteğine odaklanır	Daha iyi biri olma istediğine odaklanır
Geçmiş hataları cezalandırır ve genellikle geriye bakar	Gelişmeyi ve büyümeyi vurgular
Öfke, hüsran, aşağılama, hayal kırıklığı eşlik eder	Geleceğe bakar
Eksikliklere ve ifşa olma korkusuna odaklanır	Cesaret, destek ve nezaket eşlik eder
"Küresel" bir benlik duygusuna odaklanır	Artılara dayanır (mesela, iyi yaptığınız şeyleri görmek ve sonra ders çıkarılacak noktaları göz önüne almak gibi)
Büyük bir başarısız korkusu içerir	Benliğin özelliklerine ve belli niteliklerine odaklanır
Kaçma ve geri çekilme şansını arttırır	Başarı umudunu vurgular. Zor şeylerle baş etme şansını arttırır.
Eleştirici bir öğretmenin çabalayan çocuğa karşı tavrını düşünün:	**Cesaretlendiren, destekleyen öğretmenin çabalayan çocuğa karşı tavrını düşünün:**

Özet

Kendimize karşı davranış şeklimiz oldukça karmaşıktır fakat asıl soru, işler ters gittiği ve her şeyi yüzümüze gözümüze bulaştırdığımız zaman kendimizin arkadaşı olup olamadığımızdır. Eleştirmek kolaydır –eleştirilerin bini bir paraya. Benliği şefkatle desteklemek daha zordur ama bunun için çabalamaya

değer. Bir hastam depresyonu üstünde düşündükten sonra sonunda depresyonunun kendini kınamasıyla yakından alakalı olduğunu anladı. "Kendimi kınayarak depresyona girdim," diyordu. "Kafamda sadece o vardı ama şimdi şefkatli alternatifler ve kendim hakkında farklı duygular da var."

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Gerçekte ne yaptığımızın farkında olmadan kendimize saldırabiliriz. Duygularımız ve ruh hallerimiz bizi belli şekillerde düşünmeye ve kendimizi değerlendirmeye yöneltiyor gibi görünüyor.
- Eğer depresyondan çıkacaksak, kendimize şöyle alıcı gözüyle bakmamız ve özeleştirilerimizi, öfkemizi ve kendimize karşı nefret duygusunu sağaltmaya karar vermemiz gerekebilir.
- Burada zor olan, içsel sağalma ihtiyacımıza odaklanmamız olabilir. Bunu yaptığımız zaman, şifa bulmak için yapmamız gerekenlere odaklanmaya başlayabiliriz.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

İlk adım, özeleştiriyi incelemek için ussal ve bilişsel bir yaklaşım uygulamaktır. Sonraki egzersizlerde içimizdeki öz-eleştirmenle çalışmak için daha şefkat odaklı bir yaklaşım kullanılacaktır. Öyleyse başlayabiliriz:

- Başkalarına kıyasla yeterli olmadığınız duygusuyla birlikte, altta yatan bir aşağılık duygunuzun olup olmadığını düşünün. (Dürüst olmak gerekirse, pek çok insan gizlice bu aşağılık duygusunu hisseder ve bu kontrolden çıktığı zaman gerçekten sorun yaratabilir.)

- Bunun nedeninin bir hayal kırıklığı olup olmadığını düşünün ve eğer hayal kırıklığıyla ilişkiliyse, bu mesela bir reddedilme veya geri kalma korkusu olabilir mi?
- Eğer öyleyse, kötü bir şey olduğu veya kendiniz hakkında kötü hissettiğiniz zaman kendinize şunu sorun: "Kendim hakkında neler söylüyorum? Bu benim için ne anlama geliyor?" Bu düşünceleri yazın. Önemli düşünce akışlarını netleştirmeye çalışın:
  - Başkalarının sizin hakkınızda ne düşünüyor olabileceğini düşünüyorsunuz?
  - Kendiniz hakkınızda ne düşünüyorsunuz?

Bu düşüncelere bakın ve sonra:

- Şunları ne şekilde uyguluyor olabileceğinizi düşünün: ya hep-ya hiç tarzı düşünme, duygusal muhakeme, olumluluklara inanmama (bkz. 10. Bölüm)
- "Düşünce formunu" kullanarak, dördüncü sütuna odaklanın (bkz. Ek 1). Kendiniz hakkında alternatif görüşler geliştirmek için ussal/şefkatli zihninizi kullanın.
- Sizin gibi kendine saldıran ve zorbalık eden birine nasıl yardım edebileceğinizi düşünün ve sonra bunu kendinize uygulayın. Kendinize karşı nazik olmayı öğrenin.
- Gerçekten sizinle ilgilenen birinin size tavsiye verdiğini hayal edin. Ne söylerdi? Kanıtlara bakın ve alternatifler düşünün. Kendinize şöyle sorun: bu duygu ve düşüncelerle kendime ne kadar iyi davranıyorum? Düşüncelerim kendime iyi davranmama ve kendimle ilgilenmeme yardım ediyor mu? Bu şekilde, yavaş yavaş içgörülerinizi geliştirin.

2. Egzersiz

Hüsran ve hayal kırıklığı içinde özeleştiri yaparken kendiniz hakkında ne tür şeyler söylediğinize ve hissettiğinize dair

muhtemelen bir fikriniz vardır. İçinizdeki eleştirmenin ne söylediğini ve ne tür saldırılarda bulunduğunu bilirsiniz. O çocukluktan beri gelişmiş veya hatta bir başkasının sizi eleştirmesiyle de başlamış olabilir. Şimdi bu özeleştiri ve zorbalık üstünde, önce şefkatli imgemizi kullanarak farklı bir şekilde çalışacağız.

- Rahatça oturun veya uzanın ve sakinleştirici ritimli soluma egzersizi yapın. İçinizde şefkatli benliği yaratın (bkz. s.175-177). Her türlü ideal nezaket, bilgelik (evrimleşmiş beyinlerimizin ne kadar zor olduğunu biliyorsunuz), güç ve olgunluk niteliklerine sahip olduğunuzu ve asla kınamadığınızı hayal edin. Bu sizin en iyi ve en çok olmak istediğiniz halinizdir. Yüzünüze şefkatli bir ifade vermeye ve eğer mümkünse bedeninizi gevşetmeye çalışarak birkaç dakika buna odaklanın. Sakin, güvenli ve iyilikçi bir şekilde güçleniyormuşsunuz gibi genişlediğinizi hissedin. Bu duygularla bir dereceye kadar temasa geçtiğinizi hissettiğiniz zaman bu egzersizi deneyebilirsiniz. Bu özeleştirel yanınıza, sanki onu kafanızdan çıkartıp inceleyebiliyormuşsunuz gibi bakın. Şimdi önünüzde kendinizi eleştirdiğinizi hayal edin. Yüzünüzdeki ifadeleri görün ve bu özeleştirel yanınızın size yönelttiği duygulara bakın. Şimdi bu duyguların ötesine, hayal kırıklığına veya korkuya bakın. Şefkatinizi bu eleştirici benliğinize yöneltin. Eleştirici benliğinizle tartışmayın veya onu değiştirmeye çalışmayın; eleştirici benliğinizin yaptığınızı küçümseyerek veya onunla alay ederek tepki vermek istemesinin bir önemi yoktur. Ona karşı şefkat duymaya devam edin ve neler olduğunu izleyin. Ona ihtiyaç duyduğu kadar şefkat gösterin. Bir hastam özeleştirel yanının şefkatli benliğine parmak işareti yaptığını ve buna uygun sözler söylediğini fakat onun şefkatli halini sürdürdüğünü ve özeleştirel yanının yavaş yavaş "küçüldüğünü ve sonra da gerçekten oldukça üzgün göründüğünü" söylemişti.

- Bunun bir çeşitlemesi de sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapmak ve sonra şefkatli imgenizin (bkz.s.182) yanınızda durduğunu ve ikinizin birlikte eleştirici benliğinize şefkat gönderdiğinizi hayal etmektir. Yine neler olduğunu kaydedin. Eğer duygular ortaya çıkarsa, bunlara dikkat edin ve onları hissedin.
- Üçüncü bir egzersiz de kişinin eleştirici yanına veya içsel zorbasına şefkatli bir mektup yazmasıdır.

İçimdeki sevgili eleştirmen,

Hüsrana uğradığını, üzüldüğünü ve bana kızdığını biliyorum. Bunun nedeni eğer başarısız olursak /değişemezsek/ulaşamazsak v.s. olacaklardan korkmandır. Aslında, sen de benim gibi saygı görmek, sevilmek, ilgilenilmek veya hayran olunmak istiyordun –bunlar temel insani gereksinimlerdir. Mesele, eğer kendimizi toparlamazsak her şeyin parmaklarının arasından kayıp gideceğinden endişe duymandır. Senin bu duruma paniğe kapılarak ve böyle saldırarak tepki verdiğini de biliyorum. Kendini bu kadar kırılgan hissetmene üzüldüm. Bu senin hatan değil ama bu saldırı kırılgan ve depresif duygularımızı arttırıyor, onun için bu tip durumlarda nasıl nazik ve iyi olunacağını öğrenmenin zamandır. Bizi hayatta gerçekten ilerletecek şeyler yapmayı öğrenebiliriz. Yüreğinin derinliklerinde bunu biliyorsun. Onun için söylediklerine eskiden olduğu kadar dikkat etmeyeceğim, tamam mı? Kendimi bu sözlere kaptırıyor ve bu düşüncelerin bir ölçüde doğru olduğuna inanıyordum ama öyle değiller –sadece reddedilmekten korkuyoruz. Fakat eğer dürüst ve şefkatliysem, reddedildiğim zaman bununla baş etmeyi öğrenebilirim.

Böyle mektuplar yazmak öz eleştirmeninize karşı farklı bir tavır geliştirmenize ve bu parçanız devreye girdiği zaman bunun daha çok farkında olmanıza yardım edebilir. O zaman bu, sakinleştirici ritimli soluma ve şefkatli-dengeli odaklanma alıştırması yapmanız için bir sinyal haline gelir.

Bütün diğer egzersizlerde olduğu gibi adım adım ilerleyin ve sadece size yararlı ve anlamlı gelen şeyleri yapın. Kendimize yardım etmenin önemli bir unsuru da bize yararlı olan şeyleri yapmaktır, çünkü benim için faydalı olan şey sizin için faydalı olmayabilir.

Bu durumda içinizdeki eleştirmeni hayal edin ve sonra şefkatli benliğinizdeyken, "geçmişten gelen bu sesi" dinlemeye devam etmeye ihtiyacınız olmadığını fark edin. Onun amacı gerçekten size yardım etmek değildi. Şimdi hakikaten onu bıraktığınızı ve onun da uzaklaşarak gittikçe daha küçüldüğünü hayal edin. Zihninizde "serbest bırakma koşulları" yaratmaktasınız. Eğer bu zor geliyorsa ve bunun depresyonunuzun ana kaynağı olabileceğini düşünüyorsanız, o zaman belki profesyonel yardımın faydasını görebilirsiniz.

Bazen bu eleştirmenin sesi size karşı iyi olmayan veya sizi taciz eden birini hatırlatabilir. Burada daha zorlayıcı bir tepki göstermeniz gerekebilir. Unutmayın, şefkat itaatkârlık veya zayıflık değildir. Buradaki önemli nokta neyin işinize yaradığını bulmak olabilir.

14

Kendini deneyimlemenin depresif yolları: Şefkatle yeniden odaklanma

Son bölüm benliğin aleyhindeki duygu ve düşüncelere odaklandı. Bu bölüm kendimizi nasıl etiketlediğimizi ve kendimiz hakkında nasıl nazik olmayan duygular ve düşünceler beslediğimizi inceliyor. Kendimizi bu şekilde deneyimlediğimiz zaman bunu saptamak ve buna karşı koymak depresyonu yenmemize yardım edebilir.

Kendini etiketleme ve farklı benlik türleri

Çoğumuz zaman zaman kendimizi kötü, yetersiz ve yararsız hissetmişizdir. Bu duygular genellikle edimlerimiz yüzünden hayal kırıklığına uğradığımız, bir başarısızlık yaşadığımız veya başkaları tarafından eleştirildiğimiz zaman ortaya çıkar. Büyürken ebeveynimiz, öğretmenlerimiz, kardeşlerimiz ve akranlarımız bizi çeşitli biçimlerde *etiketler* ve bize incitici şeyler söyleyebilirler. Bize bir baş belası, kötü, aptal, sevilmeyecek biri olduğumuz söylenebilir. Veya belki de aşırı korumacı ebeveynler kendi kararlarımızı veremediğimizi veya kendi başımıza üstesinden gelemediğimizi söyleyebilir. Zaman içinde, kendimizi belli bir tip insan olarak düşünmenin çeşitli yollarını geliştiririz –yani, kendimizi *çeşitli şekillerde etiketlemeye ve tanımlamaya başlarız*. Şimdi bu etiket deneyime renk verebilir.

Genellikle kendimizi farklı rollerde farklı şekilde etiketleyip deneyimleyebiliriz. Mesela, bir mektup arkadaşınıza yazdığınızı farz edelim –kendinizi nasıl tanımlardınız? Bir işe başvurduğunuzu farz edelim –kendinizi nasıl tanımlardınız? Bir çöpçatanlık şirketine yazdığınızı farz edelim - kendinizi nasıl tanımlardınız? Son olarak, bir şeyi itiraf edip bağışlanmak için bir rahibe veya ona benzer birine yazdığınızı farz edelim - kendinizi nasıl tanımlardınız? Muhtemelen her mektup sizin hakkınızda başka bir şey söylerdi, çünkü biz insanlar çok karmaşık varlıklarızdır ve farklı bölümlere ve niteliklere sahibizdir. Aslında pek çok psikolog içimizde *birçok farklı benlik tiplerine ve potansiyel benliklere* sahip olduğumuzu öne sürmektedir. Farklı insanların karşısında farklı roller oynayabiliriz. Bazı insanların yanında rahat ve nüktedan olabilir, bazılarının yanında kendimizi asabi ve gergin hissedebiliriz, kimilerinin etrafındayken de bir rahatsızlık veya kaygı duyabiliriz. Ve tabii farklı durumlar farklı yanlarımızı ortaya çıkarıyor veya harekete geçiriyor gibi görünüyor. Ben uzmanlık alanım konusunda bir dinleyici kitlesine konuşmayı severim fakat beni bir arabaya koyup Londra'ya kadar gitmemi isterseniz korku ve kaygıyla dolduğumu görürsünüz.

Depresyona girdiğimiz zaman, birçok benliğimizle potansiyel benliklerimizin zenginliği, çeşitliliği ve canlılığı tükenir ve kendimiz hakkında oldukça basit terimler veya etiketlerle düşünmeye başlarız. Bu etiketler yaşamdaki olaylar tarafından tetiklenebilir. Mesela, sevdiğiniz biri tarafından reddedilebilir ve kendinizi sevilmeye değmeyen biri olarak etiketleyebilirsiniz. Veya önemli bir işte başarısız olabilir ve sonra kendinizi başarısız biri olarak etiketleyebilirsiniz. Olumsuz *etiketler* çoğunlukla olumsuz *duygulardan* kaynaklanır ve bunlar da geçmişten gelen güçlü yankılar olabilir.

Kendini etiketleme aslında bir lakap takma biçimidir. Depresyonda kendimizi sanki bu etiket (mesela, zayıf, kötü, yetersiz, değersiz gibi) bizim hakkımızdaki bütün gerçeğin bir

özetiymiş gibi deneyimleriz. Sanki biz bu etiketmişiz gibi hissedebiliriz: bütün benlik bu etiketle özdeşleşir. Depresyondayken kendimiz hakkındaki bütün yargılar, etiketler ve duygular tüm dünyada aynı olma eğilimindedir. İster Çin'de, ister Amerika'da veya Avrupa'da yaşayalım, depresyon çoğunlukla hep aynı sesle konuşur. İşte depresyondaki insanların kendilerini tanımlamak için kullandıkları ifadelerden tipik birkaç örnek:

Kötü	Aşağı	Yavan
Boş	Mağlup	Sevilmeyen
Başarısız	Baş belası	İşe yaramaz
Sahte	Dışlanmış	Kurban
Umutsuz	Kabul edilmeyen	Zayıf
Yetersiz	Küçük	Değersiz
Beceriksiz	Çirkin	

Önem verdiğiniz birini düşünün. Ona bu sözlerle hitap ettiğiniz zaman ne hisseder sizce? Bir hata yaptığı zaman ona beceriksiz veya başarısız olduğunu söyleyin. Elbette bu onun kendini mutsuz hissetmesine veya sizinle arkadaşlığını kesmesine neden olacaktır. Kendinize karşı davranışınız da bundan farklı değildir. Bunu yapmak çok kolaydır ama bir yararı yoktur. Buradaki püf noktası işler yolunda gitmediği, düştüğümüz, hatalar yaptığımız, kabul edilmediğimiz zaman kendimizle ilişkimizde nazik ve dengeli olmayı öğrenmektir.

Bununla birlikte, *zihnimizi* kendimizin "değersiz veya faydasız" olduğu hissinin ve etiketinin pek çok olası yargıdan sadece biri olduğunu *kavraması için eğitebiliriz.* Başkaları da vardır. Mesela: dürüst, çok çalışkan, ilgili, yardımcı, sevgi dolu, yaşlı, genç, rock müziği ve çikolata aşığı, bahçıvan. Çok kesin ve ya hep ya hiç tarzındaki depresif olumsuz yargılarımızın doğruluğu

ve yararlılığı da incelenebilir. Depresyon bizi belli türde aşırı yargılarda bulunmaya doğru itse de, bunların sadece bizim bir parçamız olduğunu düşünmenin yararı vardır. Bir piyano gibi, farklı notaları, farklı bileşimler halinde çalabiliriz. Bizler depresyonun bizi inandırdığından çok daha karmaşığızdır. Kendinize yapıştırdığınız tipik etiketleri hatırlayın ve sonra şunlar üstünde düşünün:

- Ben bir insan olarak karmaşık bir kişiyim. Son derece karmaşık bir genetik kod ve kafamın içindeki milyarlarca beyin hücresiyle birlikte milyonlarca yıllık evrimin bir parçasıyım. Ayrıca kişisel tarihimle birlikte, yıllarca süren bir gelişimin de bir ürünüyüm. Evrimin hepimize verdiği şeylerden biri pek çok farklı zihin halinde ve farklı rollerde işlev görme yeteneğidir. Bu nedenle, bütün benliğimi, varlığımı ve özümü tek bir olumsuz terimle yargılamak, ya hepya hiç tarzı düşünüşü aşırı uçlara taşımaktır.
- Depresyona girdiğim zaman kendimi kötü ve yetersiz **hissetme** eğiliminde olmam doğal ve anlaşılabilir bir şeydir fakat bu **beni** kötü veya yetersiz **yapmaz**. Öyle yaptığına inanmak duygusal bir muhakeme olurdu. Kendimi değersiz hissedebilirim (depresyonun duygulara yaptığı budur) ama bu onu doğru yapmaz. Bunlar korkularım, kaygılarım ve hüsranlarımla bağlantılı düşünceler ama gerçek değiller.
- Depresyonda olduğum zaman olumsuz etiketlere odaklansam da bunları kendim hakkındaki diğer düşüncelerle dengelemeye çalışabilirim. Mesela, dürüst, çalışkan ve ilgili–hiç olmazsa bazen- olduğumu düşünebilirim. Alternatif etiketler ve içsel deneyimler düşünebilirim. Depresyondayken olumsuza odaklanmak

kolaydır, çünkü depresyonun yaptığı budur. Püf noktası, bazen bunları görmek zor olabilse de dikkatimi kendim hakkımda takdir ettiğim şeylere yeniden odaklamaktır. Alıştırma yapmak, depresyonun düşündüklerimi ve hissettiklerimi belirlemesine izin vermekten çok zihnimin kontrolünü ele geçirmeme yardım eder.

- Depresyonda olmadığım zamanlarda kendimi nasıl görüyorum? Tamam, belki istediğim kadar iyi bir insan olarak görmüyorum ama kesinlikle şimdiki gibi de görmüyorum.
- Depresyon karmaşık sorunlara basit yanıtlar vermekten ve şeyleri siyah-beyaz, iyi-kötü görmekten hoşlansa da bu görüşü kabul etmek zorunda değilim ve alternatifleri düşünmeye çalışabilirim.
- Özüm, gerçekte bilinçli benliğimdir. Bilinç, her şeyin üstünde parlayabilen bir spot ışığına benzer. Gölgeler yayabilir, bu ışık aydınlattığı şeyler değildir – tıpkı benim gibi! (bkz. s.149)

O halde, etiketlerimiz içsel duygularımızı ve başkalarının bizi etiketleme şeklini yansıtır fakat duygunun benliği ele geçirdiğini düşünmemeye dikkat etmeliyiz. Duygu siz değilsiniz – o şu anda sahip olduğunuz bilinçteki (kendiniz hakkındaki) bir duygudur (sadece). Depresyonda etkin hale gelen bazı tipik örneklere bakalım.

Boş benlik

Depresyondaki bazı insanlar kendilerini *boş* görebilirler. Depresyon pek çok olumlu duygumuzu yok etme eğilimindedir ve insanların etrafındaki kişilere duydukları sevgi duygusunu

kaybettikleri çok görülür. Böylece kendilerini duygusal olarak ölü, tükenmiş ve bitkin hissederler. Bir hastamın söylediği gibi: "Ben sadece boş bir kabuğum". Bu duygularımızın düşüncelerimizi dikte etmesine izin vermenin bir örneğidir. Boş ve yalnız olma *duygusu* gerçekten boş bir kabuk *olmakla* aynı şey değildir.

Bu can sıkıcı duygularla baş ederken bunların depresyonun doğal bir semptomu olabileceğini görmek yararlı olabilir. Depresyon hissetme kapasitemizi yerle bir edebilir. Öyle ki *hissedemeyen*, bir kişi olarak, siz değilsinizdir; daha ziyade, siz *zihinsel bir hissetmeme hali* içindesinizdir. Keyfiniz yerine gelir gelmez tekrar hissetmeye başlayacaksınız. Bu son derece üzücü olmasına ve hayal kırıklığına yol açmasına rağmen hissetmediğiniz için kendinize saldırmamaya çalışın (bkz. s.443). Gerçekten de eğer bunun kötü olmasından ziyade üzücü olmasına odaklanırsanız ağlama isteğine kapılabilirsiniz ve ağlamak duyguların geri dönüşünün ilk pırıltısı olabilir. Bu durumda doyasıya ağlayın, ağlamaktan korkup korkmadığınıza dikkat edin ve bu korku hakkında düşünün. Geçmişte bu duygularla nasıl baş ettiğinizi düşünün; farkında olduğunuzdan çok daha fazla cesaretiniz olabilir.

Bazen bu boşluk deneyimi kişi hakkındaki olumsuzluklarla değil de olumlu şeylerin olmamasıyla bağlantılıdır. Paula bu duyguyu bana şöyle anlattı: "Aslında kendim hakkında hiç kötü şeyler hissetmedim. Genel olarak kötü bir insan olmadığımı düşünüyorum ama kendimi bir "duvar kâğıdı" gibi hissediyorum." Kendini ne sevilecek ne de sevilmeye değmeyecek biri gibi hissediyordu, sadece kendisine dair şu veya bu şekilde güçlü bir duygusu yoktu. Ebeveyninin onu duygusal olarak ihmal ettiğini anlattı. Ona saldırgan bir şekilde kötü davranmamışlardı, sadece onunla ilgilenmemişlerdi. Kendisine değer verdiğini hissettiği kimsesi olmayan Paula hayatta bir boşluk ve sürüklenme duygusuyla kalakalmıştı. Bir "duvar kâğıdı" olma fikrinin avantajlarına ve dezavantajlarına baktığı zaman, bu ona bir

boşluk duygusu verse de faydalı bir amaca hizmet ettiğini de keşfetti: *bu onu herhangi bir risk almaktan koruyordu.* Onun bir düsturu vardı: "Riske girmezsen kaybetmezsin."

Bu benlik görüşü, aynı zamanda Paula'yı bir şeylere ulaşmak ve kendisi hakkındaki duygusunu değiştirmeye çalışmak için dünyaya açılma korkusundan da koruyan bir güvenlik stratejisiydi. Güvenli ve tanıdık olduğunu hissettiğimiz şeyleri değiştirmek zor ve korkutucu olabilir –bu şeyler bizim için iyi olmasa bile.

Buna yaklaşmanın bir yolu herhangi bir şeyden kurtulmayı düşünmemektir. Eğer eski inançlarımız bize güven veriyorsa onları istediğimiz kadar koruyabiliriz fakat aynı zamanda yeni düşünme ve hissetme yolları da geliştirebilir ve bunlar güvenli ve tanıdık hale geldikçe bunların daha çok hoşumuza gidip gitmediğini görebiliriz. İhtiyacınız olduğunuzu hissettiğiniz sürece inançlarınıza tutunmaya devam edin. Bir şeylerin sizden alınarak sizi korunmasız bırakacağını hissetmemeye çalışın. Fakat *eski inançlarınızı geride bıraktan da* geri durmayın.

İşte yeni benlik-deneyimleri yaşama konusunda bazı düşünceler:

- Şefkatle kendinizi risk almaya hazırlayın ve başarısızlık, hayal kırıklığı ve reddedilmekle baş etmeyi öğrenin (bkz. 22. Bölüm). Bu, aksaklıklar karşısında kendinize karşı nazik olma sanatını öğrenirseniz çok daha kolay olacaktır. Küçük adımlarla başlayabilirsiniz.
- Bir şeylere –belki hoşunuza giden bir müziğe veya izlediğiniz bir filme- karşı bazı duygular hissettiğiniz zamanlara odaklanın.
- Dikkatlilik içinde (7. Bölüm) zihninizin nasıl düşüncelerinizi bir oraya bir buraya çektiğini –boş olmaktan ne kadar uzak olduğunu- fark edin.

- Bu boşluğun duygusal bir muhakeme biçimi olduğunu göz önüne alın; mesela "boşum, öyleyse varım" gibi ki elbette bu onu doğru yapmaz (bkz. s.242-244).
- Sizin boşluk dediğiniz şeyin aslında yalnızlık veya bir tür kaybolmuşluk –hayatta ne yapacağından veya nereye gideceğinden emin olmama- olabileceği üstünde düşünün. Eğer öyleyse, bu konuda dürüst olun ve nazikçe bunu kabullenin fakat aynı zamanda bunu üstünde çalışmanız gereken bir sorun olarak görün.
- Şefkatli benlik ve imgeleme çalışmanızı yapın (bkz. 8. Bölüm). Bazen başkalarına yardım etmek için çalışmak –bunu bir yaşam amacı haline getirmek- bize yeni bir amaç duygusu verebilir.

Gördüğümüz gibi, bize sorun yaratıyor gibi görünen bir duygu veya düşünceye karşı durmak ileriye yönelik önemli bir adımdır. Neden boş olmadığınızı düşünelim. Fantezilerinizi, düşlerinizi, arzularınızı ve tercihlerinizi düşünün. Tercihleriniz sizi eşsiz biri kılar. Bir kere, muhtemelen kendinizi şimdi hissettiğinizden farklı hissetmek istiyorsunuz. Bu belli bir zihin haline ulaşmayı –artık depresyonda olmamayı- arzu ettiğiniz anlamına geliyor olmalı.

Şimdi tercihlerinize bakmaya başlayalım. Ne tür filmleri tercih ediyor ve hangilerinden uzak duruyorsunuz? Ne tür müzikten hoşlanıyor ve hangileri size itici geliyor? Ne tür yiyeceklerden hoşlanıyorsunuz ve hangileri midenizi bulandırıyor? Fırında patates mi, yoksa çiğ bir yılan veya hamam böceği mi yemeyi tercih edersiniz? Bunlar basit ve aptalca fikirler belki ama tercihleriniz vardır. Ne tür insanlar hoşunuza gider ve nasıl insanların yanında kendinizi rahat hissedersiniz? En çok hangi mevsimi seversiniz? Ne tür giyecekleri tercih edersiniz? Eğer hiç tercihiniz olmadığını söylüyorsanız somon

pembesi bir gömleğin altına üstünüze uymayan parlak yeşil bir pantolon giymeyi deneyin! Burada asıl mesele boş olmanız değil, mesela belki istediğiniz şeyleri yapacak güveninizin olmaması veya kendinizi yorgun hissetmeniz ya da sıkıcı bir hayat tarzına hapsolmanız olabilir. Görüyorsunuz, etiketin size bir faydası yok –fakat asıl sorunun üstünde çalışmanın faydası olabilir.

Tercihleriniz üstünde çalışmaya ve onları geliştirmeye başlarsanız neler olabileceğini bir düşünün. Bu sadece tercihleriniz üstünde düşünmek değil, aynı zamanda onlara göre davranmak anlamına da geldiği için kaygıya yol açabilir. Bu durumda kaygılı düşüncelerinizi yazın ve şefkatli bir şekilde onları nasıl değiştireceğinizi düşünün –korkularınızın abartılı olup olmadığına bakın. Kaygılarınızın üstesinden gelmek için hangi adımları atabilirsiniz?

Ne kadar belirsiz olsa da tercihleriniz olduğunu ve boşluğun bir olgu olmadığını, bunun duygularınızdaki bir boşluk olduğunu kabul ettiğinizi varsayalım. Ama sonra şöyle diyebilirsiniz, "*Evet, ama ben başkalarının ilgisini çekebilecek niteliklere sahip değilim.*" Bu başka bir konu –bu sizinle değil, diğer insanlarla nasıl ilişki kurduğunuzla ilgili. Eğer düşündüğünüz buysa, boşluk duygunuzun yalnızlıkla ilgili olma olasılığı daha fazladır. Veya belki de bu bir güven meselesidir. Tercihlerinizi başkalarıyla paylaştınız mı? Eğer paylaşmadıysanız, sizi durduran nedir? Birine dönüp, "Ben şunu şunu yapmak istiyorum, ya sen?" demeniz için ne gerekiyor? "Bunu istemeyebilirler veya aptal veya fazla talepkâr olduğumu düşünebilirler" gibi düşüncelere kapıldığınızı görürseniz, sorun boşluktan ziyade güven meselesidir. Güvenle ilgili bir sorununuz olduğu doğru olabilir fakat tercihlerinizi ve arzularınızı ifade etmezseniz bazen bunları kendinizin bile anlaması zor olabilir. Bir şeyleri deneyip, şundan hoşlandığınızı, bundan hoşlanmadığınızı keşfetmezseniz neyden zevk aldığınızı nasıl bilebilirsiniz?

Gerçekçi de olmayabilirsiniz. Bazı insanların mı, yoksa karşılaştığınız herkesin mi ilgisini çekmek istiyorsunuz? Sosyal kıyaslamaya çok fazla mı odaklanıyorsunuz (bkz. s.308-312)? Ebeveyniniz sizinle ilgilenmiş gibi görünmediği için başkalarının da sizinle hiçbir zaman ilgilenmeyeceğine mi inanıyorsunuz?

İşte bu konuda daha dengeli ve yararlı bazı düşünme yolları:

- Kendime boş olduğumu söylemek duygusal bir muhakeme biçimidir.
- Tercihlerime odaklanmayı ve bunları başkalarıyla paylaşmayı öğrenebilirim. Bu zor olabilir, onun için adım adım ilerleyeceğim ama en azından gelişme yolundayım.
- Hayatımdaki olumlulukları dikkate almıyor ve kendim hakkımdaki bazı şeylerin önemli olmadığını söylüyor olabilirim. Eğer öyleyse, bunlar ne olabilir?
- Kendimi etiketliyor ve bütün insanların son derece karmaşık olduğunu anlamıyor olabilirim.
- Belki de boş olmaktan ziyade yalnızım ve başkalarına ulaşmakta zorluk yaşıyorum.
- Belki de bu bir güven zorunudur. Eğer kendimi ifade etmem konusunda kendime daha çok güvenseydim kendimi boş hisseder miydim?
- İnsanlara fazla şans vermeden, hemen benimle ilgilenmeyeceklerini düşünerek kendime saldırıyor muyum? Eğer öyleyse, onlara nasıl şans verebilirim?

Kendini bir baş belası gibi hissetmek

Hemen hepimiz başkaları tarafından onaylanmak isteriz. Bu genellikle başkalarına sunacak şeylere (mesela yetenek ve be-

cerilere) sahip olduğumuzun görünmesini istediğimiz anlamına gelir ve başkalarıyla ilgilenmek bizimle ilgilenilmesinden daha kolay olabilir. Ortaya çıkabilecek tek sorun, yaşadığımız zorlukları başkalarıyla paylaşma ihtiyacı duyduğumuzda onların başına dert olduğumuzu ve ilgilenilmeyi hak etmediğimizi hissetmektir (bkz. 18. Bölüm). İnsanlar yardıma ihtiyaç duydukları için suçluluk ve utanç duyabilirler. Hayatlarının ilk dönemlerinde ihtiyaçları ciddiye alınmamış olabilir. Bir hastam –ki düsturu "paylaşılan sorun ikiye katlanır" idi- sürekli olarak başkalarına yük olup olmadığı konusunda diken üstündeydi. Bu suçluluğa ve kendini daha kötü hissetmesine yol açıyordu, tabii bu da başkalarından ilgi ve sevgi görme ihtiyacını arttırıyordu.

Başkaları için bir baş belası olma korkusu yaygın bir korkudur ama aynı zamanda üzücüdür. Elbette çok çeşitli şekillerde bir baş belası olduğumuzu hissedebiliriz. Belki fiziksel olarak iyi değilizdir, gruptaki diğerleri kadar yeterli v.s. değilizdir. Bazen ihtiyaçlarımız konusunda açık olmakta ve başkalarından yardım istemekte zorlanabiliriz. Bunun yerine, konu ihtiyaçlarımıza ve duygularımıza geldiği zaman "bin dereden su getirme" ve insanlara çelişkili mesajlar gönderme eğilimindeyizdir. Cinsel ilişki kurmak için eşlerine yaklaşan insanların cinsel hayatı bu tür kaygılarla dolu olabilir.

Bazen terapiye gelen hastalarım sıkıntı duyuyor ve ne hissettiklerini ve bunun nedenlerini çözümlemeye çalışmaya başlamak yerine, sürekli olarak bana yük olmak konusunda endişeleniyorlar. Terapi görmeye haklarının olmadığını, sorunlarının o kadar ciddi olmadığını, "pireyi deve yaptıklarını" hissediyorlar. Birlikte bir görüşe varmamıza izin vermek yerine, çoktan benim için bir baş belası olduklarına karar vermiş oluyorlar. Ben bu baş belası olma korkusunu meslek hayatımın ilk dönemlerinde inceledim. Bu bazen utançla, bazen de çok büyük ve karmaşık olduğu için onların ihtiyaçlarıyla baş edemeyeceğim korkusuyla bağlantılıdır. Kimi zaman da gü-

venle ilişkili olabiliyor: görünüşte onlara karşı iyi davranacağımı ama gizliden gizliye onların zamanımı boşa harcadığını düşüneceğimi, gerçek duygularım konusunda onları aldatacağımı düşünürler.

Bir yük ve baş belası olma kaygısı üzücü olabilir, onun için aşağıdaki hususları göz önüne almak yararlıdır.

- Bütün insanların zaman zaman yardıma ihtiyacı olur.
- Bu ihtiyaçlarla yüzleşmekten ve onları anlamaktan ziyade, kendimi bu ihtiyaçları duyduğum için etiketliyor ve eleştiriyor muyum?
- Şefkatli/ussal zihnim bu konuda bana ne diyor?
- Başkalarından istediğim zaman bana yardım etmeyeceklerinin veya benimle paylaşmak istemeyeceklerinin kanıtı nedir?
- Daha reddedilmeden reddedileceğimi mi öngörüyorum?
- Önceden pek ilgili olmadıklarını veya duygularımı anlamakta zorlanacaklarını bildiğim insanlardan mı yardım istemeyi seçiyorum?
- Bana yardım edilmeden önce bütün ihtiyaçlarımın karşılanması gerektiğini söylüyor ve böylece ya hep-ya hiç bağlamında mı düşünüyorum?
- Bazı ihtiyaçlarım diğerlerinden daha mı önemli? Her seferinde belli birkaç sorunum veya ihtiyacım üstünde çalışabilir miyim?
- İhtiyaçlarım altında ezildiğimi hissetmektense onları daha küçük parçalara bölebilir miyim?
- Belli ihtiyaçlarım konusunda daha kendimden emin ve açık olmayı öğrenebilir miyim?

Göz önüne almakta fayda olabilecek bir başka nokta daha var. Bazen sağaltılmaya ve yardıma ihtiyacımız olduğunu ve

yardım almak için elimizi başkalarına uzatmamız gerektiğini biliriz ama bunun nedenini veya ihtiyaçlarımızın tam olarak ne olduğunu bilmeyiz. Bu biraz düşünmeyi gerektirir ama bu konuyu daha netleştirdiğiniz zaman, *bu ihtiyaçlarınızın bir kısmını karşılayabilecek birini bulursanız kendinize yardım etmek için ne yapacağınızı düşünün.* Bu oldukça önemli bir sorudur. Elbette ihtiyaçlarınızın bir kısmı karşılandığı için kendinizi daha mutlu hissedebilirsiniz ama bu sizi nasıl değiştirecektir? Bu durumu kişisel gelişiminiz için nasıl kullanacaksınız? Bunları düşündüğümüz zaman, bazen kendimize güven duygumuzu geliştirmemize veya kendimizi daha iyi hissetmemize yardım etmesi için başkalarına bel bağladığımızı kavrarız. Aslında, bu bağlamda başkaları çok yararlı olabilse de bunlar kendimiz için üstünde çalışmamız gereken konulardır.

Sharon kocasından onunla daha çok zaman geçirmesini ve daha şefkatli olmasını istemeye korkuyordu. Bunun onun işine engel olacağını ve basbayağı kocasının başına bela olduğunu düşünüyordu. Fakat bu ihtiyaçları inceledikçe ve karşılandıkları takdirde ne kadar farklı olacağını düşündükçe, aslında kendine güvenini arttırmak için onun desteğine ve onayına ihtiyaç duyduğunu anladı. O zaman gidip bir iş bulabilecekti. Bazı ihtiyaçları karşılanırsa neler yapacağını –yani bunun onu nasıl değiştireceğini- düşününce iki şeyi kavradı: birincisi, kendine güveninin artmasına yardım etmek için yapabileceği şeyler vardı (kendini eleştirmemek ve kendini daha çok ortaya koymayı öğrenmek gibi); ikinci olarak da, kocasının iş aramak için güven kazanmasına yardım etmesini istediği konusunda daha açık olabileceğini kavradı.

Sharon ayrıca kocasından sevgi göstermesini istediği için yük olmayabileceğini fakat aslında bunun ilişkiyi kuvvetlendirebileceğini ve bunu sınayabileceğini de anladı. Düşününce, ihtiyaçları ve duyguları hakkında konuşmasının kocası için de faydalı olabileceğini gördü. Kendi ihtiyaçları ikisinin ortak ihtiyaçları olabilirdi. Kocasına bundan bahsettiği zaman başta

anlamadı. Ama Sharon ödün vermedi ve daha sonra kocası da işine çok odaklanmış olduğunu ve yalnızlaştığını ve ilişkilerinin başıboş bir şekilde sürüklendiğini hissettiğini görmeye başladı. Bu konuda ne yapacağını bilmediği için kendini daha çok işine veriyordu. Dahası, Sharon'ın keyifsiz olduğunu gördüğünü ama ne yapacağını bilmediğini, çünkü onun duygularının ardında yatan sorunlardan değil –evde ne kadar sıkıldığından ve çıkıp bir iş bulmak istediğinden-, sadece genel olarak duygularından bahsettiğini kabul etti. Keyifsiz olduğu zamanlar ona yük olmamak için kendi sorunlarını onunla paylaşmayı da kesmişti. Başkalarına yük olma korkusuyla paylaşmayı kesebiliriz! İlişkiler ihtiyaçlarımızı paylaştıkça ve birlikte geliştikçe büyür, onları saklayarak değil.

Sahtelik

Kişinin sahte olduğunu hissetmesi de boşlukla bağlantılıdır fakat ondan farklıdır. Evrimsel açıdan, aldatma ve sahtelik hayvanlar ve insanlar için çok önemli davranışlar olmuştur. Pek çok hayvanın davranışı aslında sahteliğe ve blöfe dayanır. Sahtelik ve blöf çok koruyucu olabilir. Çocukların yalan söylemeyi öğrenmesi gerektiğini fark etmek de önemlidir. Yalan söyleme ve sahtelik aslında önemli bir sosyal beceridir. Ancak depresyona girdiğimiz zaman yaptığımız her şeyin sahte veya numara ya da sadece şans eseri olduğunu hissedebiliriz. Depresyondaki insanlar önceki veya mevcut başarılarını küçümsemeye başlar. Bunun nedenleri değişiktir. Bazıları mükemmeliyetçidir ve belli standartlara uygun olmadıklarını düşünürler. Hareketlerinde veya başardıkları işlerde kusurlar olduğunu bilirler ama bunlara aşırı odaklanırlar. Kendilerini daha yeterliymiş gibi gösterdiklerini düşünürler. Akademi dünyasında yüksek bir mevkide olan bir profesör saygın bir ödül kazandığı zaman depresyona girdi, çünkü herkesi aptal yerine koyduğunu ve yazdıklarının pek az değeri olduğunu hissediyordu. Başarı bu öz-kimliğe uymuyordu. Ayrıca bu

ününü koruyamayacağına, insanların hatalar bulacağına ve hayal kırıklığına uğrayacağına dair bir korkusu da vardı.

Depresyondayken, insanlara karşı geçmişte hissettiğimiz duyguların gerçek olup olmadığı veya kendimizi kandırıp kandırmadığımız hakkında da endişelenmeye başlayabiliriz. Ancak depresyon bu tür kararlar vermeye başlamak için mümkün olan en kötü zamandır, çünkü olumlu hissetme kapasitesini azaltır ve genellikle daha az sevecen hale geliriz. Üstelik başkalarını aldattığımız duygusu suçluluğa yol açabilir ve sonra bunu örtbas etmeye çalışabiliriz (bkz. 16. Bölüm).

Brenda depresyona girdiği zaman, Nick'i evlenmesi için kandırdığını ve şimdi de ona karşı sevgisinin sahte olduğunu takmıştı kafasına. Beni görmeye geldiği zaman, ana noktalarıyla şöyle bir konuşma yaptık:

Paul: Evlendiğiniz zaman Nick'e karşı sevginin sahte olduğunu mu düşünüyordun?

Brenda: Hayır, bunu söyleyemem. Dürüst olmak gerekirse, aslında Nick'ten o kadar emin değildim ve içten içe daha kaygılıydım ama iyi anlaşıyorduk ve yürüyeceğini düşünüyordum.

Paul: Evlilik korkutucu olabilir, onun için belki de karmaşık duyguların vardı ve bu duygularla ne yapacağından emin değildin.

Brenda: Sanırım öyle. Evlenmek büyük bir adımdı ve doğru kararı verip vermediğim konusunda kaygılıydım.

Paul: Doğru kararı verip vermeme konusunda anlaşılabilir bir şekilde kaygı duymanın onu kandırdığın anlamına mı geldiğini düşünüyorsun?

Brenda: Emin değilim.

Paul: Pekâlâ, şöyle diyelim. Eğer Nick'i kandırdıysan, bu kafan karışık olduğu ve onun hakkında gerçekte ne hissettiğini bilmediğin için olabilir mi?

Brenda: Ah, evet, şu anda bütün duygularım karman çorman görünüyor.

Paul: Pekâlâ, bu sorunu kasti bir aldatmadan ziyade bir kafa karışıklığı meselesi olarak görelim. Şu anda Nick'e karşı büyük bir sevgi hissetmeyebilirsin ama bunun nedeninin ne olduğundan emin değiliz. Belki bir şeylere kırıldın, belki de başka nedenler var ama eğer bunları tek tek incelersek ne hissettiğine dair daha net bir resim elde edebiliriz. Sorun şu ki eğer Nick'i kandırdığını hissettiğin için kendine saldırırsan kendini suçlu hissedersin ve duygularını çözümlemekte daha zorlanırsın.

Bu gittikçe Brenda'ya anlamlı gelmeye başladı. Ta baştan beri Nick'e tutkuyla âşık olmadığı için yüreğinde onu kandırdığını hissettiği ve bunun onun kendini korkunç suçlu hissetmesine neden olduğu ortaya çıktı. Bu suçluluk duygusunu yenmek için ilişkide yapmak istemediği şeyler yapıyordu (mesela, seks, dışarı çıkmak gibi) fakat istemeyerek razı olduğu için de kırılıyordu. Daha çok Nick'in onu kullandığını hissediyordu. Brenda yavaş yavaş gerçekte asıl duygularının kızgınlık ve kırgınlık olduğunu görmeye başladı. Nick'i kandırdığı ve sevgisi sahte olduğu için kendini suçlu hissetmeye son verdiği zaman, ilişkideki asıl sorunları çözmeye başlayabildi. Bunu yapmak için sevginin karmaşık olduğunu ve filmlerde gösterildiği gibi olmadığını da kavraması gerekmişti. Brenda sadece olumsuz duygulara ve Nick'le birlikte olmaktan zevk aldığı zamanlardan ziyade, ona karşı hisleri konusunda kafasının karıştığı zamanlara odaklanarak hayatının olumlu yanlarını göz ardı ediyordu. Hissettiği kırgınlık duygusu üstünde çalışmak gerçekten ilişkilerini güçlendirdi.

Bazen insanlar sahte davranmak dışında seçenekleri olmadığını hisseder. Mesela sahte sevgi göstermeleri, bir ilişkiyi, bir aileyi veya aşağıdaki örnekte olduğu gibi, bir mesleği korumaları gerektiğini hissedebilirler. Mike, eğer iyi bir izlenim bırakmazsa onu kovabileceğini düşündüğü patronundan yalandan

hoşlanıyormuş gibi yapıyordu. Bu kadar (kendi görüşüne göre) zayıf olduğu için kendinden nefret etmeye başladı. Ancak buna farklı bir şekilde bakabilirdi. Şöyle diyebilirdi, "Bu işi elimde tutmam gerektiğini ve bunu yapmak için patronumun üstünde iyi bir izlenim bırakıp onunla iyi geçinmekten başka yolum olmadığını biliyorum. Aslında, ben nabza göre şerbet veren becerikli biriyim." Bu sahte davranmanın doğru olduğu anlamına gelmez –bu kişisel bir karardır. Daha ziyade, bu konuda dürüst olmalı, bunun nedenlerini anlamalı ve bu yüzden kendimize saldırmaktan kaçınmalıyız. Eğer başkalarına karşı davranışlarımızın daha az sahte olmasını istiyorsak, nasıl kendimize daha çok güvenebileceğimizi, kendimize ve başkalarına karşı daha şefkatli olabileceğimizi ve kendimizi daha çok ortaya koyabileceğimizi öğrenmemiz gerekiyor. Kendimize saldırdığımız ve kendimizi kötülediğimiz zaman bunu yapmak zor olacaktır.

Sahte biri olma korkusu sadece suçlulukla bağlantılı değildir, utanç (17. Bölüm) ve keşfedilme korkusunu da taşır. Bazı insanlar sahte bir hayat yaşadıkları için keşfedilecekleri, alay edilecekleri ve dışlanacakları korkusuyla yaşarlar.

Sahte biri olma hissiyle baş ederken göz önüne alınacak bazı hususlar şunlardır:

- Bazı konularda şanslı olduğum doğru olabilir ama bu başardığım her şey için geçerli olamaz. İstediğim kadar olmasa da biraz yeteneğe sahip olmalıyım.
- Bazen kafam karıştığı ve/veya korktuğum için sahte davranıyorum. Bunun için kendime saldırmaktansa, bu kafa karışıklığı ve korku üstünde çalışmak daha iyi olurdu.
- Sahte davranmak veya davranmamak nadiren ya hep-ya hiç tarzındadır. Sahteliğin dereceleri vardır ve bazıları gerçekten yararlı olabilir.

- Eğer kendimi sahte biri gibi hissettiğim için sahte olduğuma inanıyorsam bu duygusal muhakemedir. Bu düşüncemde daha dengeli olabilirim.
- Kendini sahte biri gibi hissetmek genellikle bir depresyon semptomudur. Depresyonum bana kendim ve diğer şeyler hakkında doğru bir görüş sağlamaz.
- Eğer sahte biri olmak beni üzüyorsa, bunun nedenlerini anlamam benim için daha iyi olacaktır. O zaman değişmek için daha uygun bir zemin hazırlamış olurum. Eğer sahte davrandığım için kendime saldırırsam kendimi daha kötü hissederim ve daha çok sahte davranışlarda bulunmaya ihtiyaç duyarım. Burada şefkatli olup bu duyguların altında neyin yattığını görelim.

Depresyondayken sahtelik ve aldatma fark edildiğinden çok daha yaygın bir şekilde deneyimlenir ve pek çok sosyal ikilemin özünde bu konu yatar. Tümüyle dürüst ve samimi olmadığımızı bildiğimiz zaman kendimizi son derece suçlu hissedebiliriz. Veya davranışımız ya da performansımız konusunda kendimize güvenmediğimiz zaman kendimizi çok korunmasız hissedebilir ve başkalarının hatalarımızı fark edip bizi sahte biri gibi görebileceğini düşünebiliriz. Mesele şu ki pek çok durumda tek bir gerçek duygu değil, pek çok farklı duygu vardır. Eğer bugün eşinizle kavga ederseniz, bu birlikte yaşadığınız bütün diğer iyi zamanların sahte olduğu anlamına gelmez. Eğer depresyondaysanız, bu kendinizi iyi veya başarılı hissettiğiniz diğer zamanların sahte olduğunu göstermez; bu farklı zamanlarda ve farklı zihin hallerinde farklı şeyler hissedebildiğiniz anlamına gelir.

Kendinize karşı dürüst olmak

Kendimize karşı dürüst olmak çok zor olabilir ve aslında bunu hiçbir zaman gerçekten başaramayabiliriz, çünkü zihnimizde olup bitenler genellikle bilincimizin dışındadır –tabii bu bizim hatamız değildir! Ancak denemek önemlidir ve bir kez kendinize karşı nazik olmayı, özeleştiriden vazgeçmeyi ve durumları dengeli bir şekilde görmeyi (siyah-beyaz veya ya şu-ya bu şeklinde düşünmekten kaçınarak) öğrendiğiniz zaman daha kolay olacaktır. Mesele duyguları ve davranışları başkalarına ifade etmek olduğu zaman, benim asıl düşündüğüm bunun yararlı mı, yoksa yıkıcı mı olduğudur. Bazen gerçekten öyle hissetmediğimiz halde başkalarına nazik davranırız, çünkü bunun onlar için iyi olduğunu veya bizden hoşlanacaklarını biliriz. Bazen zaman zaman duygularımızı saklamanın aslında çok faydalı ve koruyucu bir yetenek olduğunu kabul ederek kendimizi daha çok ortaya koymayı veya becerikli sosyal oyuncular olmayı öğrenmemiz gerekir.

Buradaki önemli nokta eleştirel olmamak fakat eğer yapmak istediğiniz buysa duygularınızı daha çok ifade etmeniz için neyin yararlı olacağını düşünmek veya belli durumlarda bunu yapamadığınızı kabul etmektir. Mesela, Karen çocukluğunda yaşadığı pek çok şey yüzünden annesine karşı öfke besliyordu. Birkaç yıldır ona ne söylemek istediğini planlıyordu ve bazen de uzun uzun bu öfkesi üstüne düşünüyordu ama annesini gördüğü zaman her zaman ona iyi ve nazik davranıyordu. Sonra annesi çok hastalandı ve Karen'ın duygularını hiçbir zaman ifade etmeyeceği belli oldu. Karen'ın içinde bulunduğu bu ikileme şefkatle yaklaşması, bir ölçüde kendine de kızarak "Ona daha önce söylemeliydim!" demekten vazgeçmesi yararlı oldu. Karen şefkatli kabullenmeyi öğrendi ve geliştirdi; annesine karşı dürüst olmadığını ama onu korumayı seçtiğini kabullendi. Hayattaki her şey gibi bunun da avantajları ve dezavantajları vardı ve o bunu kabullenebildi. Gerçekten de, Karen bu ilgili ve nazik yanını ve fedakârlığını öfkeli ve özeleştirel bir ışık altında değil, olumlu bir ışık altında görebildi.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Genellikle sanki tek bir sözcükle (zayıf, boş, yetersiz, sevimsiz, sahte vb.) özetlenebilirmişiz gibi deneyimleriz kendimizi.
- Bu etiketler kişiden kişiye değişiklik gösterebilir fakat çoğu kendimiz hakkında olumludan ziyade olumsuz bir yargıyı ifade eder.
- Olumsuz duygu ve etiketler kendimizi deneyimlememizin merkezi haline geldiği zaman hislerimizin ve düşüncelerimizin çoğunu etkileyebilirler (bkz. s.43).
- Bu etiketlerin genellikle öfkeye, hüsrana, hayal kırıklığına, korku veya yalnızlığa dayandığını veya diğer insanların size söylediklerinden veya size yapıştırdıkları etiketlerden kaynaklanabileceğini fark etmenin yararı olur.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

Sayfa 339'da listelenmiş etiketlere bakın ve bunlardan herhangi birinin size uyup uymadığını düşünün. Eğer uymuyorsa, belki uyan başkaları vardır. Kendinizi tek sözcükle özetleme eğiliminiz olup olmadığını araştırın. Tek bir sözcük karmaşık duygu ve düşüncelerinizi gerçekten tanımlayamaz, öyle değil mi?

2. Egzersiz

Aşağıdaki tek sözcüklü etiketler için alternatifler yaratmak amacıyla şefkatli/ussal zihninizi kullanmaya başlayın. Mesela:

- Etiket şöyle diyor: "Ben başarısız biriyim."
- Şefkatli/ussal zihin şöyle diyor:..... (Aşağıyı okurken yüzünüze şefkatli bir ifade verin.)

"Depresyonda olduğum için kendimi böyle etiketliyorum ve depresyondayken çok olumsuz düşünmeye yatkın oluyorum. Mesela, hayatımdaki olumlulukları bir yana itip duygusal muhakemeye girmeye meyilli oluyorum. Tabii, şimdi kendimi kötü hissediyorum –ama bu kötü duyguyu bütün benliğime bir saldırı haline dönüştürmeyeyim. Başarılar ve başarısızlıklar gelip geçer, bunlar kişinin özü değildir. Ben daha çok kızgınlık, hüsran ve hayal kırıklığı hissediyorum ve herkes bu duyguları hissetme hakkına sahiptir. Eğer arkadaşlarım aksilikler ve hayal kırıklıkları yaşasalardı onları böyle etiketlemezdim; duygularını anlardım. Belki kendime de böyle davranmayı öğrenmem gerekiyor. Kendimi böyle etiketlemem için elimde ne kanıt var? Bu konuda ya hep-ya hiç tarzında mı düşünüyorum? Eğer benzer durumdaki bir arkadaşıma yardım etseydim ona ne söylerdim?"

Bu tür şefkatli muhakemelerin size yararı olup olmadığını araştırın. Daha şefkatli, nazik ve dengeli bir yaklaşım benimseme çabalarınızı baltalama eğilimi gösterebileceğinizin farkında olun. Kendinize, "Gerçekten bir süre bu alternatiflere odaklanıp yararlı olup olmayacaklarını görmekle ne kaybederim?" diye sorun. Unutmayın, depresyondayken genellikle olumsuzluklara odaklanmakta çok iyiyizdir. Şimdiki görevimiz, olumluluklar aramaya odaklanmaktır. Ne kadar çok olumluluklara dikkat etme alıştırması yaparsanız, bu ruh haliniz ve stresli sinyallerin azalması açısından o kadar iyi olur.

3. Egzersiz

Kendiniz hakkında böyle düşünmeye ilk ne zaman başladınız? Bu konuşan depresyon mu, yoksa size bu etiketleri başkaları mı yapıştırdı? Eğer başkaları yapıştırdıysa aşağıdaki adımları izleyin:

1- Bir kâğıt alın ve hatırladığınız kadarıyla diğer insanların sizi belli şekillerde etiketlediği veya hareketleriyle sizin hakkınızda ne düşündüklerini ima ettikleri zamanları yazın. Ne yazık ki insanlar birbirlerini sürekli etiketler ve önemli olan bizim bununla nasıl baş ettiğimizdir.
2- Bu etiketleri veya lakapları takanların veya sizi yargılayan veya eleştirenlerin zihninde neler olabileceğini düşünün. Bunu size duydukları samimi bir ilgi ve alaka yüzünden mi yapıyorlardı? Sizi bu şekilde etiketlemek **onlara** ne yarar sağladı? Bu, onların kendilerini suçlamak zorunda kalmalarına engel mi oldu? Siz sadece kolay bir hedef miydiniz? Bunlar pek çok başka durumda da biraz zorbalaşan ve kolayca hüsrana uğrayan insanlar mıydı? Bunu düşünürken onların görüşünü benimsemenizin nedenini de düşünün. Belki bunu korkudan, kafanız karışık olduğu için veya sizi sevecekleri umuduyla yaptınız –ama belki bu insanlar güvenilir yargıçlar değildi- fakat eğer kendinize karşı gerçekten dürüstseniz bunun nedenini ta yüreğinizde bilirsiniz.

Biz burada bu yargıları olduğu gibi kabul etmemenize yardım etmeye çalışıyoruz. Bu zor olabilir, çünkü bazen başkalarının, özellikle ebeveynimizin yargılarını kabul etmemiz gerektiğini hissederiz. Bunu yapmamak biraz isyankârlık, hatta ihanet gibi gelebilir –onun için bunu birkaç defa denemeniz gerekebilir.

3- Bazen şefkatli imgenizle sohbet ettiğinizi ve bu konuları konuştuğunuzu hayal etmenin yararı olur. Bunların, gerçekten ilgilendiğiniz ve acıdan kurtulduğunu görmek istediğiniz, sizin durumunuzdaki biriyle yaptığınız türde *şefkatli* konuşmalar olduğunu hatırlayın. Bunun yaparken içinizde nazik ve anlayışlı duygular yaratmaya çalışın. O zaman başkalarının size verdiği bu etiketlerden kurtulmanın ve kendiniz olmanın zamanının gelip gelmediğini düşünmek isteyebilirsiniz. Eğer istemiyorsanız veya ihtiyacınız yoksa bu etiketleri bırakmayı düşünün.

Bunun için nasıl bir çaba göstermeniz gerekirdi? Bunun avantajları ve dezavantajları neler olurdu? Bunu yapmanıza ne engel olurdu?

4- İşte birkaç defa okuduğunuz bir egzersiz. Sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapın ve bedeninizi gevşetin. Kendinizi olgun, bilge, ilgili, sıcak biri olarak hayal ederek içinizde şefkat duygusu yaratın. "En iyi halinizi" hatırlayın. Yüzünüze nazik bir ifade verin ve bu duyguyu unutmayın. Bu yüz ifadesiyle, sizi etiketleyen parçanızın önünüzde durduğunu hayal edin. Onun yüzündeki ifadeye ve bu etiketlemenin ardındaki güdülere bakın. Şefkatinizi ona yöneltin, bu etiketlemenin ardındaki korkuları görün. Sizi etiketleyen bu parçanız ne söylerse söylesin, ister sizinle dalga geçsin, isterse sizi bir şekilde aşağılasın, sizin şefkatli, bilge yanınız olduğunuzu, bütün bunları daha evvel gördüğünüzü ve kanmadığınızı unutmayın. Şefkatinizi bu parçanıza yönlendirmeye devam edin ve neler olduğuna bakın. Eğer bu etiketlerin içine fazla çekildiğinizi hissediyorsanız geri çekilin ve yeniden şefkatli benliğinize odaklanın ve sonra egzersizi tekrar edin.

5- Egzersizin sonraki kısmında da aynısını yapacağız, yalnız bu sefer etiketlenen ve kendini bir şekilde kötü, boş veya yenik hisseden kısmımıza odaklanacağız. Yine, bu parçanıza bakın ve acıyarak değil de, sadece acı çekmekten kurtulmasını ve iyi olmasını arzulayarak şefkatinizi ona yönlendirin. Sonra nazik düşüncelerle onun iyileşebileceği ve iyileşeceği inancına odaklanın.

Bunları birleştirerek farklı egzersizler deneyin ve hangisinin işinize yarayacağını görün. Bu çalışmada ne kadar çaba gösterirseniz o kadar faydasını görürsünüz, çünkü zihninizi yeniden eğitmek için kontrolü elinize alıyorsunuzdur. Özünüzün bilinciniz gibi sizin spot ışığınız olduğunu –aydınlattığı şeyler olmadığını- hatırlayın. Bu duygular sizin *içinizdeki* duygulardır ama *sizin* özünüz değildir (bkz. 7. Bölüm).

15

Değişmemize yardımcı olmanın başka yolları

Bu bölümde depresif duygu ve düşüncelere karşı koymanın ve beynimizin durumunu değiştirmeye çalışmanın diğer seçenekleri ele alınıyor. Burada önerilenleri denemeden evvel, önceki bölümlerdeki egzersizlerden bazılarını deneyerek düşüncelerinizi belirleme ve alternatifler yaratma konusunda deneyim kazanmanızın yararı olabilir.

Hafıza kartları

Hafıza kartları kendinizi depresif hissettiğiniz zaman size kendinize söylediğiniz yararlı şeyleri hatırlatmak için kullanılabilir. Hafıza kartı yapmak için boş bir posta kartı veya aynı boyutta başka bir kâğıt parçası alın. Bir tarafına en olumsuz duygularınızdan birini yazın; sonra diğer tarafına bunun size faydalı olacak bazı alternatiflerini yazın. Bu egzersizi genellikle sahip olduğunuz depresif ve kaygılı düşünceler için uygulayın.

Mesela şöyle düşündüğünüzü farz edelim: "Asla iyileşemeyeceğim." Kendinizi o kadar kötü hissetmediğiniz bir gün bu düşüncenizi kartın bir tarafına yazın. Diğer tarafına da bunu düşünen bir arkadaşınıza söyleyebileceklerinizi ya da size önem veren birinin size söyleyebileceklerini yazın. Unutmayın, bu düşünceleri soğuk bir zihinle değil, olabildiğince sıcak ve dostane bir zihinle düşüneceksiniz –sanki sizi önem-

seyen biri depresyondan çıkma yolculuğunuzda sizi teşvik ediyormuş gibi. İşte deneyebileceğiniz bazı alternatifler:

- Bu çok sıkıntı verici bir düşünce. Ancak depresyondaki insanların böyle düşünüp hissetmeleri çok yaygın, ben de depresyonda olduğum için böyle hissetmem çok doğal ve normal.
- Bu nedenle bu duygu ve düşüncenin farkında olabilir ve bunu depresyonun ortaya çıkardığını görebilirim. Ondan kaçmaya çalışmadan veya onu kafaya takmadan ya da onun doğru olduğunu farz etmeden bu düşüncenin var olmasına izin verebilirim.
- Bu bütün depresyonların tipik özelliğidir –o her zaman her şeyin karanlık yanına bakar. Bu açıdan ben de diğerleriyle aynı durumdayım.
- Böyle hissetmem bunu doğru yapmaz veya bir olgu haline getirmez. İnsanların depresyondan kurtulup iyileştiği kanıtlanmıştır. Bu düşünceyi kabul edebilir ve onu anlaşılabilir bir düşünce olarak görebilirim – bir olgu olarak değil. Onu göğüsleyebilirim.
- Kendimi (anlaşılabilir bir şekilde) hemen iyi hissetmek istesem de bir anda çok fazla şeye ulaşmaya çalışıyor olabilirim. Belki biraz iyileşmeyi ve bunun üstünde çalışarak adım adım ilerlemeyi hedefleyebilirim.
- "Asla iyileşemeyeceğim" düşüncesine odaklanmak, ne kadar anlaşılabilir olsa da, kendimi daha kötü hissetmeme neden olacaktır. Onun için yapamadıklarımdan ziyade yapabildiklerime odaklanmayı tercih etmeliyim. Nasıl bu inanca karşı koyabilir ve dikkatimi ve davranışlarımı yeniden yönlendirebilirim?

- Bu düşünceleri kafama takmamak için dikkatimi dağıtmak, belki radyo dinlemek, bir yürüyüşe çıkmak veya biraz bahçede çalışmak iyi bir fikir olabilir. Bunu yaparken dikkatimi bilinçli bir şekilde yaptığım işe odaklamaya çalışacağım.
- Eğer adım adım ilerlemeyi öğrenirsem depresyonum üstünde daha çok kontrol sağlamayı da öğrenebilirim. Bunu deneyip ne kadar ilerleyebildiğimi göreyim.

Bu görüşler size nasıl görünüyor? Bunları –depresyonun tipik bir özelliği olarak- kolayca göz ardı edebiliyor musunuz? "Evet ama" veya "Bu başkaları için doğru olabilir ama benim için değil" ya da "Bu fazla basit" diye mi düşünüyorsunuz? Eğer böyle düşüncelerinizi varsa unutmayın –bu konuşan depresyonunuzdur. Denemekle ne kaybedersiniz? Bu kayıtsız düşüncelerinize karşı nasıl nazik ve anlayışlı olabilir fakat onların hareketlerinizi belirlemesine ve kontrolü ele geçirmesine izin vermeyebilirsiniz? Onları elinizden geldiğince nazik ve sıcak bir şekilde "zihninizde duymaya" odaklanarak okuduğunuz zaman ne oluyor? Neden bir denemiyorsunuz?

Kendimizi etiketlemeye yol açan ve depresyonun devam etmesini sağlayan bir başka tipik düşünceyi ele alalım: "Depresyona girdiğim için kötü, zayıf veya yetersiz biriyim. Bunun hiçbir zaman benim başıma gelmeyeceğini sanıyordum." Hafıza kartınıza aşağıdakilerden bazıları yazılabilir:

- Depresyona girdiğim için kötü, zayıf veya anormal değilim. İnsanların beşte birinin benim gibi hissettiği zamanlar oluyor.

- Pek çok ünlü ve yüksek mevkideki kişi (film yıldızları ve politikacılar) depresyon geçirmiştir. Eğer bütün bu insanlar da depresyona giriyorsa depresyonun zayıflıkla bir ilgisi olamaz. Winston Churchill depresyondan muzdaripti ve onu "kara köpeği" olarak adlandırıyordu ve hiç de zayıf biri değildi. Bu beynimizin tasarımıyla ilgili bir şey.
- Arkadaşlarımla bu şekilde konuşmazdım. Onları anlamaya ve cesaretlendirmeye çalışırdım. Onları (ve kendimi) kötü veya zayıf olarak etiketlememin hiçbir faydası olmaz. Bu sadece zorbalığın bir başka biçimidir.
- Depresyona girdiğim zaman hep kötü yanlarıma odaklanıyorum. Bu genellikle yaşadığım hüsran ve hayal kırıklığıyla ilgili bir şey. Terslikler yaşadığım ve hüsrana uğradığım zamanlarda kendime karşı nazik ve anlayışlı olmayı öğrenmemin zamanı geldi.

Hafıza kartlarınızı cebinizde veya çantanızda taşıyabilir ve sizi desteklemesi ve yardım etmesi için çıkartıp okuyabilirsiniz. Bazıları bu kartları evin içinde değişik yerlere iğnelemeyi faydalı buluyor. Mesela kilo vermek isteyen ve durmadan bir şeyler atıştırma ihtiyacı duyan tanıdığım bir kadın buzdolabının üstüne şöyle bir kart asmıştı:

Bir şeyler mi atıştırmak istiyorsun? Ama bir düşün. Buna gerçekten ihtiyacın var mı? Bu dürtüye direnirsen kendini daha iyi hissetmez misin? Bunun yerine bir bardak çay iç. Yarın kendini tuttuğun için memnun olacaksın.

Bir şeyler atıştırmak istediği her seferinde bunu okuyarak kendini biraz daha kontrol edebiliyordu.

Şefkat kartları

Bunlar da hafıza kartlarının biraz farklı bir şeklidir. Üstünde sizi sakinleştiren ve yatıştıran bir resim bulunan bir kart alın. Bir kadın ona güç ve dinginlik duygusu veren bir dağ resmi seçmişti. Bir başkası da renkli kâğıtlar ve resimler kullanarak kendi kartını yapmayı tercih etmişti. Hoşunuza giden bir resim seçin –bu sizi gülümseten bir resim bile olabilir. Depresif düşüncelerinizin neler olduğunu bildiğiniz için bunları yazmanıza gerek yok. Tek yapmanız gereken resmin arkasına bunların alternatifi olan şefkatli düşünceler yazmaktır. Bunu yaptığınız zaman resminize bakın, sakinleştirici ritimde soluyun ve yüzünüze nazik bir ifade yerleştirin. Alternatiflerinizi okuyun, sonra kartı çevirin, resme bakın ve kabullenme ve sakinlik duygularını hissetmeye çalışın. Bunu birkaç defa tekrarlayın. Kendinizi sıkıntılı hissettiğiniz zaman bu kartınızı kullanabilirsiniz – hafifçe gülümsemeyi ve yüzünüze nazik bir ifade vermeyi unutmayın, çünkü bu yüzünüzdeki kasları harekete geçirecek ve beyninize geri bildirimde bulunacaktır. Alıştırma yaptıkça bunun faydasını görebilirsiniz. Depresyonunuz üstünde çalışırken uyguladığınız bütün egzersizler gibi, bunu da deneyin ve nasıl ilerlediğinize bakın.

Kendinizi stresli durumlara hazırlamak

Stresli bir durumla karşılaşacağınızı biliyorsanız kendinizi önceden hazırlayabilirsiniz. Bununla başa çıkmak için hafıza kartlarını kullanabilirsiniz. Mesela, yemeğe konuklarınızın geleceğini farz edelim. Buna vereceğiniz bir tepki şöyle olabilir: "Of, Tanrım, bu çok fazla. Bununla asla baş edemem." Olaydan evvel bunun üstesinden gelecek bazı düşüncelerinizi yazabilirsiniz:

- Belki de düşündüğüm kadar kötü olmaz. Dur bakalım.
- Yapmam gerekenleri küçük parçalara ayırabilirim. Bunlar "halledilebilir" küçük parçalar olabilir.
- Kafamı "yapamam" türü düşüncelerle doldurmak anlaşılabilir bir şey fakat dikkatimi ve düşüncelerimi yeniden odaklamamın faydası olacaktır (bkz. s.204-208).
- Bir hareket planı geliştirebilirim. Bunu yaparken gevşeme tekniklerini uygulayabilir ve bunun bana yararı olup olmadığını görebilirim.
- Kaçmadan duygularımı ve kaygımı kabul etmeyi ve hoş görmeyi öğrenebilirim. Kendime bunlarla geçmişte baş ettiğimi hatırlatabilirim. Bu, kaygı rutinine giren bedenim. Bunun son derece tatsız olmakla birlikte tehlikeli olmadığını biliyorum.
- Dikkatimi yaptıklarıma odaklayabilirim. Eğer kendimi eleştirmeye başlarsam, "Bak, iyi gidiyorum," diyeceğim ve gerçekten buna odaklanacağım –ve iyi "iyi" demektir, mutlaka muhteşem olması gerekmez.
- Konuklar geldiği zaman onlara içecek bir şeyler verip hatırlarını sorabilirim. İnsanlar hatırlarının sorulmasından hoşlanır; odak noktasının ben olması gerekmez.
- Eğer yemekte gerginleştiğimi hissedersem gevşemeye çalışabilirim. Kalkıp mutfağa gidebilir veya biraz hava almak için dışarı çıkabilirim. Oraya hapsolmuş değilim. İstediğim yere gitmekte özgürüm; orası benim evim.

- Bilinçli olarak her şeyin yolunda gittiğini ve kendimi iyi hissettiğimi hayal edebilirim. Burada amaç kendime baş edebildiğimi göstermektir ve şimdi yapmak istediğim tek şey budur. Ya hep-ya hiç türü düşünmekten kaçınacağım (mesela çok iyi olması gerek veya çok başarısız bir yemekti gibi).
- Her adımda, iyi yapmaya odaklanacağım. İçimdeki yardımcıyla teması kaybetmemek için elimden geleni yapabilir ve küçücük bir başarı için bile kendimi övebilirim.
- Kendinizi gerçekten bu meydan okumayı göğüslemeye ve değişmeye adayın. Düşünün ve bunu gerçekleştirdiğinizde kendinizi nasıl hissedeceğinizi hayal edin.

Bu tür bir çalışmanın amacı size zor gelebilecek şeylere hazırlanmanıza yardım etmektir. Baş etmeye ne kadar çok odaklanırsanız, bu o kadar kolay hale gelebilir.

Eğer duygular konuşabilseydi

Depresyondaki bazı insanlar kafalarında net düşünceler olmadığını, sadece bazı duygular hissettiklerini söyler. Bir keresinde çok keyifsiz bir halde arabayla işe gittiğimi hatırlıyorum. Başta hiçbir şeye odaklanamadım, onun için "eğer duygularım konuşabilseydi ne söylerdi?" tekniğini kullandım. Bu "keyifsiz" duyguma sorunun ne olduğunu söyletmeye çalıştım. Bu tekniği sürdürdükçe bu keyifsizliğime neyin neden olduğunu anlamaya başladığımı gördüm. Hiç beklenmedik bir şekilde, "Hayatın hiçbir yere gitmiyor. Yaşlanıyorsun ve şansını kaybediyorsun," dedi. Bu düşüncenin izini sürünce bunun kriket oynarken tetiklendiğini kavradım. Otuzlu yaşlarımda işimle

gençken çok sevdiğim bu oyunu oynayamayacak kadar çok meşguldüm fakat kırklı yaşlarımın ortalarında yeniden oynamaya başladım. Üniversitedeyken orta karar bir oyuncu olsam da şimdi öyle değildi. Genç oyunculara kıyasla oyundan pek anlamayan ağır bir moruktum. Aniden kaybettiğim gençliğime üzüldüğümü kavradım! Aslında, gerçekten hissettiklerim konusundaki düşüncelerim doğru değildi. Gerçekte hayatımın hiçbir yere gitmediği konusunda kaygılanmıyor (aslında, oldukça iyi gidiyordu) fakat gençliğimi kaybettiğim için üzülüyordum. Bazen düşüncelerimiz duygularımızı tam olarak doğru bir şekilde *yansıtmaz*. Duygularımızın özgürce konuşmasına izin verdiğimiz zaman bizi tuhaf ve ilginç yerlere götürebilirler.

O halde, eğer düşüncelerini belirleyemiyor fakat sadece duygularınızı belirleyebiliyorsanız kendinize şöyle söyleyin, "Eğer duygularım konuşabilseydi ne söylerlerdi?" Aklınıza gelen şeyleri yüksek sesle söyleyin; bırakın, düşünceleriniz aksın. Düşüncelerinizin akmasına izin verirken onların farkında olun ama onları herhangi bir şekilde yönlendirmeye çalışmaktan kaçının. Dikkatli olun. Nelerin ortaya çıktığına, duygularınıza odaklandığınız zaman zihninizden neler geçtiğine bakın. Bazen hiçbir şey olmayabilir veya düşünceleriniz pek anlamlı gelmeyebilir, buna hazır olun. Burada amaç, keşif yolculuğunuza devam etmenizi sağlamaktır.

Farklı yanlarımızla konuşmak

Şimdiye kadar depresif, kaygılı, öfkeli, ussal, şefkatli vb. düşüncelere sahip olmaktan bahsettik. Bazen bu düşüncelerden sanki farklı yanlarımızı temsil ediyorlarmış gibi bahsetmek ve bu farklı "yanlarımızı" veya düşünce tiplerini isimlendirmemize izin verecek bir yaklaşımda bulunmak yararlı olur (bkz. s.114-115). Özeleştirel düşünceler "içsel zorba", destekleyici düşünceler de "içimizdeki yardımcı", "şefkatli imge veya arkadaş" vb. olarak

adlandırılabilir. Eğer içimizdeki bu benliklere (düşünce tiplerine) alan sağlarsak, bu içimizde süre giden değişik konuşmaları dinlememize ve takip etmemize izin verir. Burada esas mesele bizlerin tek boyutlu varlıklar olmamasıdır; pek çok durumda birçok duygu ve düşüncenin bir karışımıza sahip olabiliriz.

Bazen farklı sandalyeler kullanarak, farklı yanlarımızın neler söylediğine dikkat etmeyi öğrenebiliriz. Mesela, bir sandalyeye oturarak bir yanımız (örneğin, öfkeli veya kaygılı ya da eleştirel yanımız) oluruz. Düşüncelerimizi, endişelerimizi ve duygularımızı dile getiririz. Sonra ayağa kalkıp birkaç adım attıktan ve sakinleştirici bir şekilde soluduktan sonra karşıdaki bir sandalyeye oturur ve dikkatle dinleyen ve anlayan bilge, şefkatli benlik oluruz. Burada zihninizden geçen düşüncelerinize çok dikkat edin. Eğer pek fazla düşünce ortaya çıkmazsa bir an için bir başkasıyla –önemsediğiniz biriyle- konuştuğunuzu hayal edin ve daha fazla şefkatli benlik alıştırması yapmayı aklınızın bir tarafına not düşün.

"Oyuncu" bir egzersizi de yararlı bulabilirsiniz; bu değişik yanınızdan her biriyle sanki Oscar kazanmaya çalışıyormuşsunuz gibi rol yapabilirsiniz. Depresyondayken bu hiç kolay gelmeyebilir ama bu oyuncu olamayacağımız ve düşüncelerimizi daha az ciddiye alamayacağımız anlamına gelmez.

Bir uyarı; eğer özeleştirel yanınız sadece hayal kırıklığı ve küçümseme duygularıyla ilişkili değilse ve size zarar veren veya inciten birini hatırlatıyorsa, o zaman şefkatli yanınızın kendini göstermesi ve "geçmişten gelen bu sese" göğüs germesi gerekir. Bu zor olabilir ve yardım alınarak veya bir terapistle üstünde çalışılması gerekebilir. Her zaman olduğu gibi, bu egzersizleri faydasını gördüğünüz sürece uygulayın (bkz. s.336).

Depresif imgeleri değiştirmek

Depresyona girdiğimiz zaman genellikle kendimizi derin bir çukurdaymışız gibi hissederiz ve içsel imgelerimiz çok karan-

lık ve serttir. Bu içsel dünya hayatımızı karartabileceği için bazen doğrudan bu imgelerle çalışmanın faydası olur. Eğer kendinizi derin bir çukurda hissederseniz aşağıya bir merdivenin sarkıtıldığını ve sizin basamak basamak bu merdivenden tırmanıp dışarı çıktığınızı hayal edin. Uyumadan evvel bu imgeleme alıştırmasını yapın. Tek bir sıçrayışta dışarı çıkmak hoş olurdu ama bu sadece bir süper adam veya kadın için mümkündür ve ben henüz böyle biriyle karşılaşmadım. Bir şey başardığınız her seferinde bu merdivende bir basamak yukarı çıkmışsınızdır.

Eğer iç imgeniz karanlıksa birkaç pencere koyarak içeriyi aydınlatmaya veya bir kapı yapıp dışarı çıkmaya çalışın. Bu imgeyi pasif bir şekilde kabul etmemeye fakat daha sağaltıcı hale gelmesi için değiştirmeye çalışın.

Carol zor bir ilişkiyi bitirmeyi ve kendi ayaklarının üstünde durmayı düşünmüştü fakat içsel imgesi her zaman kimsenin ziyaret etmediği ve onun da asla terk etmediği karanlık, soğuk bir yerde yaşadığıydı. Bu karanlık imgelerin bazılarının kökeninin çocukken karanlık bir odada bir bebek karyolasında bırakılmasında yattığını düşünüyordu. Bu imgelerden birine odaklanıp aktif imgelemeyi kullanınca (yani bu imgenin içine girince), bu ilişkinin dışında olma imgesinin ne kadar karanlık olduğu ortaya çıktı. O zaman bu imgeyi inceleyip değiştirmesi mümkün oldu. Bu imgeyi değiştirmek için o yerde neler yapabileceğini, kendi yerinin nasıl görünmesini isteyeceğini, orayı nasıl döşeyeceğini, duvarlara nasıl resimler asacağını, hangi çiçekleri alacağını, hangi arkadaşlarını davet edeceğini vb. hayal etti.

İmgeler konusunda önemli olan nokta, bir kez onları anladığınız zaman bunların nasıl değişmesini istediğiniz üstünde çalışabilmenizdir. Sadece bu imgeyi aklınıza getirip kendinizi daha kötü hissetmekten kaçının, çünkü onu değiştirmek için çalışmıyorsunuzdur. Önemli olan bu imgeyi değiştirmektir.

Bazen insanlar resim yapmaktan hoşlanır. Depresyondaki insanlar karanlık resimler yapma eğilimindedir fakat sağaltıcı resimler yapmanın yararı olabilir. Sağaltıcı türde imgeler düşünün. Bu bir kır veya su manzarası, mesela deniz manzarası olabilir. Yine burada önemli olan karanlık imgeleri kabul etmek fakat aynı zamanda ışığı ve şifayı da dâhil etmektir.

Değerleri değiştirmek

Hayatımızdaki bazı önemli insanlar bazı değerlerin iyi olduğunu söylediği veya eğer buna uygun davranmazsak cezalandırdığı için bazı değerleri ve tavırları öğreniriz. Sekse, dine karşı tavrımız veya öfkenin ifade edilme şekli genellikle bu şekilde öğrenilir. Bazen başkalarını, hatta genel olarak toplumu taklit ederek değerler benimseriz. Mesela, günümüzde kadınların özelliği olarak zayıflığa o kadar değer veriliyor ki pek çok genç kadın kilo ve yeme sorunlarına yol açabilen aşırı kısıtlı bir beslenme tarzı benimsiyor. Bu değerleri kesin bir şekilde içimize alıyoruz (yani onları *içselleştiriyoruz*) ve bunlar bizim değerlerimiz ve kendimizi yargılama şeklimiz haline geliyor.

Bazen depresyondan çıkmak değerlerimizi ve tavırlarımızı yeniden incelememiz anlamına gelir. Bu son derece zor ve acı verici olabilir, çünkü kim olduğumuz duygusunu kaybedebiliriz ve yeni riskler almak zorunda kalabiliriz. Üstelik ebeveynimizin bize verdiği değerleri değiştirirken büyük bir sadakatsizlik duygusu da hissedebiliriz. Bazen bize oldukça zarar veren değerlerimize, hala için için onlarla başarıya ulaşacağımızı ve ebeveynimizin (veya başkalarının) bizimle gururlanmasını sağlayacağımızı umut ettiğimiz için yapışır kalırız.

Sam, babası dünyada sadece başarılı olmanın önemli olduğunu söylediği için başarılı olmayı çok arzuluyordu. Bu başarma, başarma, başarma dürtüsünün ve yoğun özeleştirilerinin ona bir faydası olmadığını biliyordu ve içindeki eleştirmenin

sesinin babasınınkine benzediğini de fark etmişti. Yine de bu içgörüsüne rağmen, "eğer hiçbir şey başaramazsam değersiz biri olurum" düşüncesinden kurtulamıyordu. Ona göre bu değerlerden vazgeçmek, bir gün doğruyu yapıp kendisini ispatlayacağı düşüncesinden vazgeçmesini gerektiriyordu. Bu her zaman onun umudu olmuştu ve bu umuttan vazgeçmek hayatta hiç amaçsız kalmak ve babasını hayal kırıklığına uğratmak gibi geliyordu. Bir şeyler başarmak hoş olmasına ve onu heyecanlandırmasına rağmen bütün öz-değerini ona dayandırmasının faydalı olmadığını, her şeyini tek bir şeye bağlamanın değer duygusuna katı bir kısıtlama getirdiğini ve babasının Sam'in başarıya ulaşmazsa hiçbir şey olduğunu ima etmesinin yanlış olduğunu görmesi uzun zaman aldı.

Bu tür konuları incelemek için iki sütun halinde yazıya dökün. Birinci sütuna, başkalarından öğrendiğinizi düşündüğünüz değerleri yazın. İkincisine, sevdiğiniz birine –mesela oğlunuza veya kızınıza- aktarmak istediğiniz değerleri yazın. Tablo 15.1'de bunun bir örneği verilmiştir.

Depresyondaki insanlar, zayıf ya da faydasız olması bir yana, genellikle değerlerine harfi harfine uyar ve onları işler kılmak için akla gelen her yola başvururlar. Eğer bunda başarısız olurlarsa değerlerini yeniden gözden geçirmeden kendilerine saldırırlar. Aslında, bazen onları depresyona sürükleyen, değerlerini koruma çabaları olabilir. Buradaki esas sorun depresyonla "savaşabilseler", yapmaları gerektiğine inandıkları her şeyi yapsalar ve (öğrenilmiş) değerlerine ve yargılarına sıkı sıkıya yapışsalar da sonunda hiçbir değişiklik olmadan depresyonlarının sürer gitmesidir. Biraz daha çaba gösterirlerse kazanacaklarını düşünürler. Fakat depresyona meydan okumak, mesela aşırı çalışmak veya kendimizi aşırı adamak gibi artık faydası olmayan değerleri ve tavırları incelemek anlamına gelebilir. İyileşmek için çok çalışmak, bazı tavırlarımızı değiştirmek için çok çalışmak anlamına gelir.

Tablo 15.1 Değerler ve Tavırlar	
Başkalarından öğrendiğim olası tavırlar/ değerler	**Mutlu olması için başkasına (bir çocuğa veya arkadaşıma) aşılamak isteyeceğim tavırlar**
Öfkeni ifade etmemelisin	Duygularını ifade etmen ve onları saklamaman önemli. Öfke, kendini ortaya koymaya dönüşebilir. Bu aynı zamanda kendine ve başkalarına karşı dürüst olmakla ilgilidir.
Başkalarının ihtiyaçları seninkilerden daha önemlidir	Herkesin ihtiyaçları önemlidir. Eğer sadece başkalarınınkilerle ilgilenirsen kendi ihtiyaçlarınla teması kaybeder ve sadece bir hizmetçi olursun. Sonunda depresyona girer ve başkalarıyla daha az ilgilenebilirsin.

Yaşam senaryoları

Değerler ve tavırlar hakkında düşünmenin bir yolu da bunları *yaşam senaryoları* veya kolayca üstlendiğimiz tipik roller olarak ele almaktır. Bunlar bize bir kimlik –olduğumuz kişiye dair bir duygu- verirler. Mesela, bir an ne tür bir kişi olduğunuzu düşünün. Şu cümleyi tamamlamaya çalışın:

Ben..... biriyim.

Bu araya bir değil, birçok sözcük yazabilirsiniz.
Neler ortaya çıktı? Şöyle şeyler mi yazdınız:

Ben başkalarını önemseyen/çok çalışkan/asla öfkelenmemesi gereken biriyim.

Ya da:

Ben her zaman kaybeden/vazgeçen/geride kalan/son anda başarısız olan biriyim.

Veya:

Ben aktif bir şekilde seçmekten ziyade seçilmeyi bekleyen/gösteriş yapmayan biriyim.

Belki sizin çok daha olumlu cümleleriniz de vardır. Yaşam senaryolarının ana fikri bir oyundaki rollere benzemeleridir. Bazen bir başkasının yazdığı bir rolü oynuyormuşuz gibi gelebilir. Hatta kaderi bile suçlayabiliriz. Önümüzdeki birkaç gün bu soruya nasıl cevap verebileceğinizi düşünün ve aklınıza yeni fikirler gelip gelmediğine bakın. Yaşam senaryolarınızdan birinin –"başkalarının istediklerini yap" ya da "Bay Öfke" gibi- tekrarlanıyor gibi görünüp görünmediğine bakın. Eğer öyleyse, bu tekrarları yazın ve bu senaryonun nereden gelebileceğini düşünün. Bunu değiştirmek için neler yapmanız gerektiğini, eğer farklı değerleriniz olsaydı nasıl farklı davranabileceğinizi düşünün. Başlangıç olarak, birkaç fikirle *oynayın.*

Deneyebileceğiniz bir başka senaryo da şudur:

Ben..... olmayan/yapmayan biriyim.

Buraya şunları yazabilirsiniz:

Ben bencil olmayan/eğlence olsun diye başkalarını incitmeyen biriyim.

Veya:

Ben seksten zevk almayan/kendi ihtiyaçlarımı ön plana alan/başkalarını aldatan biriyim.

Bir kimlik oluşturmak genellikle olduğumuzu veya olmadığımızı sandığımız şeyleri keşfetmek anlamına gelir.

Eğer bir yaşam senaryosu –sizi "siz" yapan bir yaşam şekli- belirlerseniz, onu nasıl değiştirmek isteyebileceğinizi düşünün. Neye ihtiyacınız olurdu? Daha çok istediğiniz biri gibi olmaya yönelebilir misiniz? Değişimin yavaşça, adım adım gerçekleşebileceğini hatırlayın.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Depresif veya üzücü düşüncelerinizi yazdığınız ve sonra bunların alternatiflerini ürettiğiniz hafıza kartlarını hatırlatıcı olarak ve zihninizi yeniden odaklamak için kullanabilirsiniz.
- Duygularınızın konuşmasına izin verin. Onları dile getirin ve sonra da içsel anlamlarını düşünün.
- Farklı parçalarınızdan zihninize ulaşabilen çeşitli düşünceleri yüksek sesle ifade edebilmeniz için boş sandalyeler kullanın.
- Depresyondayken zihninizde beliren bazı imgeleri düşünün ve daha dinginleştirici ve sağaltıcı imgeler bulun.
- Bazı temel yaşam değerlerinizi ve tavırlarınızı düşünün ve bunların sizin için faydalı olup olmadığına karar verin. Faydalı olmayanları, bir başkasına aktarmak isteyebileceğiniz değerleri düşünerek değiştirmeye çalışın. Bu değerlerin sizin gerçek değerleriniz ve tavırlarınız olma ihtimali daha fazladır.
- Hepimiz değişik roller veya "yaşam senaryoları" yaşarız. Eğer bunların neler olduğunu ve nasıl adım adım halledebileceğimizi düşünmek için hayatımızda yer açarsak bunları değiştirebiliriz.

EGZERSİZLER

Egzersizler bu bölümde ele alınmıştır (mesela, hafıza kartlarının yapımı gibi). Önemli olan elinizden geldiğince destekleyici ve teşvik edici olmak ve bunlar üstünde alıştırma yapmak gerektiğini anlamaktır.

DÖRDÜNCÜ KISIM

DEPRESYONLA BAĞLANTILI ÖZEL SORUNLAR

Bu kısımda, II. ve III. Kısımlarda ele aldığımız görüşleri, depresyonda görülen ve sizin de yaşadığınız veya yaşamadığınız özel sorunlara uygulayacağız. Bu kısımdaki bölümler sırasıyla okunabilir ama bu şart değildir. Eğer bazı bölümleri anlamazsanız atlayın ve daha sonra tekrar geri dönün. Bazı bölümlerde aynı konular farklı bakış açılarından ele alınmıştır.

16

Onaylanma, ikinci planda olma ve zorbalık: İlişkilerdeki önemli noktalar

Onaylanma

IV. Kısım'a onaylama konusuyla başladık, çünkü depresyona girdiğimiz zaman kişisel çatışmalarımızın ve kaygılarımızın merkezinde genellikle onaylanma, kabul görme, dâhil edilme, istenme, takdir edilme, değer verilme ve saygı görme arzuları yatar. Utanç, öfke, hayal kırıklığı ve mükemmeliyetçilik gibi diğer sorunlu alanları incelediğimiz zaman, bunların ön planında olmasa da arka planında başkaları tarafından onaylanma arzusunun ve bunun aksine –eleştiri, reddedilme veya ötekileştirilme- yönelik korkuların yattığını göreceğiz.[1]

Onaylanma ihtiyacının nasıl depresyonla bağlantılı olduğunu incelemeden evvel bir şeyi anlamamız gerekiyor. İnsanlar hayatta kalmaları başkalarının desteğine, ilgisine ve dostluğuna bağlı olan çok sosyal bir tür olarak evrimleşmiştir. Hatta beynimizde başkalarının bizim hakkımızda ne düşündüğünü düşündüğümüzü izleyen ve sık sık insanların bizden hoşlanıp hoşlanmadığını çözmeye çalışan özel sistemler bile vardır. Onaylanma arayışında olmak bütün insanların yaptığı bir şeydir. Yoksa moda endüstrisi hiçbir yere gitmezdi! Bir an için, kimse başkalarının onun hakkında ne düşündüğünü önemsemeseydi, kimse onaylanıp onaylanmadığı konusunda kaygılanmasaydı dünyanın nasıl bir yer olacağını düşünün – ve evet, böyle görünen insanlar da vardır.

Bizimle ilgilenildiğini ve istendiğimizi hissetmek bizi pek çok şekilde etkileyebilir. Hayatımızda trajediler ve krizlerle karşılaştığımızda başkalarından yardım isteyip onlar tarafından desteklendiğimizi ve teselli edildiğimizi hissetme yetimiz bunlarla baş etmemize yardım edebilir. Sorun şu ki hayatımızın erken dönemlerindeki zorluklar veya halihazırda yaşadığımız stresler yüzünden kendimizi o kadar yalnız ve farklı hissedebiliriz ki başkalarının onayına ve desteğine çok fazla bağlı hale geliriz. Bazı insanların konuşacak veya duygularını paylaşacak kimselerinin olmamasının da depresyonla bağlantılı olabileceğine dair iyi kanıtlar vardır.

Ayrıca insanların kabul edildiğini ve başkaları tarafından onaylandığını hissetmeye çabalarken fazla itaatkâr hale gelebildiğini ve başkalarını memnun etmeye odaklanabildiğini de biliyoruz. Bu şekilde, benliklerinin gelişmesi ve sosyal bağlantılar açısından dengesiz hale gelirler. Fakat duyguları hakkında konuşmaktan ve başkalarına açılmaktan gerçekten fayda görecek insanlar depresyona girdikleri zaman kapanıp kendi kabuklarına çekilirler. Bunun nedeni utanç duygusu, yanlış anlaşılma korkusu veya yük olma duygusu ya da bazen de, onlara göre, başkalarıyla birlikte olmanın rol yapmak zorunda kalmaları anlamına gelmesidir.

Onaylanma yarışı

Rekabetçi davranışlarımızın çoğu –bu ister bir sınavı geçmek, bir spor müsabakasını veya güzellik yarışmasını kazanmak veya hatta arkadaşlarımızın yemeklerimiz hakkında güzel şeyler söylemesi olsun- onaylanma isteğiyle bağlantılıdır. Genellikle bu tür şeyleri başkalarının onayını kazanmak, değer gördüğümüzü hissetmek için yaparız. Çocuklar en son moda havalı giysiler, müzikler veya video oyunları konusunda rekabet eder ve karşılaştırma yaparlar. Başkalarının bizi muktedir, yeterli veya havalı görmesini, onların gözündeki statümüzü ve yerimizi yükseltmek isteriz. İster patronlarımız, ister ar-

kadaşlarımız veya sevgililerimiz olsun, bizim hakkımızda iyi düşünmelerini isteriz. Aynı zamanda gruplara ait olmaya ve ilişkiler kurmaya ve böylece aşağı veya reddedilmiş görünmekten kaçınmaya da ihtiyaç duyarız. Gerçekten de, insanlar, ister arkadaşları, ister ebeveynleri veya hatta Tanrı olsun, başkaları tarafından kabul edilmek ve onaylanmak için çılgınca şeyler yaparlar.

Eğer bu rekabetin kötü gittiğini ve başkalarıyla kıyaslanınca pek iyi durumda olmadığımızı hissedersek kendimizi biraz depresif hissetmeye başlayabiliriz. Bu da bizi 3. Kısım'da sayfa 308-313'de ele alınan sosyal kıyaslamaya geri götürüyor. Başkalarının bizden daha iyi durumda olduğunu hissetmek kıskançlığımızı alevlendirebilir, bunu kafaya takmamıza ve aşağılık duygusu hissetmemize neden olabilir. Bu da başkalarının onayını kazanma isteğimizi kamçılayabilir.

Onaylanma ve kendini yargılama

Bizler biyolojik olarak başkalarının bizi onaylaması ve kabul etmesi kendimizi iyi hissetmemize, onaylamaması ve reddetmesi ise kötü hissetmemize yardımcı olacak şekilde tasarlanmışız. Ne var ki hayatımız boyunca muhtemelen bunların ikisiyle de karşılaşacağız, onun için bunlarla baş etmenin yollarını bulmamız gerekiyor. Maalesef, onaylanma ihtiyacımızı aşırı uçlara götürürsek bu bir tuzak haline gelebilir. Çok itaatkâr hale gelebiliriz –başkalarını memnun etmek için aşırı çabalar, bunu yapamadığımızda da paniğe kapılırız- ve daha da kötüsü kendimizi eleştiririz. İlişkilerdeki çatışmalar ve hayal kırıklıklarıyla da baş edemeyebiliriz. En yakınlarımız bile bazen bizi onaylamayabilir ve bizim hakkımızda dikkat etmelerini istediğimiz şeyleri fark etmeyebilirler. Bazen onlar da keyifsiz olabilir. Mesela, Liz saçına yeni bir model vererek Carl'a göstermek için hevesle eve koştu. Carl onun eski saç modelini seviyordu ve bu yenisinin hoşuna gidip gitmediği konusunda kararsız kaldı. Liz'in sevinci kursağında kaldı ve şöyle dü-

şünmeye başladı: "Bunun hoşuna gideceğini sanıyordum ama gitmedi. Belki de bir hata yaptım. Belki başkalarının da hoşuna gitmeyecek. Neden hiçbir şeyi doğru yapamıyorum?" Liz kendini yetersiz hissetmeye ve Carl'a kızmaya başladı. Liz'in hayal kırıklığının nasıl dönüşüm geçirdiğine dikkat edin:

- Ya hep-ya hiç düşünme tarzı: "Kararsız" veya "Biraz hoşuna gitti" ya da "Alıştığı zaman daha çok hoşlanabilir" yerine "Bu hoşuna gitmedi".
- Aşırı genelleme: "Bu saç modeli benim hoşuma gitti ve kuafördeki insanlar da bana yakıştığını söyledi. Sırf Carl'ın kararsız olması kimsenin bundan hoşlanmayacağı anlamına gelmez" yerine "Başkalarının da hoşuna gitmeyecek."
- Özeleştiri veya kendine saldırma: "Bir saç modeli bir saç modelidir ve benim doğru veya yanlış yapmamın kanıtı değildir" yerine "Neden hiçbir şeyi doğru yapamıyorum?"

Liz'in yaşadığı hayal kırıklığı ve hüsranın özeleştirisini nasıl harekete geçirdiğini görebiliyor musunuz? Liz bu duyguları kendini eleştirmek için kullanmak yerine sadece bu hayal kırıklığını kabul edebilir ve bunu orada bırakabilirdi.

Baş etmenin yararlı bir yolu da bunu şefkatli bir şekilde bir hayal kırıklığı olarak görmek ve kabul etmektir.

Ah, bu beni hayal kırıklığına uğrattı, zira Carl'ın hoşuna gideceğini sanıyordum –onun için biraz keyfimin kaçması anlaşılabilir. Genellikle fikrini değiştirir ama değiştirmese bile saç modelim hoşuma gidiyor ve başkaları kararsız olsa da hoşlandığım şeyleri kabul etmeye başlamam benim için faydalı. Bu benim daha çok kendim olmama yardım ediyor ve bunun da ilişkimize faydası olabilir.

Onun için zorluklarla baş etmeyi öğrenmek aslında gelişmek için bir fırsattır.

Bazı insanlar eğer sürekli olarak başkalarının onayını almazlarsa içlerinde bir boşluk hissedebilirler. İstekler, arzular ve eskiden iyi bir fikir olarak görülen düşünceler bir başkası onlara razı olmadığı veya onaylamadığı zaman buharlaşıp gidiyor gibidir. Eğer size de böyle oluyorsa, kendi tercihlerinizi keşfederek kendinizi bulmaya başlayabileceğiniz olasılığını düşünün. Dışarıdan çok içinizi araştırın. 341-345. sayfalardaki boş benlik bölümünü tekrar gözden geçirin. Kendinize başkalarının onayına bağlı olmayan nelere değer verebildiğinizi sorun. Başkaları hemfikir olmasa bile bu bir "ya hep-ya hiç" durumu değildir – bu onların haklı, benim haksız olduğum bir dava değildir.

Zihin okuma

Depresyona girdiğimiz zaman, o kadar çok güvenceye ihtiyaç duyabiliriz ki başkalarının bizden hoşlanmaması veya bizi onaylamaması –bizi aldatıyor olabilecekleri- olasılığına karşı aşırı duyarlı olabiliriz. Bazen kendimizi *zihin okumaya*[2] (bkz. s.235-236) kaptırabiliriz. Bu durumda, onaylanmadığımıza dair küçücük ipuçları büyük bir reddetme veya yenilgi olarak görülür. Bir arkadaşınız sokakta aceleyle yanınızdan geçiyor ve sizinle konuşmak istemiyor gibi görünüyor. Eğer depresyondaysanız şöyle düşünebilirsiniz: "Bugün pek acelesi var gibi görünüyor" yerine "Arkadaşım aslında benden hoşlanmıyor ve benden kaçmaya çalışıyor".

Eğer birinin size karşı tavrından hoşnut değilseniz (belki sizi eleştirdi veya önemsemedi) düşüncelerinizi ifade etmeniz ve dengelemeniz önemlidir. Bunu birkaç adımda yapabilirsiniz. Unutmayın, ilk adım her zaman hissettiklerinize karşı anlayışlı ve nazik olmaktır. Eğer biri sizi eleştirir veya sizi övmesini beklerken sizi övmezse bunun üzücü olduğunu kabul

edin. Duygularımız hakkında ne kadar dürüst olursak, onlar üstünde o kadar nazik bir şekilde çalışabiliriz. Duygularınıza karşı nazik ve anlayışlı olduğunuz ve hayal kırıklığınızı ve üzüntünüzü kabul ettiğiniz zaman geri çekilip durumunuzu pek çok şekilde düşünebilirsiniz. Geri çekilip şefkatli ve ussal zihninizi kullanmanın, düşüncelerinizde bir denge sağlamanıza ve gerektiğinden fazla sıkılmamanıza yardım etmek amacıyla, bazı soruları nazik bir şekilde düşünmenizi gerektirdiğini unutmayın. Kendinize şu tür sorular sormayı deneyin:

- O eleştirel söz veya bakış gerçekten bir küçümsemeyi mi ifade ediyordu?
- Aslında canımı sıkan –bunu dile getirmesem bile– kendi öfkem mi?
- Bunun gerçekten benimle ilgisi var mı, yoksa sadece bugün asabi bir ruh halindeler mi?
- Eğer depresyonda olmasaydım bunu nasıl hissederdim?
- Ben zihin okuyarak insanların benim hakkımda gerçekte olduğundan daha olumsuz düşündüğü sonucuna mı varıyorum?
- İlişkideki küçük bir aksaklığı büyük bir parçalanmanın bir işareti olarak mı görüyorum?
- Ya hep-ya hiç tarzında düşünüyor veya aşırı genellemeler mi yapıyorum? Mesela, "Eğer biri beni önemsiyorsa asla beni ihmal etmemeli veya eleştirmemeli" diyor muyum?
- Başkalarının hiçbir zaman kötü bir gün geçirmemesini ve huysuz veya asabi olmamasını mı bekliyorum?
- Bu olay hakkında bir hafta veya bir ay sonra ne düşüneceğim –veya bunu hatırlayabilecek miyim?
- Şimdi odaklanacağım en yararlı şey nedir?

Başkalarına tabi benlik

Başkalarına tabi onaylanma tuzağı

Başkalarına tabi onaylanma tuzağı genellikle öz-değerinizin düşük olduğunu hissettiğiniz fakat başkaları sizi onayladığı zaman kendinizi daha iyi hissettiğinizi keşfettiğiniz zaman ortaya çıkar. Bir ömür boyu sürecek olan, başkalarının onayını kazanma gayreti içine girersiniz –yüzeyde bu iyi bir fikir gibi gelir ama onaylanma arayışınız pek çok faydasız şey de içerebilir. Mesela, bir başkasının sizin olmanızı istediğiniz kişi olmaya çalışabilirsiniz. Kendi duygularınızı ve ihtiyaçlarınızı kabullenmekten kaçınabilirsiniz. Öfkenizi saklayabilirsiniz. Bir başkasının bunu takdir edeceği umuduyla aşırı uyumlu olabilirsiniz. Gerçekten yapmak istemediğiniz şeyler yapabilir ama onaylanmama veya eleştirilme riskini göze almak istemezsiniz. Elbette hepimiz bu tür davranışlar içine girdiğimiz için bu bir derece meselesi fakat depresyona girdiğimiz veya depresyona karşı hassas olduğumuz zaman bunun kapsamı oldukça geniş olabilir. Maalesef, diğer insanlar sizin uyum sağlamanıza alışmış olabilir ve onaylamayan tek bir baş sallamaları hemen onları memnun etmek için koşmanızı sağlayabilir. Sonunda kendinizi bir paspas gibi değersiz hissedersiniz. Gösterdiğiniz onca çabadan sonra kendinizi gücenmiş de hissedebilirsiniz. Bu durumda ne yaparsınız? Eski stratejilerinize geri dönersiniz –başkalarının onayını kazanmaya çalışırsınız, öyle değil mi? Ve böylece Şekil 16.1'de gösterildiği gibi bir döngü içinde dönüp dururuz.

Bu döngüden çıkmak bu döngünün içinde olduğunuzun ve bir dereceye kadar bu durumu yaratanın siz olduğunun farkında olmanızı gerektirir. Ondan sonra, şefkatli bir şekilde değersiz olduğunuz düşüncesini değiştirmeye çalışın. Bunun bir kendini etiketleme olduğunu (bkz. 14. Bölüm) ve bu etiketin muhtemelen içinizdeki eleştirmen tarafından yapıştığı yerde tutulacağını hatırlayın (bkz. 13. Bölüm). "Değersiz" lafının



Şekil 16.1 Kendini değersiz hissetme döngüsü

bir etiket olduğunu ve hiçbir faydasının olmadığını hatırlatın kendinize. Şefkatli zihniniz sizi bir gelişim ve değişim yolculuğunda daha uzun süre destekleyebilir. Bu yavaş yavaş duygularınız hakkında düşünmekle, onları tanımak ve değer vermekle, basit kendini ortaya koyma edimlerini öğrenmekle, tek başınıza zaman geçirmekten ve yapmak *istediğiniz* şeyleri yapmaktan nasıl keyif alacağınızı görmeyi öğrenmekle başlayabilir.

Onaylanmamayı anlamak ve bununla baş etmek

Elbette bir işi almamıza veya bir ilişkiyi sürdürmemize yardım ettiği zaman onaylanma önemli olabilir. Yine tekrarlıyorum, *hepimiz bir derecede böyleyiz* –yani bu bir derece meselesi. Ancak istediğimiz onayı almadığımız zaman kendimiz hakkında olumsuz yargılarda bulunduğumuzda ciddi bir sorun ortaya çıkar. İşte bir örnek: iş yerinizde iyi olduğunu düşündüğünüz bir fikir ileri sürdünüz fakat insanlar etkilenmedi ve

bunun kötü bir düşünce olduğunu söylediler. İçinizden hızla geçen bir duygu düşüncelerinizi şöyle yönlendirir:

- Ah hayır! Şimdi benim pek zeki olmadığımı düşünüyorlardır.
- Bu korkunç. Bütün itibarımı kaybettim.
- Bunu daha etraflı düşünmem lazımdı.
- Kendimi böyle bir eleştiriye maruz bıraktığım için aptalım.
- Neden hep böyle büyük potlar kırıyorum ki?

Burada bu eleştiri karşısındaki hayal kırıklığınız içinize bir anda kaygı salmıştır. Eğer bu ekipte yeniyseniz (anlaşılabilir bir şekilde) onları etkilemek isteyebilirsiniz. Bu kaygı duygusuna nazik, anlayışlı ve kabullenici bir şekilde yaklaşmalı ve zihnimizden incelenmeden ve sınanmadan daha aşırı uçtaki düşüncelerin geçmesine izin vermemeliyiz. Bununla baş etmeyi öğrenmeniz yararlıdır, çünkü muhtemelen başka bir zamanda başka bir fikir öne sürmek isteyecek ve söylemek istediğinizi ifade edemediğiniz konusunda bu kadar kaygı duymak istemeyeceksiniz. İşte şefkatli ve ussal bazı dengeleyici düşünceler – fakat size daha uygun gelen başkalarını da düşünebilirsiniz.

- Bu toplantılar gergin geçiyor, onun için bu olay hakkında kendimi kaygılı ve ihtiyatlı hissetmem sadece doğal değil, **tamamen normal** de –burada önemli olan bu normal kaygı duygusuyla nasıl baş ettiğimdir.
- Bu fikrimin rağbet görmemesi beni hayal kırıklığına uğrattı ama insanların itibarı böyle tek bir olayla lekelenmez. Belki gururum biraz incindiği için üzüldüm. Bununla yaşayabilirim.

- Başkaları da eleştiriliyor –sadece ben değil. Bu toplantılar böyle işte.
- Hiçbir şeyi göze alamazsan, hiçbir şey kazanamazsın.
- Toplantıda eleştiren kişi diğerlerine de öyle davranma eğiliminde –gerçekten biraz zorba biri.
- Eğer kendime bunun ne kadar kötü olduğunu veya ne kadar aptal olduğumu söylemekten ziyade bu tür eleştirilerle baş etmeyi öğrenebilirsem bu kendime güvenimi arttıracaktır ve gelecekte bunun daha iyi üstesinden gelebilirim.
- Başarısız bile olsam bu beni aptal biri yapmaz. Ve her halükarda, başarısızlık ya hep-ya hiç durumu değildir. Bu fikrimin hala iyi olan yanları var –sadece onların üstünde daha çok çalışmam gerekiyor.
- Hayal kırıklığım benliğimin ve katkıda bulunabileceğim şeylerin olumlu yanlarını maskeliyor.

Kendinize karşı dürüst olabilir ve insanları etkileme arzunuzun biraz aceleye getirip öne sürdüğünüz fikrinizi etraflıca düşünmediğiniz anlamına gelip gelmediğini düşünebilirsiniz. Eğer bu doğruysa, o zaman bu yararlı bir öğrenme deneyimidir. Bu konuda dürüst olun ve sonra onunla birlikte yolunuza devam edin. Eleştirildiğiniz için kızdığınızı da fark edebilirsiniz.

Hata yaptığımız veya eleştirildiğimiz zaman bunları kafamıza takıp sürekli düşünmememizin ve zihnimizi yeniden odaklamamızın faydası vardır. Bu deneyimden ne öğrenebiliriz ve davranışımızı gelecekte yararlı olacak şekilde nasıl değiştirebiliriz?

Kimliğini kaybetme

Kendimizi başkalarına tabi hissettiğimiz, başkaları tarafından istemediğimiz bir şekilde kullanıldığımızı düşündüğümüz za-

man içimizde pek çok değişiklik olur. Beth ile Martin'in iyi bir cinsel hayatı vardı. Martin her zaman hevesliydi ve Beth başta bunu erkeğin gerçekten onu istediği ve kendisinin onu "azdırabildiği" şeklinde yorumladı. Bu kendisini iyi hissetmesini sağlıyordu. Fakat yavaş yavaş onun yaşantılarının başka alanlarında o kadar da ilgili görünmediğini düşünmeye başladı. Sonunda, "Ben onun için sadece bir bedenim" düşüncesine vardı. Martin tarafından kullanıldığı ve büyük ölçüde onun ihtiyaçlarına tabi olduğu düşüncesi onu müthiş etkiledi. Sekse karşı bütün ilgisini kaybetti, Martin'e gücendi ve kaçmak istedi. Üstelik Martin'in yavaş yavaş onun kimliğini ele geçirdiğini ve kimliğini kaybetmiş olduğunu da hissediyordu. Ne var ki Beth daha çok depresyona girdikçe düşünceleri de daha çarpık hale geliyordu. Yavaş yavaş düşüncelerini değiştirebildi:

- Martin'in beni istediği bir gerçek ve ona kızdığım için ilişkimizin bu yanını göz ardı etmeme gerek yok.
- Martin'le konuşabilir ve yaşantımın diğer alanlarında da mutsuz olduğumu anlatabilirim.
- Evliliğimde daha çok kontrol alabilirim. Eğer suistimal edildiğimi hissediyorsam, belki bunun nedeni ihtiyaçlarımı yeterince öne sürmememdir.
- Aslında Martin kaba bir insan değil ama bazen düşüncesiz olabiliyor. Daha dikkatli olması için ona yardım etmeliyim.
- Belki hissettiğim kırgınlık ve dile getirmediğim kızgınlık da sorunlara neden oluyordur.

Beth'in içindeki olumsuz duyguları alevlendiren, kullanıldığını ve takdir edilmediğini hissetmesiydi fakat bunlara odaklanma, bunların aşırı doğasına karşı koyma ve evliliğinde kontrolü daha çok eline alma fırsatı bulamamıştı. Bunu yaptığı zaman

evliliğinde gerçekten sorunlar olduğunu gördü fakat şimdi onları çözmeye daha hazır olduğunu hissediyordu. Ve belki de Martin'in çok uzun süre ihmalkâr olmasına izin vermişti. Beth aynı zamanda Martin'le birlikte seksten başka, ikisinin de keyif alacağı başka faaliyetlerde bulunmaları gerektiğini de anladı.

Kendimiz için mi, yoksa başkaları için mi yaşadığımız konusunda bir çatışma içine girdiğimiz zaman kimlik kaybı ortaya çıkabilir. Bu tür çatışmalar, bir ilişkide kişilerin değişik ihtiyaçlarını *dengelemekteki zorluklar* olarak karşılanmaktan ziyade, bir ya hep-ya hiç meselesi haline gelebilir.

Nell çocuk sahibi olmak ve kocasına destek olmak için işinden ayrıldı fakat bu durum onu gittikçe daha az tatmin etmeye başladı. Yıllar geçtikçe, kocası Eric'in mesleğinde ilerlemek için elinden geleni yapması gerektiğini kabul etmişlerdi ve ilk başlarda bu iyi bir fikir gibi görünmüştü. Fakat ona evlerini taşımaları gerekecek iyi bir terfi teklif edildiği zaman Nell depresyona girdi. Neler olmuştu?

Nell kimliğini kaybettiğini, artık kim olduğunu bilmediğini hissediyor ve kaçıp gitmek istiyordu. Başka bir şehre taşınmak istemiyordu fakat diğer yandan bencil olduğunu ve Eric'i engellediğini de hissediyordu. Yıllarca onu meslek hayatında canı gönülden desteklemiş ve başta buna değer vermiş olsa da sonunda sadece onun etrafında dönüp duran bir uydu olduğunu ve onun planlarına uyduğunu düşünmeye başladı. Fakat kendi ihtiyaçlarını öne sürmenin yanlış olduğunu düşünüyordu ve onaylanmayacak bir şey yapmaktan veya söylemekten çok korkuyordu. Kendi anne babası bile Eric'i desteklemek için elinden geleni yapması gerektiğini söylüyordu ve Nell onun hakkında ne düşündüklerini merak ediyordu. Aile içindeki pozisyonu onu daha az tatmin etmeye başladıkça bunu değiştirmekte zorlandığını gördü, çünkü bencil olduğunu ve görevlerine bağlı bir ev kadını olması "gerektiğini" düşünüyordu. Kocasının ilerlemesine engel olacak şeyler yaparsa sevilmeyeceğini düşünüyordu. Fakat başka yere taşınmak ve ar-

kadaşlarını terk etmek biraz fazla geliyordu. Eric'e gelince, o da Nell'in depresyona girmesi karşısında şaşırıp kalmıştı, çünkü onun kendisini destekleyip peşinden gelmesini bekliyordu. Farklı bir şey öğrenmemişti. Aslında, Nell'in depresyonu bir tür *isyandı.* Ancak bu durumun ikisinin arasında ortaya çıktığına ve *kimsenin hatası olmadığına* dikkat edin.

Nell'in kendine yardım etmek için yapması gereken ilk şey yaşadığı karmaşık duyguları ve derindeki çatışmaları anlamaktı. Ona *Shirley Valentine* filmini –bir ev kadını kocasını evde bırakarak bir hanım arkadaşıyla birlikte Yunanistan'a tatile gider ve sonra orada kalmaya karar verir- seyretmesini önerdim. Depresyonunu bir tür isyan olarak -bir zayıflık veya kişisel bir başarısızlık değil (ki başta böyle görüyordu), onu durmaya ve nerede olduğunu ve nereye gittiğini değerlendirmeye zorlayan bir şey olarak- görebileceğini söyledim. Depresyonun onu belli şeylerle karşı karşıya getirdiğini ve acı verici olsa da değişmesi için bir itici güç olabileceğini görmek önemliydi. Depresyona girdiği için kendini suçlamaktan ve evinden ayrılmak istemediği için bencil olduğunu düşünmekten vazgeçtiği zaman depresyonu hafifledi. O zaman bazı boş benlik (bkz. s.341-345) egzersizleri yaptık.

Bazen insanlar hayatlarının diğer alanlarında güvenlerini kaybettikleri için ikincil bir pozisyonu kabul etmeleri gerektiğini hisseder. Bu Nell için kesinlikle doğruydu, onun için bundan sonra yapılması gereken onunla birlikte bu güven kaybı konusuna eğilmekti. İşe geri dönmek istiyor fakat buna uygun olmadığını hissediyordu. Bu güven kaybının altında kendine saldırıyordu da –mesela "işteki gelişmelerden bihaberim", "Çok zaman geçti", "Yeterince iyi değilim", "Baş edemem," "Yanlış şeyler yaparak kendimi aptal durumuna düşürebilirim", "Herkes benden daha ileridedir" gibi düşünceleri vardı. Nell ayrıca kocasının başarısını kıskanıyor fakat yine bunu anlaşılabilir bir şey olarak görmek yerine, kıskandığı için kötü ve bencil biri olduğunu düşünüyordu.

Güven pratik yapmakla bağlantılıdır. Araba kullanmayı düşünün. Ne kadar çok araba sürerseniz kendinize o kadar çok güvenirsiniz. Eğer nadiren araba kullanırsanız kendinize güvenme şansını bulamazsınız. Sosyal durumlarda da aynısı geçerlidir. Çocuklarına bakmak için işlerinden ayrılan kadınlar bazen daha sonra işlerine dönmekten korkabilirler. Eğer bu sizin başınıza da geldiyse, pratik eksikliğiniz nedeniyle mi kendinize yeterince güvenmediğinizi düşünün. Kendinizi eleştirme eğiliminden sakının. Kendinize güveni şefkatle, adım adım tekrar inşa etmeye çalışın. Baş edemeyeceğinizi varsaymaktan ziyade kanıtlara bakın. Eğer çok çabuk vazgeçerseniz bunun nedeni kendinize saldırmanız olabilir.

Nasıl yaşanacağı konusunda çelişkiler

Eğer onaylanmama olasılığını kabul ederseniz, bu sizi depresyona girmeden evvelkinden daha iyi bir pozisyona sokar. Diğer insanların sizi onaylamama olasılığı sizi korkutmaz. Ancak onaylanma isteğinin kesinlikle doğal olduğunu ve bu ihtiyacın depresyona veya strese girdiğimiz zaman daha artabileceğini aklınızdan çıkarmayın. Bende öyle oldu. Önemli olan bu duygulara sahip olup olmamamız değil, bunu nasıl idare ettiğimizdir.

Kim zengin bir iş adamıyla evliydi. Beni görmeye gelmeden evvel ona ilaç verilmiş ve depresyonunun biyolojik olduğu söylenmişti. Depresyona girmesinin nedenini anlayamıyordu –ne de olsa istediği kadar parası vardı ve kocası da kötü biri değildi. Mutlu olması gerektiğini düşünüyordu ama bunun yerine depresyona girdiği için kendini zayıf hissediyordu. Birkaç görüşmeden sonra Kim nasıl kendini boyalı bir bebek gibi hissetmeye başladığından bahsetti. Kocasıyla birlikte önemli davetlere katılıyor ve kendini çoğu zaman "sergileniyor" gibi hissediyordu. Kocası sık sık iş gezilerine çıkıyordu ve yorgun bir şekilde eve döndüğü zaman gevşemek için kendisini kullandığını hissediyordu. Kendi ihtiyaçlarını, kirli kot pantolonlar giymek ve üniversiteye gitmek istediğini ifade et-

meye başladı –fakat aynı zamanda bu isteklerinin onun konumundaki bir kadın için bencilce ve aptalca olduğunu ve ciddi bir kınamayla karşılanacağını da düşünüyordu. Kocası bütün maddi ihtiyaçlarını karşılayabildiği için farklı bir yaşamı arzulamanın nankörlük ve bencillik olduğuna inanıyordu. "Pek çok insan benim sahip olduklarıma sahip olmaya can atar," diyordu. Ayrıca üniversiteye gitmek konusunda da kendini eleştiren ve kendinden şüphe eden pek çok düşünceye sahipti. Mesela, "Artık bunun için çok yaşlıyım," "Uyum sağlayamam," "İnsanlar beni tuhaf biri olarak görecektir," "Yeterince zeki değilim", "Başarısız olurum," gibi. Tabii bu inançlarının kanıtlarını bulmaya çalışmamıştı ve baş edemeyeceğinin kanıtı da depresyondu. Bunlar olgudan ziyade korkuydu.

Kim depresyondan çıkmak için kendine yardım etmeye başladığı zaman şunları yapmaya başladı:

- Kendi ihtiyaçlarını ciddiye almayı öğrenmek.
- Kendine yapıştırdığı "nankör" ve "suçlu" etiketlerinin yerine "gelişme isteği" ifadesini koymak.
- Mevcut hayatındaki olumlulukları önemsememekten kaçınmak (mesela, "Kimse benimle ben olduğum için ilgilenmiyor", "Kocam için sadece bir oyuncak bebeğim").
- Depresyonunu bir zayıflık işaretinden ziyade, hayatının değişmesi gerektiğine dair bir işaret olarak görmek.
- Düşüncelerinin onu depresyondan uzaklaştırmak yerine nasıl depresyonunu daha da derinleştirdiğini anlamak.
- Kocasıyla daha açık konuşmak.
- Üniversiteyle baş edip edemeyeceğini görmek.
- Kendine saldırmaktan kaçınmak (özellikle sosyal durumlarda).

Bugün olsa, daha çok şefkat çalışması yapardım. Kendilerini başkalarına son derece tabi hissedenler aynı zamanda kendilerini o kadar aşağı da görebilirler ki değişme güçlerinin olmadığını düşünürler. Kendilerini aşağı ve yetersiz görmekten vazgeçebildikleri zaman değişimin kapısını açarlar.

Bir bakıma, Kim kendini belli bir insana tabi olduğu gibi bir yaşam tarzına da tabi hissediyordu. Bazen para kazanmak veya belli bir yaşam tarzını sürdürmek sorunlara yol açar. Bir çift para kazanmaya o kadar bağımlı hale gelebilir ki yaşamlarında samimiyet kaybolur ve yorgunluk hâkim olur. Her iki taraf da kendini "devam etmenin" gerektirdiği taleplerin tuzağına düşmüş gibi hisseder. Ne yazık ki eğer ilişkiler para kazanma isteğine tabi hale gelirse genellikle samimiyette ve mutlulukta bir azalma olur. Bugün toplumumuzda bu sorunlar hakkındaki kaygıların gittikçe arttığı görülmektedir. İşini kaybetme korkusu uzun saatler çalışmaya yol açabilir veya eve iki maaşın girmesine ihtiyaç olabilir. Bunu açıkça yüzleşilmesi gereken modern bir sorun olarak kabul etmek faydalıdır. Bu durumu bir yük olarak görmeden ilişkiyi "beslemek" için zaman ayırın. Bahçe ona baksanız da bakmasanız da büyüyecektir fakat eğer bakım görmezse yıllar geçtikçe onu seyretmek hoşunuza gitmeyebilir. Her birinizi tatmin eden ve keyif veren etkinlikler planlayın. Olumlu şeyler yaparak birlikte zaman geçirin ve bunları paylaştığınız için birbirinizi takdir ettiğinizi gösterin. Olumsuzluklarla birbirinizden uzaklaşmak yerine, olumlulukları geliştirmeye çalışın.[3]

Sözsüz iletişim

Başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı hayatımızın ilk günlerinden itibaren başlar. Mesela, bebekler ebeveynlerin yüz ifadesine karşı çok duyarlıdır. Eğer bebekler mutluysa ve annelerine gülümser ve anneleri de onlara gülümseyerek karşılık

verirse aralarında olumlu duygular filizlenir. Fakat eğer bir annenin yüz ifadesi boş veya kızgınsa bebek sıkıntı duyar. Annelerle bebekler aynı dalga boyunda oldukları ve birbirlerini onayladıkları zaman onların "uyumlu" olduğunu veya birbirlerinin "kopyası olduğunu" söyleriz. Gerçekte, yetişkinlerin hayatında onaylama sadece insanların kullandığı sözcüklerle değil, gösterdikleri dikkatle, gülümsemelerle, yüz ifadeleri ve baş sallamalarıyla da ifade edilir. Bir gülümseme veya kaş çatma çok şey söyleyebilir ve bir kucaklama bize büyük bir güven verebilir. Depresyona girdiğimiz zaman sözsüz iletişime karşı hassaslaşabiliriz.

Depresyona girdiğimiz zaman sadece kendi içimize çekilip başkalarını pek takdir etmemekle kalmayız, ayrıca kendi sözsüz iletişimimiz de hiç dostça olmayabilir. Çoğu zaman huysuz ve bıkkın görünürüz ve bunun başkalarını nasıl etkilediğini nadiren düşünürüz. Fakat başkaları bizden uzaklaşınca kendimizi daha kötü hissederiz. Eğer büyük bir depresyon içinde değilseniz, dostça sözsüz mesajlar göndermeye –gülümsemeye ve başkalarını düşünmeye- çalışmanın yararı olur. "Fakat bu söylediğinizle duygularımı örtbas ederek rol yapmamı önermiş olmuyor musunuz?" diye karşı çıkabilirsiniz. Bunun yanıtı hem evet hem hayır. Evet, çünkü sürekli asık yüzlü bir ifadenin olumlu ilişkiler geliştirmek için iyi bir temel oluşturmadığının –depresif bir tavrın başkalarını uzaklaştırdığının- farkında olmanız gerekiyor. Dahası, eğer gülümser ve dostça davranırsanız bu sizin ruh halinizi de olumlu etkileyebilir. Bununla beraber, aynı zamanda yanıt hayır da, çünkü eğer çözmeniz gereken sorunlar varsa o zaman bunların çözülmesi gerekir –hislerinizi saklamayın. Huysuz olmak veya surat asmak ve dostça davranmak için hiç çaba göstermemek aslında çok az şey çözer –bu sizin ve başkalarının içinde kırgınlıkların baş göstermesine neden olabilir.

Kapana kısılma

İlişkilerde kapana kısılabilir ve sonra da kimseyi üzmek istemediğimiz için kendimizi depresif ve çıkmazda hissedebiliriz (bkz. s.84). Steve işinden çıkarılmıştı fakat daha önce yanında çalışmış olduğu bir meslektaşı yeni bir iş kurmuştu ve onu da kendisine katılmaya davet etmişti. Steve'in bazı şüpheleri vardı ama meslektaşını hayal kırıklığına uğratmak istemiyordu ve paraya ihtiyacı vardı. İşte geçirdiği birkaç haftadan sonra Steve'in endişeleri gerçek oldu. Ancak arkadaşının ona canla başla yardım ettiğini ve eğer giderse –artık bu iş hiç hoşuna gitmese de- gösterdiği bu iyiliğe sırtını dönmüş olacağını hissediyordu. Steve arkadaşını hayal kırıklığına uğratmak istemediği ve ayrıca onu nankör olarak göreceklerinden korktuğu için bir mecburiyet duygusu içinde kapana kısılmıştı. Yavaş yavaş uyku düzeni bozuldu, hafta sonlarında yorgun ve kaygılı olmaya başladı. Sonunda arkadaşına karşı dürüst oldu ve o da Steve'in gitmesine çok üzülerek işini nasıl daha iyi hale getirebileceği üstünde çalışmaya başladı. Ancak Steve kendi becerilerine daha uygun bir iş buldu ve bu yeni işinde depresyonu geriledi. Bazen insanları üzme korkumuz kapana kısılmamıza neden olabilir.

Elbette kapana kısıldığımızı hissetmenin pek çok nedeni vardır. Mesela, istemediğimiz ilişkilerin içinde olabilir ama bu ilişkileri sona erdirmek için paramız veya alternatiflerimiz olmaz. Burada kapana kısıldığımız hissini kabul etmek ve sonra bu sorunu çözmek ve onunla baş etmek için konuşacak birilerini –mesela bir aile doktoru- bulmak önemlidir. Depresyondayken bu kapana kısılmışlık duygusunun hiç de nadir görülmediğini, bu duyguların sizin hatanız olmadığını ve bunların zor olabilse de çözümlenebileceğini fark edin. "Böyle hissetmemeliyim", "Hiçbir çıkış yolu yok", "Hiçbir şey değişmez" gibi düşüncelere karşı dikkatli olun. Bunlar anlaşılabilir duygu ve düşüncelerdir, onlara karşı nazik olun, onları kabul edin fakat aynı zamanda inceleyin, yü-

zeysel olarak değerlendirmeyin, yardım arayın, bizi neyin beklediğini asla bilemeyiz.

Onaylamak

İnsanları memnun edecek şeyler yapmakla ve onaylarını almaya çalışmakla o kadar meşgul olabiliriz ki bize verdiklerini takdir ettiğimizi göstermeyi unutabiliriz. Mesela, Lynne büyük bir onaylanma ihtiyacı duyuyordu. Ona kocası Rob'a değer verdiğini nasıl gösterdiğini sorduğumda, "Evi temiz tutarak, onun için bir şeyler yaparak" dedi. Şöyle yanıt verdim: "Eh, bu şekilde onaylaman senin kendini iyi hissetmeni sağlıyor fakat ona nasıl değer verdiğini ona nasıl gösteriyorsun?" Lynne'in yüzü ifadesizleşti, sonra şöyle dedi, "Ama Rob'un benim onayıma ihtiyacı yok ki. O iyi. Hayat onun için kolay. Depresyonda olan benim."

Birlikte oldukları zamanlarda Lynne ve Rob, birbirleri için yaptıkları şeyler konusunda birbirlerini suçlama eğilimindeydiler:

Lynne: Hiçbir zaman benimle yeterince zaman geçirmiyorsun.

Rob: Ama sen hep yorgunsun.

Lynne: Tamam –hadi, beni suçla. Hep öyle yaparsın zaten.

Rob: Ama bu doğru. Sen hiç mutlu değilsin.

Böylece devam ediyorlardı. Ne Lynne ne de Rob diğerini nasıl onaylayacağına odaklanamıyordu. Bunun yerine sürekli olarak kızgınlıklarına odaklanıyordı ve bu yüzden geliştirecekleri çok az şey vardı. "Bugün çok hoş görünüyorsun" veya "Bunu yapmanın gerçekten faydası oldu" ya da "Bence bunu iyi idare ettin" veya "Bunu düşündüğün için gerçekten naziksin" gibi şeyler nadiren söylüyorlardı. Lynne Rob'un onayını istiyor ama kendisi onaylayamıyordu. Kendini ikinci plana koyarak başkalarının onunla ilgilenip onu onaylaması gerektiğini hissettiğini ve bu onayı almak için çok çalışacağını fakat

başkalarını onayladığını göstermek istemediğini görmesi ona acı verdi. Onları kendinden daha muktedir görüyordu ve onları onaylamasının önemli olmadığına inanıyordu.

Depresyon bu anlamda çok kendimize odaklanmamıza neden olabilir. Bazen depresyondaki insanlar ebeveynlerine kırılır ve yapmak istedikleri en son şey onaylamak veya takdir ettiklerini göstermektir. Bunun için kendinizi suçlamayın ama dürüst olun ve bunu değiştirmek için hangi adımları atabileceğinize bakın. Bunun için insanları nasıl övebileceğimizi düşünmek –sadece onlar için bir şeyler yapmak değil fakat onlarla ilgilendiğimizi göstermek ve bütün insanların takdir edildikleri zaman kendilerini iyi hissettiklerini anlamak- yararlı olabilir.

Zorbalık

Eleştirilmek ve bununla baş etmeyi öğrenmek bir şeydir, zorbalık etmek başka şeydir. Zorbalık ve depresyon hakkında geniş bir literatür vardır ve internette araştırılırsa ne yapılacağı konusunda tavsiyeler de içeren birçok bilgiye ulaşılacaktır. Eğer zorbalık yüzünden depresyona girdiğinizi hissediyor ve bundan kurtulmak istiyorsanız bunun normal bir tepki olduğunu (beyinlerimiz derhal tehdit durumuna geçer) kabul edin ama yardım alın; zorbalık edildiğini hissetmenin intiharla bile bağlantısı vardır.

Şimdilerde çok eleştirilmenin ve yerilmenin zihinsel hastalıklarla bağlantılı olduğuna dair pek çok kanıt vardır.[5] Bu eleştiriler ve yergiler sözel veya sözsüz, hatta fiziksel saldırı biçiminde olabilir. Depresyondayken eleştirinin derecesini ve olası etkilerini gözde büyütmek yaygın görülse de yergiler abartılmıyor da olabilir. O zaman sorun bu durumu değiştirmek için bir şeyler yapılıp yapılamayacağa veya en iyisinin bu ilişkiyi bitirmek olup olmadığına karar vermek olacaktır.

Zorbalık ve yakın ilişkiler

Mark Jill'e nadiren olumlu şeyler söylüyor ve sanki Jill onu hayal kırıklığına uğratmış gibi davranıyordu. Terapide, ona nadiren bakıyor, bunun yerine sanki olup bitenlerle ilgilenmiyormuş gibi bakışlarını odada dolaştırıyordu. Jill'e olumlu bir şeyler söylediği zaman bile bunu o kadar düşmanca ve önemsemeyen bir tavırla söylüyordu ki Jill'in neden ona hiç inanmadığını anlayabiliyordunuz. Burada sorun sadece Jill'in depresyonu değil fakat aynı zamanda Mark'ın öfkesi (kökenleri çocukluğuna dayanıyordu) ve sıcaklık göstermekte zorlanmasıydı. Konuşmalarının çoğu düşmanca ve soğuktu; depresyonu bir zayıflık olarak görüyor ve Jill'in cinsel arzusunu kaybetmesine kızıyordu. Jill Mark'ın huysuzluklarından ve ona ne gözle bakacağından korkmaya başlamıştı.

Ne yazık ki Jill ve Mark oldukça düşmanca bir ilişki içinde hapsolup kalmışlardı. Jill onu kendisini onaylamayan, baskın bir erkek olarak görüyordu ve hayatı onun onayını kazanmak ve ondan biraz sıcaklık görmek için çabalamakla geçiyordu. Bunu başaramadığı zaman kendini suçluyor ve bu ilişkiden kaçmak için güçlü bir istek duyarak –ve bu da kendini suçlu hissetmesine ve korkmasına yol açıyordu- daha çok depresyona giriyordu. Ne pahasına veya ne kadar zor olursa olsun ilişkisini yoluna koyması gerektiğini düşünüyordu. Pes etmediği için kendiyle gurur duyuyordu. Fakat maalesef ancak Mark'ın her isteğine tabi hale gelirse onun onayını alabiliyordu. Üstelik bütün erkeklerin böyle olduğuna inanmaya başlamıştı.

Bu tür sorunlar genellikle ilişki terapisine ihtiyaç duyar. Ancak eğer sorunlar için kendinizi suçlar veya onlardan utanırsanız bu yardım istemenizi engelleyebilir. Eğer korkarsanız bir sonraki yerginin nereden geleceğine (ister yakın bir ilişkide, ister işte olsun) emin değilseniz, zorbalığın hâkim olduğu bir ilişkiye hapsolmuşsunuzdur. Burada korkunuzun derecesi ipucu olabilir –fakat depresyonda olmasaydınız da korkup korkmayacağınızı düşünün, çünkü bazen depresyon yüzünden

başkalarından korkarız. Çok kavga eden, birbirlerine kırılan vb. ama birbirlerinden korkmayan pek çok çiftle karşılaştım. Onun için korku bir anahtar olabilir.

İlk olarak kendinize karşı dürüst olmalı ve ilişkinizi ve ilişkideki zorlukları açıkça incelemenin yararlı olup olmayacağını düşünmelisiniz. Bazen zorbalık yapan taraf yakınlık duygusunu incelemekten ve sevgi göstermekten utanır. Mesela Mark oldukça soğuk ve sevgisiz bir aileden geliyordu ve yakınlık onu rahatsız ediyordu. Jill'e de babasının kendisine ve annesine davranmış olduğu gibi davranıyordu. Jill bunu anlamaya başladığı zaman onun bu soğuk tavrı için kendini suçlamaktan vazgeçti ve bu tek başına depresyonunu tedavi etmese de yine de ileri doğru atılmış bir adımdı. Onaylaması mümkün olmayan birinin onayını kazanmaya çalışmanın maalesef boşa bir çaba olduğunu öğrendi. Sonunda ilişkileri bitti.

Bundan alınacak ders, bir başkasının size karşı soğuk davranışı yüzünden kendinizi suçlamamanızdır. Eğer suçlarsanız o kişiye çok fazla güç vermiş olursunuz. Araştırmalar kendini taciz eden bir erkekle yaşamaya devam eden kadınların taciz edildikleri için sık sık kendilerini suçladıklarını fakat bu ilişkiden uzaklaştıkları zaman bunu kendi hataları olarak görmemeye başladığını göstermiştir. "Sorumluluk döngüsünü" (s.316-317) kullanmaya çalışın ve bu sorunun nedeni hakkında ne kadar çok şey düşünebildiğinizi görün. Karşınızdaki kişinin bu soğuk tavrının nedeninin alternatifleri nelerdir?

Şiddetle baş etmek

Açıktır ki zorbalığın daha ciddi bir şekli de *aile içi şiddettir*. Eğer bu sizin başınıza geldiyse sessizce acı çekmeyin; kendinizi suçlamayın veya utanmayın, çünkü ilişkisinde şiddetten muzdarip olabilen pek çok kişi vardır. Yardım isteyin; mesela, bir aile içi şiddet merkeziyle irtibata geçin ve size destek ve tavsiye verebilecek biriyle konuşun. Ana kuralları unutmayın: deneyimleriniz konusunda dürüst olmak, deneyimlerinize kar-

şı nazik ve şefkatli olmak, kendinize yardım etmek için neye ihtiyacınız olduğunu bulmak, kendinizi suçlamayı bırakmak ve başkalarından yardım istemek.

İşte zorbalık

Günümüzde ailelerde, okullarda ve işte süregiden zorbalık kaygı verici boyutlara ulaşmıştır. Bir zorbanın saldırısına maruz kalmak oldukça depresif bir etki yapabilir. Toplum olarak başkalarına karşı nasıl daha kabullenici ve daha nazik olunacağını öğrenmemiz gerekiyor. Birey olarak da kendimizi zorbalığın etkilerinden en iyi nasıl koruyabileceğimizi öğrenmeliyiz.

Bazen, davranışlarını zorlayıcı bulan tek kişi siz olmadığınız için bir zorbayı hemen fark edebilirsiniz. Başkalarının görüşlerini almak –bunu fark edenin sadece siz olmadığının kanıtını görmek- yararlı olabilir. Mesela, Mark ile Jill'in durumunda, ortak arkadaşlarının çoğu Mark'ı "zor" biri olarak görüyordu. Jill'in bu kanıtı düşünmesi kendini suçlamaktan vazgeçmesine yardım etti.

İşteki zorbalar çok rahatsız edici olabilir çünkü işe gitmekten korkabilir veya her sabah kendinizi huzursuz hissedebilirsiniz. Eğer siz de bunu yaşıyorsanız sendika temsilcisiyle veya iş yerindeki doktorla veya başka bir idareciyle bunu konuşmaya çalışın. Başkalarıyla bununla nasıl baş ettikleri hakkında konuşun ve bir şeyler öğrenip öğrenmeyeceğinize bakın, hem böylece bu konuda kendinizi yalnız da hissetmezsiniz. Eğer oradan uzaklaşabiliyorsanız, öyle yapın. Burada önemli olan verdiğiniz tepkiler için kendinizi suçlamaktan kaçınmak, daha ziyade olabildiğince yararlı bir şekilde onların üstünde çalışmaktır.

Önemli bir sorun da *kafaya takmaktır*. Genellikle zorbaları kafamıza takarız –neler söylendiğini, ne söylememiz gerektiğini, ne kadar kızdığımızı ve yine onlarla yüz yüze gelmek zorunda olduğumuzu! Tekrar ve tekrar bunları düşünürüz. Bu

çok anlaşılır bir şey ama tehdit ve stres sistemlerinizi sürekli olarak uyaracaktır. Eğer kafaya taktığınızı fark ederseniz bunun anlaşılabilir ama yararsız bir şey olduğunu hatırlayın ve 8. Bölüm'de anlatılan şefkatli odaklanmaya çalışmasını yapın.

Eğer sorun cinsel tacizse, belli kişiler seçilmiş olabilir. Diğerleri zorbalığı aynı şekilde yaşamayabilir. Eğer sizin başınıza gelen buysa yine başkalarının desteğini alın ve varlığınızı olabildiğinizce hissettirin. İşyerinizde konuyu olabildiğince açık bir şekilde ortaya koyun. "Sadece benim" diye düşünerek meseleyi ortaya koymaktan kaçınmayın. Hukuki tavsiyeye ihtiyacınız olabilir. Bu konuyu başkalarıyla ne kadar çok irdeleyebilirseniz, en iyi nasıl baş edilebileceğini bulmanız o kadar kolay olabilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Başkalarının onaylamasını istemek doğaldır ve dünya bunun etrafında döner. Ancak bazen onaylanmamaktan korkmak kolaydır ve o zaman başkalarına tabi onaylanma tuzağına düşebilir, daha tabi hale gelebilir, başkalarını memnun etmeye çalışabilir ve kendi istek ve ihtiyaçlarımızdan vazgeçebiliriz.
- Başkalarının yaşam tarzına veya hatta eskiden seçmiş olabileceğimiz bir yaşam tarzına tabi olabiliriz. Bu kimliğimizi kaybettiğimiz duygusuna yol açabilir.
- Depresyonun ele aldığımız diğer yönlerinde olduğu gibi, burada da önemli olan kendini suçlamamak fakat açık olmak ve depresyonla bağlantılı olabilecek esas konuları düşünmektir.
- Bazen başkalarının yardımını ve desteğini istememiz, bazen kendimizi daha fazla ortaya koymamız ve bazen de hayatımızda değişiklik yapmak için cesaretimizi toplamamız gerekebilir. Bütün bunlar kendinize karşı iyi ve destekleyici olduğunuz zaman daha kolay olacaktır.

EGZERSİZLER

Onaylanmamanın ve eleştirinin nasıl üstesinden geldiğinizi birkaç adımda inceleyebilirsiniz.

- Önce, basit bir eleştiri örneğiyle başlayın. O durumu hatırlayın. Şimdi içinizden geçen duygu ve düşünceler üstünde düşünün. Geri çekilin, "balkondan bakın" ve bu duygu ve düşünceleri netleştirin. Bunların altında yatan korkularınız (mesela o kişinin sizden hoşlanmaması gibi) veya bunların geçmişinizle bağlantısının olup olmadığını –size sert bir ebeveyninizi, öğretmeninizi veya okuldaki bir zorbayı mı hatırlatıyor- düşünün. Bu eleştiriye karşı duyarlılığınıza nazik yaklaşmanıza yardım edecektir. Kendinize şöyle diyebileceksiniz, "Bu eleştirinin beni üzmesi anlaşılabilir bir şey, çünkü..."
- Birkaç sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapın ve bir an için yavaşlayın. Şefkatli biri olduğunuzu hayal edin; içinizde nezaketin ve bilgeliğin yayıldığını hissedin; yüzünüze nazik ve yumuşak bir ifade verin; genişlediğinizi ve bilge bir otorite haline geldiğinizi hissedin. Bu pozisyondan, bu eleştiri ve verdiğiniz tepkiler hakkında farklı bir şekilde düşünmenin yollarını muhakeme edin.
- Eğer faydası olacaksa bu eleştiri hakkında düşünmenin alternatif yollarını yazın; bunlara duyarlılığınızı kabul etmek, bunu büyük bir reddedilme olarak görmeyecek şekilde düşüncelerinizi dengelemek, kendi kızgınlığınızın oynadığı rolü görmek, bu duyguların geçtiğini, eleştiri ve tartışmaların günlük hayatın bir parçası olduğunu, karşınızdaki kişinin huysuz olabileceğini hatırlamak da dâhil olabilir. Bağışlamayı düşünmek size yardımı olur muydu (bkz. 20. Bölüm)?

- Bir şeyleri kafaya takmak kolay ve anlaşılabilir olsa da eğer sürekli üzüntünüzü, kırgınlığınızı veya kızgınlığınızı düşünürseniz zihninizde bunları tekrarlamanın genellikle size bir yararı olmayacağını unutmayın. Bu düşünceler ortaya çıktığı zaman onları fark edin ve sakince izleyin.
- Kendinizi ortaya koymaya ihtiyacınız olup olmadığı konusunda kendinize karşı dürüst olun. Bazen fazla kızdığımız veya korktuğumuz için kendimizi ortaya koymaya çalışırız ve aldığımız eleştiriden dolayı üzüldüysek nasıl açık mesajlar vereceğimizi düşünmekten ziyade, sadece öcümüzü almayı veya kavga etmeyi hayal ederiz. Sonra da bunu kafamıza takarak çıkmaza girebiliriz. Eğer böyle hissediyorsanız kendinize karşı nazik olun, buna gülümseyin ve sonra da şefkatli ve yararlı bir yaklaşımın nasıl olabileceğini düşünün.
- Onaylanma isteğiyle nasıl baş ettiğinizi düşünün. Bazen onaylanmak isteyen insanlar bunu elde ettikleri zaman önemsemezler. Sanki sürekli onaylanma peşinde olmaları ama asla onaylanmamaları gerekiyormuş gibidir; sanki onaylandıkları zaman bununla ne yapacaklarını bilemiyorlarmış gibidir. Bunun sizin için de doğru olup olmadığını düşünün. Eğer öyleyse, kendinize karşı nazik olun ama aynı zamanda gülümseme ve küçük bir dostluk gösterisi gibi ufak tefek onaylama işaretlerine dikkat etmeye karar verin. Burada kesinlikle "küçük güzeldir" düsturu geçerlidir. Bu bir tür süper varlık olmaya ve süper onay almaya çalışmaktan vazgeçmemize yardım eder.
- Sık sık söylediğimiz gibi, başarının sırrı başarısız olma yeteneğidir (bkz. 21. Bölüm). Onaylanmanın sırrı eleştiri ve onaylanmamayla baş etme yeteneğidir. Bu her zaman zordur ama eğer eleştiriyi kafaya takmadan veya hemen öfke veya korkuyla tepki göstermeden hoş görmeyi öğrenebilirsek hayatın iniş çıkışlarıyla baş etmekte daha iyi bir konumda oluruz. Bu güçtür, onun için adım adım ilerleyin.

- Kendinize onaylanma ve onun üstünde çalışma konusundaki sorunlarınızı ele alan şefkatli bir mektup/mektuplar yazın (bkz. s.264-270).
- Son olarak, eğer zorbalığın hâkim olduğu bir ilişki içindeyseniz bu konuda dürüst olun, başkalarıyla konuşun ve bazen zorbalardan uzak durmanın önemli olduğunu kabul edin. Bunu nasıl yapacağınız üstünde düşünmek ve ihtiyacınız olan cesareti toplamak için şefkatli ve ussal zihninizin yardımına başvurun.

17

Depresyonda utanç duygusunu anlamak ve sağaltmak

Yardım alma, başkalarına başvurma ve kendimize nazik davranma yetimizi azaltabilen duyguların içinde en önemli ve yıkıcı olanı utançtır. Gerçekten de insanlar depresyona girdikleri için utanabilir ve çaresizce bunu başkalarından saklamaya çalışabilirler. Eğer bu utanç duygusunu kabul eder ve onu azaltmaya çalışırsak, kendimizi iyileştirmek ve beslemek adına çok şey yaparız.

Genel olarak utanç –mahcubiyet, gurur, prestij ve statü gibi- başkalarının bizi nasıl gördüğünü ve yargıladığını düşünmemizle ve kendimizi nasıl gördüğümüzle bağlantılıdır. Bunlara *öz-bilinçli duygular* diyoruz, çünkü bunlar kendimizle ilgili duygularla bağlantılıdır.[1] "Utanç"* (*İngilizce shame) sözcüğünün Hint-Avrupa dilindeki saklanmak anlamına gelen *skam* sözcüğünden geldiği düşünülmektedir. İncil'deki hikâyede Âdem'le Havva bilgi ağacının meyvesini yer, kendilerinin farkına varır ve çıplak olduklarını kavrarlar. O anda bir utanç duygusuna kapılır ve incir yapraklarına ihtiyaç duyarlar –hikâye böylece sürer gider. Utanmalarının nedeni kısmen Tanrı'nın talimatlarına karşı geldikleri için cezalandırılacakları korkusudur.

Utanç depresyondaki insanlara yardım etmekte en güçlü ve potansiyel olarak en zorlu konulardan biri sayılmaktadır, çünkü depresyon genellikle "utanç verici" bilgiyi saklamayı veya üstünde çalışamamayı gerekli kılar. İnsanlar utandıkları şey-

leri kolayca açığa vuramaz veya onlar hakkında rahatça konuşamazlar –başkalarının onların hakkında ne düşüneceğinden korkarlar. Gerçekten de bazı insanlar depresyondan utanır ve ne yazık ki bu yüzden de yardım istemezler.

Utancın unsurları

Utanç değişik yönleri ve bileşenleri olan karmaşık bir fenomendir. Bunların en önemlilerinden bazıları şunlardır:

- **Sosyal veya dışa odaklı duygu ve düşünceler**. Bu başkalarının bizi aşağı, kötü, yetersiz veya hatalı gördüğüne dair inanışlardır; yani, başkalarının küçümseyerek veya kınayarak bize tepeden baktığını düşünürüz. Bu lekelenmeyle ve dışsal utançla bağlantılıdır.
- **İçteki olumsuz öz-değerlendirmeci duygu ve düşünceler**. Bunlar aşağı, yetersiz veya hatalı olduğumuza dair duygu ve düşünceleri kapsamaktadır. Kendimize saldıran duygu ve düşüncelerimizin çoğu aslında utanç verici düşünceler ve öz-değerlendirmelerdir. Buna içsel utanç denir.
- **Duygusal bir bileşen**. İçsel ve dışsal utancın verdiği hisler değişiktir fakat bunlar kaygı, öfke, kendinden iğrenme ve kendini küçümsemeyi içerir. Bazı insanlar utancı bir "yürek ezilmesi" –bir şeyi başarmayı umduğumuz ve sonra başarısız olduğumuzu gördüğümüz zaman bizi alt üst eden duygu- şeklinde tanımlar!
- **Davranışsal bir bileşen**. Utanç, kendimizi küçük ve hor görülmüş hissettiğimiz, gözlerimizi kaçırdığımız ve daha da küçülmeye çalıştığımız itaatkâr bir

tepkiyle (bunu diğer hayvanlarla da paylaşırız) bağlantılıdır. Güçlü bir saklanma, ortalarda görünmeme, sıvışıp kaçma dürtüsü hissedilir. Bazen sadece ağlamak isteriz. Çoğunlukla konuşmak veya düşünmek zor gelir. Gerçi bazen eleştirildiğimiz zaman, çok daha baskın bir öfke duygusuyla tepki verebilir ve bizi "teşhir eden" veya bir şekilde aşağı, zayıf veya kötü olduğumuzu öne süren kişiye misillemede bulunmak isteyebiliriz.

- **Bedensel veya fizyolojik bir bileşen**. Utanç duygusu streslidir ve tehdit ve stres sistemlerimizi harekete geçirir. Utanç aynı zamanda ruh halimizi belirleyen kimyasalları da etkiler ve olumlu ruh hallerini geliştirmeye çalışma konusunda yardımcı olmaz.

En güçlü içsel utanç deneyimleri kendimizde farklı ve aşağı, hatalı veya kötü bir şey olduğu hissinden ortaya çıkar. Eğer başkaları bu hatalarımızı keşfederse bizimle alay edeceklerine, bize kızacaklarına, bizi küçümseyeceklerine ve/veya reddedeceklerine inanabiliriz. Bu anlamda, utanç onaylanmama korkusunun en uç biçimidir.

Utanç bizi felç edebilir ve aynı zamanda başkaları tarafından incelendiğimizin ve yargılandığımızın son derece farkında olabiliriz. Utanç sadece kendimizi bir şekilde aşağı, zayıf veya kötü hissetmemize yol açmaz fakat aynı zamanda bizi değer verdiğimiz ilişkileri kaybetmekle de tehdit eder –eğer utandığımız ortaya çıkarsa insanlar bize yardım etmek, bizim arkadaşımız olmak, bizi sevmek veya bize saygı göstermek istemeyecektir. Utanca dayalı tipik bir düşünce şudur: "Eğer beni gerçekten tanısaydın benden hoşlanmazdın". Utancın içerdiği ana duygulardan biri yalnızlık olabilir. Kendimizi yalıtılmış, bağlantısız ve içsel olarak başkalarının sevgi ve dostluğundan kopmuş hissedebiliriz. Utanç bize başkalarından ayrı (farklı) olduğumuz, bir yabancı olduğumuz duygusunu verebilir.

Tablo 17.1 Özeleştirel düşünceler ve korkular[2]	
Dışsal utanç	**İçsel utanç**
Başkalarının beni nasıl gördüğü ve hissettiği hakkındaki düşüncelerim	Kendim hakkında hissettiklerim ve düşündüklerim
Bu insanlar benim organize olamadığımı görecek	Bu kadar basit bir malzemeyi koymayı unuttuğum için kendime o kadar kızıyorum ki
Aşçılığımdan veya organizasyon yeteneğimden pek etkilenmeyecekler	Benim sorunum ne? Neden kafamı toplayamıyorum?
Sonunda dışarıdan sipariş edilen hazır yiyecekler yemek zorunda kalmak onları hayal kırıklığına uğratacak	Pişirdiğim yemekler o kadar güzel olacak ve onları o kadar etkileyecekti ki
Muhtemelen her şeyi mahvettim –şimdi beni biraz sersem biri olarak görecek ve ciddiye almayacaklar	Yine dikkat etmediğim ve özen göstermediğim için hayal kırıklığına uğradım
Anne'in en önemli korkusu şu: Bana saygı duyan insanlarla yakın dostluklar kuramayacağım	*Anne'in en önemli korkusu şu:* Bana saygı duyan insanlarla yakın dostluklar kuramayacağım. Dışlanacağım ve yalnız kalacağım

Utanmak ve mahcup olmak

İçsel utancı (kendimiz hakkında ne hissettiğimizi ve nasıl yargıladığımızı) dışsal utançtan (başkalarının bizi küçümsediğini düşündüğümüz zaman kendimiz hakkında hissettiklerimizden) ayırt etmenin faydası vardır. Bu farkı bir örnekle açıklayalım. 9. Bölüm'de verdiği partide yemeği yakan Anne'ı hatırlayın. Başkalarının ne düşüneceği hakkında çok endişele-

nebilir ve onu bir şekilde yetersiz ve beceriksiz görebileceklerinden kaygı duyabilir. Dikkati başkalarının kafasından neler geçtiğine ve *onların zihnindeki* sosyal itibarına odaklanmıştır. Bu dışsal utançtır, çünkü eleştirinin ve dikkatin kaynağı onun dışındadır. Eğer özeleştiri yapan ve kendine karşı sert davranan biriyse belki kendine sövebilir ve sinirlenebilir, o zaman içsel utanç da duyacaktır. Eleştirinin ve yerginin kaynağı kendi zihnimizden gelmektedir. Tablo 17.1 bu ayrımı ve bunun belli başlı korkularımızla nasıl ilişkili olduğunu gösteriyor.

Bununla birlikte, Anne'in başkalarının onu küçümsediğine inanması fakat *öz* eleştiri yapmaması ve iyi bir aşçı olmadığını kabul etmesi de mümkündür. Anne içsel utanç değil, dışsal utanç yaşayabilir. Eğer Anne yemeğin fazla pişmiş olmasına aldırmadığını temin eden insanların samimiyetine inanırsa hemen sakinleşecektir, çünkü başkalarının hala ondan hoşlandığına ve onu önemsediğine güvenecektir. Başka insanların nezaketi sakinleştiricidir. Ancak içsel utancın üstesinden gelmek o kadar kolay değildir, çünkü bunlar kendi içsel yargılarımız, değerlendirmelerimiz ve duygularımızdır –ve bunları halletmek bize daha zor gelebilir. *Kendine karşı nazik olmayı* öğrenmek bu yüzden önemlidir. 219-223. sayfalara bakın ve bu sorun üstünde çalışmak için verilen bazı önerileri inceleyin.

Depresyonda her iki tür utanç da yaygın görülür. İnsanlar başkalarının onları aşağı, kötü veya yetersiz gördüğünü hisseder ve ayrıca kendilerini de aşağı, kötü veya yetersiz görürler. Onun için utanç duygunuz üstünde çalışırken şu hususlarda net olmak faydalıdır:

- Size göre başkaları sizin hakkınızda ne düşünüyor ve hissediyor.
- Siz kendiniz hakkında ne düşünüyor ve hissediyorsunuz.

Bunu yaptığınız zaman utanç duygusunun onaylanmama korkusuyla ne kadar bağlantılı olduğunu göreceksiniz. Bu bölümde esas olarak içsel utanca, yani kendinize söylediğiniz, içinizde utanç duygusunu tetikleyen, itaatkâr davranmanıza neden olan ve güveninizi baltalayan şeylere odaklanacağız.

Utanç bizi pek çok şekilde etkileyebilir ve ona karşı pek çok şekilde savunmaya geçebiliriz. Anlaşılması gereken ilk şey bir şekilde başkalarının zihninde kendimizi güvensiz hissettiğimizdir. Bizi kabul edip etmediklerinden emin değilizdir. Utanç duygusu, başkalarının onu kabul ettiğini, onayladığını ve bağışladığını bilerek büyüyen birini, ihmalkâr, katı, reddeden veya eleştiren ortamlarda büyüyen biri kadar rahatsız etmez. Eğer utanmak bizim için büyük bir sorunsa onunla şefkatli bir şekilde baş etmeyi öğrenmenin yardımı olabilir.

Utancın odağı

Psikolog Gershen Kaufman'a[3] göre, utancın bize çok acı verebileceği en az üç alan vardır. *Bedenimiz*den utanabiliriz, *yeterliğimiz ve yeteneklerimiz* konusunda utanabiliriz ve *ilişkilerimizde* utanabiliriz. Depresyonda özellikle yaygın görülen bir başka boyut daha vardır: *hissettiklerimizden veya aklımızdan geçenlerden utanmak.* Şimdi bunlara kısaca göz atalım.

Bedenimizden utanmak

Bazı insanlar utandıkları için doktora gitmezler. İnsanların utanç verici gördüğü pek çok rahatsızlık vardır: basur (hemoroit), iktidarsızlık, bağırsak sorunları, idrar sorunları, yeme sorunları, içki ve uyuşturucu sorunları. Yardım istememize engel olan, belki de diğer bütün duygulardan çok utanç duygusudur. Doktorlar utanca karşı daha duyarlı olabilir, bu duyguyu fark ederek onun üstünde çalışabilirler.

Ne yazık ki bedenlerinde çeşitli şekil bozuklukları –hafif akneden yanıklara kadar- yaşayan insanlar da utanabilir, özel-

likle onlara gülünürse, kabul edilmezlerse veya görünüşleri yüzünden iğrenilirse. Fakat insanlar bunlarla farklı şekillerde baş etmektedir.

Cinsel tacize uğrayanlar genellikle bedenleri konusunda çok utangaçtırlar. Bedenlerinin kirlendiğini, pislendiğini ve zarar gördüğünü hissedebilirler. Aşırı vakalarda, bu insanlar sonunda kendi bedenlerinden nefret edebilir, hatta bedenlerini kötüye bile kullanabilirler. Taciz duygularından ve deneyimlerinden konuşmak bile güçlü bir utanç duygusu yaratabilir ve bu nedenle insanlar bunun hakkında konuşmaktan kaçınabilir. Bu utanç duygusunu sağaltmak kişinin bedeniyle uzlaşmasını ve onu geri kazanmasını sağlar (yandaki tabloya bakınız).

Elbette modanın ardındaki itici güç nasıl göründüğümüzle ilgilenmemizdir. Ancak bazı insanlar kendilerini o kadar biçimsiz hisseder ve bedenlerinden o kadar utanırlar ki bu duygulardan kaçmak için hemen her şeyi yaparlar. İnsanlar spor salonlarında saatlerce çalışabilir ve daha çok zayıflamak amacıyla diyet yapmak için büyük çaba sarf edebilirler. Bedenlerine karşı hissettikleri utanç duygusundan kaçmak için makyajı ve estetik cerrahiyi kullanabilirler. Bugün Batı'da çoğu depresyonun ortaya çıkma nedeni bedenimizin ebadından ve şeklinden utanmamız ve memnun olmamamızdır –böylece değişim umudu sunan büyük diyet endüstrisi ortaya çıkmıştır. Bazen aşırı umutlara kapılarak şuna inanabiliriz, "Eğer kilo verirsem insanlar benden daha çok hoşlanır ve daha mutlu olurum". Eğer çoğu insanın başına geldiği gibi dener ve başarısız olursak (size ne kadar çok kilo vermeye çabaladığımı anlatamam) bu da yine utanmamıza neden olabilir.

Georgie kilo vermeye çabalıyordu. Birkaç kilo kaybetmiş ama sonra tekrar almıştı. Bu moralini iyice bozdu, kendine kızdı ve daha çok yemeye başladı.

Eğer fazla kiloluysak (ki bu maalesef beni de kapsıyor), istediğimiz kadar başarılı olamazsak kendimizden utanmamayı öğrenmek bize çok yardımcı olacaktır. Yaşadığımız aksaklık-

lar karşısında anlayışlı ve nazik olmayı öğrenirken bir yandan da kendimizi tekrar denemek için cesaretlendirmeye çalışırız. Eğer kendimizden utanırsak vazgeçme ihtimalimiz daha fazladır. Bazen kilolarımızla uzlaşmayı ve kendimizi kabullenmeyi öğrenmemiz gerekir. Bazen hayatımızda bir parça "aman ya" tavrının yararı olabilir! (bkz. s.544). Bir zayıflama organizasyonuna katılmayı deneyin, çünkü orada diğer katılımcılardan yardım, anlayış ve destek görebilirsiniz. Başkalarıyla konuşmak hep aynı hususlarda mücadele ettiğimizi görmemize yardım eder, onun için saklanmamıza ve kaçmamıza gerek kalmaz.

Tablo 17.2 Ussal ve şefkatli zihninizi kullanmak

Ussal zihin	Şefkatli/dost zihin (nazik, sıcak bir ses tonu)
Duygudaş anlayış	
Yaşadığım hüsran ve hayal kırıklığı ve ayrıca başkaları gibi olma isteğim anlaşılabilir bir şekilde düşüncelerimi bulanıklaştırdı. Onun için şimdi yapmam gereken bu anlaşılabilir hayal kırıklığıyla en iyi baş etme yolunu bulmaktır.	*Kilo vermek, daha zayıf görünmek ve bu giysilerin içine sığmak için çok çabaladığım için hüsran duymam anlaşılabilir bir şey. Dikkatimi kilolarıma odaklamam anlaşılabilir bir şey, çünkü buna çok önem veren bir toplumda yaşıyoruz!*
Burada Georgie'nin sorunu duygu ve düşüncelerini bulanıklaştıran hüsran olarak gördüğü anlaşılıyor. Şefkatli, çünkü yaşadığı hüsranı ve hayal kırıklığını kabul ediyor (ve onlara karşı duyarlılık gösteriyor) ve kendine neden böyle hissettiğini hatırlatıyor. Böylece duygularını bir yana itmeden yaşadığı hayal kırıklığını anlayışla kabul ediyor –bir duyguyu net bir şekilde hissederken kendimize böyle hissetmememiz gerektiğini söylemenin faydası yoktur.	
Dikkatin yönünü değiştirmek	
Dikkatimi nereye yönelteceğimi seçebilirim ve bunu "şu anda" hissettiğim hüsran konusunda bana nasıl yardımcı olacağına göre yapabilirim.	*Eğer fazla kilolarıma odaklanmayı sürdürürsem mutsuz olacağım –onun için dikkatimi başka şeylere yöneltmem faydalı olacaktır.*

Dikkatini nazik ve şefkatli bir şekilde yeniden yönlendirmek için alıştırma yapmaya zaman ayır.

Bu duygu ve düşüncelerin zihnimde nasıl oynadığına dikkat edebilirim (bkz. 7. Bölüm). Aklıma beni hayatta mutlu eden şeyleri getirebilirim; bunlar ilişkilerim (aklına sana gülümseyen birini getir) veya yaptığım şeyler ya da bahçem olabilir. Sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapabilir, şefkatli benlik moduna girebilir, yaşadığım bu sıkıntıya şefkatli yaklaşabilir, kendimi nazik hissedebilirim. Zihnimde şefkatli bir öteki imgesi canlandırabilir ve şefkatin ve nezaketin bana doğru aktığını hayal edebilirim.

Burada Georgie dikkatini farklı bir şekilde yönlendirmeye ve yaşadığı hüsranın zihnine hâkim olmasına izin vermemeye çalışıyor. Kontrolü eline alıyor ve dikkati ve odaklanması konusunda seçimler yapıyor.

Düşünmek ve muhakeme etmek

Kilo sorununun yaygın olmasının nedeni içinde yaşadığımız dünya –bu benim hatam değil. İnsanlar büyük kıtlıklar döneminde evrimleştiler. Kendimizi sınırlamak yerine daha fazlasını elde etmeye çalışmak üzere tasarlanmışız –onun için diyet yapmak zor iş.
Genlerimiz nedeniyle farklı insanlar yağı farklı oranlarda depolar ve ayrıca bazıları için yiyeceklerini kısıtlamak diğer insanlara göre daha kolaydır –bu benim hatam değil.

Kilolu bir arkadaşım olsaydı, kilolu olmasının benim için önemli olmadığını, kişi olarak onun nitelikleriyle ilgilendiğimi, ona güvenmemin, değerlerimi ve hikâyelerimi onunla paylaşmamın önemli olduğunu anlamasına yardım ederdim. Kilo vermenin, özellikle bu kadar harika yiyeceklerle dolu bir dünyada, ne kadar zor olduğunu, yiyecek endüstrisinin yememizi sağlamak için milyarlarca sterlin harcadığını kabul ederek onu destekler ve onu kilo vermeye çalışırken yaşadığı iniş çıkışları kabul etmesi için teşvik ederdim.
Kendimi ince kadınlarla kıyaslamam kolay, çünkü kültürümüz ve bütün dergiler bunu yapmamı istiyor fakat aslında kendimi bu şekilde başkalarıyla kıyaslamamın bana bir yararı yok. İşin gerçeği, bazı insanlardan daha şişman, bazılarından da daha zayıfım.

Burada Georgie bu meseleyi önce ussal ve adil bir şekilde, sonra da eğer bu bir arkadaşının başına gelmiş olsaydı onunla nasıl konuşacağını düşünerek nazik ve sıcak bir şekilde düşünmeyi ve muhakeme etmeyi öğreniyor. Şefkatli ve sevgi dolu yanının durumları kızgın, kırılgan ve hüsran içindeki yanından farklı bir şekilde gördüğünü ve düşündüğünü kavrıyor.

Yardımcı davranışlar

Neyin yolunda gitmediğini çözebilir ve bu deneyimden ders almak için bir plan geliştirebilirim. *Başarının sırrı gerçekten de başarısız olabilmekle bağlantılı. Başaramamaktan korkmadığım zaman başarmakta özgür oluyorum.*	*Artık kilo verme çabası yüzünden canımın sıkılmasını istememem anlaşılabilir bir şey! Bunu söyleyen hissettiğim hüsran ve kırılganlık.* *Ancak, eğer kendime karşı nazik olur ve sakinleşip kendimi toplarsam tekrar deneyeceğimi biliyorum. Çoğumuz bu savaşın içinde. Eğer bunun bana faydası olacaksa insanlardan gelip bana yardım etmelerini isteyebilir veya bir destek grubuna katılabilirim. Bakalım, aklıma başka şeyler de gelebilir.*

Burada Georgie şefkatli davranış –onun ilerlemesine, gelişmesine, hatalarından ders almasına ve öz güvenini geliştirmesine yardım edecek davranışlar- hakkında düşünüyor. Şefkatli davranış nezaketle ilgili olduğu kadar, cesaretlendirmekle ve davranışımızı değiştirme, değişimin zorluklarını üstlenme ve güçlüklerden kaçmama konusunda destekleyici olmakla da ilgilidir.

Georgie şimdi şefkatli duygular geliştirmek için alternatif düşünceleri inceleyebilir, sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapabilir ve sözcüklere odaklanabilir ama bunu yaparken zihninde şefkatli bir imge canlandırabilir veya bunları şefkatli bir sesin söylediğini hayal edebilir. Burada önemli olan kendini kanıtlarla ikna etmek değil, bu alternatiflerdeki nezakete, desteğe ve anlayışa odaklanmaktır.

Yeterliğimiz ve yeteneklerimiz konusunda utanmak

Bu tür utanç fiziksel veya zihinsel işlev görmekle ilgilidir. Mesela Pete bir şeyleri çalıştıramadığı zaman kendine çok kızıyordu. Ev aletleri bozulduğu zaman, onları onaramazsa bunu yeteneğine ve erkekliğine yönelik kişisel bir eleştiri olarak alıyordu. Arabası çalışmadığı zaman, eğer düzgün

bir insan olsaydı mekanikten anlayabileceğini ve onu tamir edebileceğini düşünüyordu. Onu tamirhaneye götürüp bu yetersizliğini oradaki tamircilere göstermekten nefret ediyordu, onun için arabayı her zaman karısının götürmesini istiyordu.

Benim durumumda ise, kötü İngilizcem her zaman benim için hafif bir utanç kaynağı olmuştur. Yatılı okuldaki öğretmenlerim karneme tembel ve dikkatsiz olduğumu yazardı. Bir ödev üstünde saatlerce çalışır, tekrar ve tekrar okur ve doğru "hecelendiğinden" emin olurdum, ancak daha sonra kâğıt kırmızı işaretlerle dolu ve üstünde "baştan savmışsın, Gilbert!" gibi yorumlar yazılmış halde geri gelirdi –bu da içime koyan o korkunç duyguyu yeniden tetiklerdi. Okuma güçlüğü çeken çocuklar sık sık eksiklik ve aşağılık duygusu hissederler. Burada esas nokta, bir şeyler yapmaya kalkışmanın ve başarısız olmanın utanmaya yol açabilmesidir. Kendimizi kötü görmek ve kendimize saldırmak durumu daha da zorlaştırır. Genellikle, eğer *kendimize* saldırmazsak başkalarından gelecek eleştirilerle daha kolay baş edebiliriz. Eğer kendimize saldırırsak, hem içimizden hem dışımızdan saldırıya uğrarız ve bu çok kötü bir durum olabilir! Bir dahaki sefere bir başarısızlık yüzünden utandığınız zaman kendinize saldırıp saldırmadığınız bakın ve ussal/şefkatli zihninizi devreye sokun. Kendi deneyimlerim, utanç duygusunun ne denli güçlü ve acı verici ve neden nezaketin ve şefkatin bu kadar yararlı panzehirler olduğunun gayet iyi farkına varmamı sağladı. Ayrıca düzeltmenlere de çok minnettarım!

İlişkilerde utanç

Hiç birimiz eleştirilmekten hoşlanmayız –ancak bunu kimin ve nasıl yaptığı önemlidir. Gel gelelim, utandığımız hassas noktalara dokunulduğu zaman alarma ve savunmaya geçebilir, kaygı ve öfke duyabilir, surat asabilir veya hemen pes edebiliriz. Bu da başkaları kırılganlıklarımızın farkında olursa bizi zayıf ve yetersiz biri olarak etiketleyebilecekleri korku-

suyla bunları kabul etmemizi zorlaştırabilir. Eleştirilme korkusu ve utanç ilişkileri zorlaştırabilir, çünkü ilişkilerdeki iniş çıkışlara dayanmak güç gelebilir.

Bazı insanlar sevgiyi nezaket, sarılma veya dokunma şeklinde ifade etmek veya sevgiye bu şekilde karşılık vermek istedikleri zaman kendilerini beceriksiz hisseder. Sanki etraflarında görünmez bir duvar var gibidir. Samimi durumlarda bedenleri katılaşır veya geri çekilirler. Bazıları "Yetişkinler bu tür şeyler yapmaz" veya sevecenliğin "yumuşak" veya "kadınsı" bir tavır olduğu düşüncesine yapışarak utançlarını gizleyebilirler. Bu da yakın bir dost, sevgili veya baba olarak davranışlarında sorunlara yol açabilir. Mesela, çocuklar genellikle fiziksel sevgi arayışındadır ve yaklaşmaya çalıştıkları zaman babalarının onları itip uzaklaştırması çok yaralayıcı olabilir.

Hissettiklerimizden utanmak

Bazen utandığımız için gerçek duygularımızı gizleriz. Kendimizi kaygılı, ağlamaklı, depresif veya kızgın hissettiğimiz için utanabiliriz –sanki bu duyguları hissetmemiz bizde yanlış, hatalı veya sevilmeyecek bir yön olduğu anlamına geliyormuş gibi. Duygularından utanan insanlar başkalarının da o tür duygu ve fantezilere sahip olduklarına inanamazlar.

Alec yıllarca panik atak yaşadı. Kaygı işaretlerinin ortaya çıkabileceği korkusuyla toplantılara gitmeye korkuyordu. Hissettiği bu kaygıdan o kadar utanıyordu ki bunu karısına bile söylememişti. Sonunda ruhen yıkıldı, depresyona girdi ve işe gidemedi. O zaman uzun süre ıstırap çektiği ortaya çıktı. Küçüklüğünden beri babası ona gerçek erkeklerin kaygılanmayacağını söylemişti; onlar sert ve korkusuz olurlardı. Alec okula gitme konusunda kaygılandığı zaman babası kayıtsız bir şekilde onu gitmeye zorlamıştı –bu süre içinde de onu utandırmıştı. Yeni yetmelik çağına geldiği zaman Alec içinde hissettiği kaygılardan asla bahsetmemeyi ve bunları belli etmemeyi öğrenmişti.

Evli bir kadın olan Susan ona cinsel yönden son derece çekici gelen bir erkekle tanıştı. Onunla flört etti ve ilişkinin cinsel yöne kaymasını istedi fakat hissettiği bu arzu yüzünden büyük bir utanç duyuyordu ve bu yüzden çok kötü bir insan olduğuna inanıyordu. Cinsel duyguların doğal olduğunu anlamaya ve onu bu ilişkide bu kadar çok cezbedenin ne olduğunu araştırmaya başladığında, bunun kocasından göremediği bir yakınlığı arzulaması olduğunu keşfetti. Böylece tabii bu konuda neler yapabileceği konusu ortaya çıktı; fakat bu duygularından utanmaya son vermesine yardım etti ve onun da diğer insanlar gibi yakınlık görmek istediğini ve birçok insanı seksi bulabileceğini kabul etmesini sağladı.

Jenny'nin annesi ona seksin kötü –kadınlardan daha ilkel ve yüzeysel oldukları için erkeklerin hoşlandığı bir şey- olduğunu söylemişti. Daha sonra Jenny seks yaptığı zamanlarda bazen bu düşünceleri bir kenara itebiliyordu ama sonradan kirlendiği ve annesinin değerlerine ihanet ettiği duygusuyla kalakalıyordu. Gün boyunca düşüncelerini izlediği zaman ne zaman cinsel bir duygu hissetse veya cinsel bir düşüncesi olsa zihninin gerisinde, "İyi bir kadın böyle şeyler hissetmez. Onun için ben kirliyim ve eğer annem kafamdan neler geçtiğini bilseydi hayal kırıklığına uğrardı ve benden iğrenirdi," şeklinde düşüncelerin olduğunu fark etti. O zaman dikkatini bu cinsel duygularından uzaklaştırıyor ve onları bastırıyordu.

Bunlar benim yazdığım gibi açık ve net düşünceler değildi –bunları daha çok hissediyordu ve Jenny'nin durması ve buna bir çözüm bulması için "gerçekte burada ben ne düşünüyorum" düşüncesine odaklanması gerekiyordu. Ne var ki bu tür düşünceleri olduğunu kavramaya başladığı zaman (ve aklından geçtikleri sırada onları "yakalamak" için gerçekten odaklanması gerekmişti) kendine şöyle diyebildi:

Bu benim cinsel hayatım ve onu kontrol etmek anneme kalmadı. Eğer cinsellik yaşamak istiyorsam cinsellik istiyorumdur ve bunun kirlenmekle hiçbir ilgisi yoktur. Cinsel

duygularım aynı zamanda bana enerji de veriyor ve hayatımı zenginleştiriyor. Annemin cinsel takıntılarını kendi hayatıma taşımaya ihtiyacım yok.

Andrew homoseksüel arzularından utanıyordu. Son derece dindar bir ortamda yetişmişti ve bu tür duyguların Tanrı'ya karşı işlenmiş bir günah ve bunları hissettiği için de kendisinin kötü ve değersiz bir insan olduğunu düşünüyordu. Bu biraz zor olsa da cinselliği hakkında düşünmenin ve onu incelemenin –ondan utanmadan- alternatif yolları olabileceği olasılığını düşünmeye başladı.

Gary hissettiği öfke ve kızgınlıktan utanıyordu. Kızdığı zaman kendini korkunç ve sevilmeye değmeyecek biri gibi hissediyordu. Sadece düzgün bir insan gibi davranmak istediğini söylüyor ve her şeyden önemlisi, öfkesinin onu korkunç biri yaptığını hissediyordu. Aslında, yaptığı özeleştiriler ona korkunç, nankör, bencil ve benmerkezci olduğunu söylüyordu. Bunun bir sonucu olarak, onu inciten her şeyi ve öfkesinin ardındaki nedenleri inceleyemiyordu. Tersine, kızgınlığını kabul etmek, kaynağını ve onu nasıl sağaltacağını bulmak yerine bu duygusunu göstermemeye çalışıyordu. Depresyondayken kızgınlık hissedildiği (ve bazen de ifade edildiği) için duyulan ruhsal sıkıntı bilinenden daha yaygındır. Aslında Freud kızgınlığın depresyonun esası olduğunu düşünüyordu.

Patricia zaman zaman çok kuvvetli bir ağlama isteği duyuyor fakat kendine ağlama izni vermiyordu –bundan çok utanıyordu. Leo utandığı için ne kadar içtiğini saklıyordu. Zoe kocasının onu taciz ettiği olgusu hakkında konuşamayacak kadar utanıyordu. Amanda sırf lavaboyu kullanma ihtiyacı duyduğu zaman bir yer bulamayacağı ve altını ıslatabileceği endişesiyle evinden uzaklaşamıyordu. Daha pek çok örnek var. Bir an için utanç yüzünden acı çekenlere şefkat duyalım.

Ağlama

Sık sık "ağlatacak kadar utanç verici"* (*İngilizcede bir deyim) tabirini –belki de utancın ağlamaklı duyguları ve sevilme isteğini içerebileceğini belirtmek için- kullanırız. Şimdi ağlama ve utanç konusuna bir göz atalım, çünkü depresyondaki bazı insanlar bu konuda gerçekten mücadele veriyor. Onlar ağlamayı zayıflığın veya kolunun kanadının kırılmasının bir işareti olarak görüyor ve bundan utanıyorlar. Tablo 17.3 bazı utanç verici düşünceleri ve bunların dengeli/şefkatli alternatiflerini gösteriyor.

Tablo 17.3 Utanç verici düşüncelerin alternatifleri

Utanç verici düşünceler	Ussal ve şefkatli alternatifler
Ağlamak bir zayıflık işaretidir	Ağlamak zayıflığın değil, acının ve incinmenin işaretidir. Belki bizi insan yapan ağlama yeteneğimizdir. Ağlama yeteneğimizi kaybettiğimiz zaman hissetme ve şifa bulma yeteneğimizi de kaybedebiliriz. Başkaları ağlamayı zayıflık olarak görse de bu onu doğru yapmaz. Belki onların da bu konuda bir utanç sorunu vardır. Hem, eğer ağlamamız gerekmiyorsa neden bu fiziksel kapasiteye sahibiz? Ağlamak genellikle kendini üzgün ve yalnız hissetmekle ilgilidir ve bu kulak verilmesi gereken önemli bir mesajdır. Gözyaşlarımı ne kadar kabul edersem, duygularımla o kadar temas içine girebilirim. O halde şimdi gözyaşlarımın farkında olayım –onların nedenini anlayayım-, akmasına izin vereyim ve onlara karşı nazik olayım.

Bazen insanlar duyguların karmaşık olabileceğini anlamaz (veya bunu öğrenme fırsatı bulmaz); kişi aynı şeye veya insana karşı farklı ve çelişkili duygular hissedebilir. Bazıları asla kızmamanız gerektiğine veya sevdiğiniz birini terk etmeyi istememeniz gerektiğine, sizi onlara bağırmanıza neden olacak kadar sinirlendirmemeleri gerektiğine inanırlar fakat hayat böyledir.

Eğer hayatımızın ilk dönemlerinde duygularımızı saklamayı öğrendiysek, o zaman onları daha çok keşfetmeye başlamamız için profesyonel yardımın faydası olabilir. Fakat hepimizin duyguları olduğunu ve bunların bazılarının çok güçlü –aslında ezecek veya patlayacak kadar kuvvetli- görünebildiğini unutmayın. Eğer siz de öyle hissediyorsanız bu sizin hatanız değildir ve kendinizi suçlamaktan vazgeçtiğiniz zaman kendinize yardım etmenin yollarını bulmakta özgür olursunuz.

Düşüncelerimizden korkmak ve utanmak

Hiç yüksek bir binada veya bir uçurumun kenarında bulundunuz mu? İnsanların atlama düşüncesiyle yüksek binaların kenarına doğru çekildiklerini hissetmeleri oldukça yaygın görülen bir durumdur. Bu biraz korkutucu olabilir ve neden böyle korkutucu düşüncelere kapıldığımızı merak edebiliriz. Fakat aslında bu karmaşık beyinlerimiz göz önüne alınırsa, bazen gerçek isteklerimizin tamamen tersi düşüncelere kapılabiliriz. Bu düşüncelere ve fantezilere *zıt düşünceler* denilmektedir. Bu tür düşüncelerin ve imgelerin yaygın olduğu saplantı bozukluğundan muzdarip insanlar –buna saplantısal zıt düşünme denir- tamamen gerçek isteklerinin tersini düşünürler. Bir başka örnek de sevdiğimiz birine karşı şiddet içeren düşünceler besleyebilmemizdir. Tuhaf veya norm dışı görünen cinsel düşünceler veya arzular da korkutucu olabilir. Zıt düşünceler davetsiz bir şekilde zihnimize girebilir, can sıkıcı olabilir ama bu yaygın görülen bir durumdur.

Eğer insanlar bu zıt düşüncelerinden utanırsa onları saklamaya veya düşünmemeye (ki bu onları daha da kötü hale getirir) çalışabilir veya neden böyle düşündüklerini kafaya takabilirler. Bazen bu düşünceleri dışa vurabilecekleri konusunda endişelenebilirler ve bu da obsesif kompulsif bozukluğu denilen bir rahatsızlıkla bağlantılı olabilir. Bazı insanlar düşünmenin eylemde bulunmak kadar kötü olduğunu düşünür. Utanç duygusunu ele alırsak, korku hikâyeleri yazanların garip (ve bazen de şiddet içeren) düşünce ve fantezilerini yazdıklarını ve bundan *tonlarca para kazanabildiklerini* düşünebilirsiniz – oysa depresyondaki insanlar bu tür düşüncelerinden korkabilir. Yazarlar zihinlerimizin ne kadar tuhaf olabileceğini bilir, oysa depresyondaki bazı insanlar her zaman ussal ve makul olmamız gerektiğini düşünür. Gerçek şu ki zihnimizin üstünde çalışmak zordur ve zihnimiz her türlü düşünce ve fanteziyle dolu olabilir –bunda bizim hatamız olmasa da! Bunları nasıl fark edeceğimizi, nasıl kabul edeceğimizi, geçip gitmelerine nasıl izin vereceğimizi, nasıl tuhaf, gelişmiş beyinlerin bir ürünü olarak göreceğimizi öğrenmenin bazen faydası olur. Eğer bunlar daha ısrarlı hale gelirse aile doktorunuzla konuşmayı yararlı bulabilirsiniz.

Utancın kökenleri

Utancın kökenleri hakkında birkaç teori vardır. Bir görüşe göre, evrim çocukları, ilişkilere, ilgiye, neşeyle paylaşılan etkileşimlere ve kabul edilmeye yönelik müthiş bir ihtiyaçla birlikte sosyal varlıklar olmak üzere donatmıştır. Bize bakıp gözetenlerden gördüğümüz muamelenin hayatta (büyürken yaşanan pek çok olumlu deneyimin sonucunda) güvenle mi, yoksa bir utanç, yeterince iyi olmama, değersiz ve hatalı olma duygusuyla mı ilerleyeceğimiz üstünde büyük bir etkisi olacaktır. Araştırmalar bebekle bebeğe bakan kişi arasındaki etkileşimin bebeğin sinir sistemi, duyguları ve benlik duygusu üstünde önemli etkileri olduğunu göstermiştir.

Utanç, hayatımızın ilk döneminde ebeveynlerimizden veya bize bakan diğer kişilerden gördüğümüz muameleye gösterilen en az üç farklı tür tepkiden ortaya çıkabilir:

- İyi ve muktedir olarak kabul görme çabalarının engellenmesi
- Uyum göstermek için baskı yapılması
- Doğrudan saldırılar, yergiler ve reddetmeler.

İyi ve muktedir olarak kabul edilme ihtiyacı

Şu senaryoyu düşünün. Üç yaşındaki Tracy sessizce oturmuş, resim çiziyordur. Aniden ayağa fırlar, annesine doğru koşar ve ona gururla yaptığı resmi gösterir. Annesi diz çöküp, "Vay, vay, bu harika! Bunu sen mi yaptın?" diye tepki verir. Tracy gururla başını sallar. "Ne akıllı kızsın sen!" Bu etkileşimde Tracy olumlu dikkatin hedefi olur ve sadece annesinin onunla gururlandığını deneyimlemekle kalmaz, *kendi içinde de kendine dair duygular besler –kendisi hakkında iyi şeyler hisseder.*

Gel gelelim, Tracy elinde resimle annesinin yanına gittiği zaman annesinin, "Aman Tanrım, yine o resimlerden biri. Bak, şimdi çok işim var. Gidip biraz kendi başına oynayamaz mısın?" diye tepki verdiğini varsayalım. Bu sefer Tracy'nin annesini deneyimlemesinin, aralarındaki etkileşimin ve kendi içindeki duyguların oldukça farklı olacağı açıktır. Tracy'nin kendi içinde iyi duygular beslemesi pek olası değildir ve bir hayal kırıklığı ve muhtemelen utanç duygusu da hissedebilir. Başını yere eğecek ve sessizce uzaklaşacaktır. Bu şekilde, başkalarına cazip gelecek bir şey sergilediğimiz zaman *kabul görmememiz* ve dışlanmamız utanç verici olabilir. Bu tür deneyimler en sevgi dolu evlerde bile yaşanabilir ve çocuklar bunlarla baş etmeyi öğrenirler; fakat eğer bunlar sık sık ve bir güvensizlik ve ebeveyn sıcaklığının az olduğu bir ortamda yaşanırsa zaman içinde oldukça zarar verebilir.

Bu bölümü okuyan hastalarımdan biri bunun kendisine oynaması ve "sadece yoldan çekilmesi" için odasına gönderildiği çocukluk anılarını hatırlattığını söyledi. Hayatı boyunca asla istendiğini hissetmemişti ve kendini bir baş belası ve birilerinin yolundaki bir engel olarak görmüştü (bkz. s.346-349).

Donna'nın ebeveyni çok hırslıydı. Onun için en iyisini ve onun da elinden geleni yapmasını istiyorlardı. Eğer sınıfta ikinci veya üçüncü gelirse hemen birincinin kim olduğunu soruyor ve sınıfın ikincisi veya üçüncüsü olmanın sorun olmasa da yeterince iyi olmadığını belirtiyorlardı; biraz daha çabayla birinci olabilirdi. Donna ebeveyninin onayını almak için birinci olmaktan başka hiçbir şeyin yeterli olmayacağına inanmaya başladı. Bunun altındaki her şey onları ve kendisini hayal kırıklığına uğratıyordu. Bütün bunların neye yol açtığını tahmin edebilirsiniz –her şeyi mükemmel yapmadığı sürece hatalı olduğuna ve kendini ve başkalarını hayal kırıklığına uğrattığına dair altta yatan bir inanç ve duygusal bir hassasiyet. Donna nadiren başardıklarına odaklanabiliyor ve sadece ne kadar yetersiz kaldığını düşünüyordu.

Aslında, hayat boyunca başkaları, özellikle bize yakın insanlar tarafından onaylanma arayışındayızdır. Eğer yemeğe arkadaşlarımız gelirse bize çok güzel bir yemek olduğunu söylemelerini isteriz –şöyle böyle olduğunu veya bundan daha iyisini veya kötüsünü yediklerini değil. Yeni bir sevgilimiz olduğu zaman harika seviştiğimizi söylemesini isteriz –şöyle böyle olduğunu değil veya bundan daha iyisini veya kötüsünü gördüklerini değil. Başkalarının zihninde olumlu duygular yaratma arzusu çok insanidir ve eğer bunu yapmak için uğraşırsak bir utanç duygusu hissedebiliriz.

Uyum göstermeye zorlanmak

Hepimiz uyum göstermek ve kabul edilmek için güçlü bir arzu duyarız. Hepimiz bir yere *ait* olduğumuzu hissetmek isteriz. Modayı takip ederiz ve gruptan biri olduğumuzu gösterebil-

mek için başkalarıyla aynı değerleri paylaşırız. Cinsiyet şablonlarına göre davranırız. Başkalarının bize değer vermesi için çabalarız. Tüm çevremiz, eğer utanmak ve kınanmak istemiyorsak uymamız beklenen değerler ve standartlarla doludur. Çinlilerin şu korkunç ayak bağlama âdeti veya insanı sakat bırakan bu tür başka âdetler uyum sağlama konusunda duyulan kültürel utanç vasıtasıyla ayakta durabiliyor.

Hatta içimizde hareketimizin ahlaki olmadığını bilsek de, sırf "doğru kişi" olduğumuzu göstermek için başkalarıyla hemfikir olarak utançtan kaçınmaya bile çalışabiliriz. Keith bana kavga etmenin bir yumruk atma arzusu veya zevkinden çok, dövüşmemenin vereceği utançtan kaçınmakla ilgisi olduğunu söylemişti; yine de grubundaki kimse "çıkıntılık yapıp" bunu açığa vurmak istemiyordu. Utançtan kaçınmak için kültürel değerlere uyulması güçlü bir toplumsal kısıtlamadır. Utanca maruz kalma riskini göze almak reddedilme ve ait olmama riskini göze almaktır. Kendimize ve başkalarına karşı insafsızlığımızın arkasında uyum sağlama baskısı yatabilir.

Doğrudan saldırılar

Çocukların ve yetişkinlerin dosdoğru kendilerine aptal veya kötü oldukları, uygun olmadıkları veya istenmedikleri söylendiği ve fiziksel saldırıya uğradıkları zaman da utanabildiklerini biliyoruz. Aslında bazı insanlar başkalarını kontrol etmek için utanç duygusunu bilinçli olarak bir tehdit olarak kullanabilirler. Utanç duygusu sadece onay ve takdir gösterilmediği için ortaya çıkmaz; doğrudan sözel ve fiziksel saldırılar da utandırabilir.

Bunu biraz daha ayrıntılı inceleyelim, çünkü bu bir bakıma duygusal anıların gücünü ortaya koyacaktır. Joe isminde bir çocuğun bir ebeveynini kızdırdığını hayal edin. Ebeveyni Joe'ya bağırır ve onun aptal bir çocuk olduğunu söyler. Joe şu deneyimleri yaşayacaktır: tetikleyici bir olay ve sonra da bir başkasının (bu durumda ebeveyninin) zihninde öfkenin ortaya

çıktığının farkına varmak. Bu kızgınlığı Joe'nun beyni tehditkâr ve tehlikeli olarak algılayacaktır ve bu da kaygı ve hatta panik duygusunu harekete geçirecektir. Joe'nun beyni düşünmeden, otomatik olarak kaygı, kaçma isteği, başını eğip itaat etme ve/veya donup kalma gibi en iyi savunma tepkilerini bulmaya çalışacaktır. O anda kimsenin Joe'nun yardımına gelmediğine de dikkat edin; bu tehditkâr durumda tek başınadır.

Çok farklı duygu ve dürtüler (kaçıp saklanmak gibi) iç içe geçmiştir. Karşıdaki kişinin kızdığının farkındadır; ebeveyninden gelen bu tehdide bir şekilde kendi davranışının neden olmuş olabileceğinin farkındadır; içinde yoğun bir kaygı duymaktadır; bir yalnızlık ve yalıtılmışlık duygusu hissediyordur; kimsenin onu kurtaramayacağının farkındadır ve tabii "aptal" olduğuna dair sözlü etiketlemelere maruz kalmıştır. Bütün bunlar bu deneyimde bir araya gelerek *duygusal bir anının* çekirdeğini oluşturur. Her güçlü deneyim ve anı gibi bu kendimiz, başkaları ve davranışlarımız hakkındaki duygu ve düşüncelerimizi etkileyecektir. Buradaki önemli nokta Joe'nun kendisi ve başkaları hakkında burada neler öğrendiğidir. Joe'nun aptal olmadığı ve bu "aptallığın" başına dert olabileceği inancını *geliştirmemesi* ne denli kolay olacaktır? Pek kolay olmayacaktır.

Eğer ebeveyni özür diler ve davranışını açıklar ve başka zamanlarda da sevgisini ve beğenisi gösterirse, Joe bu olayı kendine değil, ebeveyninin kızgınlığına veya aslında iyi olduğuna ama bazen daha dikkatli olması gerektiğine bağlayabilir. Eğer bu gerçekleşmezse sorunlar ortaya çıkar ve Joe'nun bu ebeveynine dair en yoğun duygusal deneyimi kızgınlık ve etiketlemedir. Gelecekte başkalarının öfkesi ve eleştirisi Joe'nun içinde, bir yalnızlık ve kaygı duygusu da dâhil olmak üzere, bu duygusal anıları ve duyguları harekete geçirebilir. Eğer biri onu eleştirirse bu duyguların hızla içinden akıp geçtiğini hissedebilir.

Burada asıl mesele, utanç deneyimlerinin nasıl gelecekte tekrar tetiklenebilecek güçlü ve karmaşık *duygusal anılar* ya-

ratabildiğidir. Bazen utanç ve içimize işleyen duygular hissettiğimiz zaman, hayatımızın erken döneminde bizi kırılgan hale getirmiş olabilen deneyimleri düşünmenin ve sonra bu anılara yönelik şefkat alıştırması yapmanın (bu bölümün sonundaki egzersizlere bakınız) yararı olur.

Cinsel taciz

Cinsel tacizin kronik depresyonla bağlantılı olduğu kanıtlanmıştır. Tacize uğramış insanların çoğu, o sırada çocuk veya genç ergen olsalar da çoğunlukla yoğun bir utanç ve suçluluk hissedecektir.[4]

Bunun nedenleri karmaşıktır fakat bir tür kendini koruma olabilir, çünkü taciz edeni suçlamak bir şekilde kafa karıştırıcı ve tehlikeli bir şey olarak görülebilir. Tacizin bir çocuğun hatası olamayacağı açıktır, çünkü David Finkelhor'ın birkaç yıl önce belirttiği gibi, daha hiçbir şey olmadan, çocuk işin içine karışmadan önce bile, tacizcinin zihninde bir şeyler dönüp duruyordur. Mesela tacizcide nispeten güçsüz pozisyonda olacak daha küçük birinden yararlanma isteği ve "arzusu" vardır. Tacizci herhangi bir ahlaki tereddüdün ve günah mesajının üstesinden gelmek zorundadır. Çocuğu yalnız olduğu bir ortama yönlendirmesi gerekir ve çocuğun direnmesiyle ya onu korkutarak ya da yatıştırıcı bir taktik uygulayarak ("Sorun yok, aslında bu sevgi dolu bir hareket") baş edebilir.

Depresyonu ele alan bu kitapta bu tür utanç ve suçluluk duygularının nasıl üstesinden gelineceğini çok ayrıntılı olarak inceleyemeyiz. Özellikle bu acı verici konuyu ele alan birkaç kitap vardır.[5] Ayrıca bazıları Ek 3'te listelenmiş olan telefon ve internet yardım hatları da bulunmaktadır. Burada, şefkatli bir yaklaşım uygulayarak, göz önüne almanın faydalı olabileceği birkaç noktadan bahsedebiliriz. Birincisi, yukarıda değinildiği gibi, taciz tacizcinin zihninde başlar. İkincisi, boyut ve güç açısından bir çocukla bir yetişkin arasındaki uyumsuzlu-

ğu düşünürseniz, hangisinin güçlü olduğu açıktır. Üçüncüsü, utanç meselesini ele almamız gerekir, zira bazen insanlar eğer suçlanmayacaklarına ikna olabilirlerse utanmayacaklarını hissederler. Neden suçlanmayacağınızı özellikle vurgulayan kitaplar bazen kişinin utanç duygusundan kurtulmasının tek yolunun bu olduğunu ima edebilir.

Fakat aslında cinsel tacizde utanılacak hiçbir şey yoktur. Bu trajik, korkutucu, kafa karıştırıcı, üzücü veya "sadece olup bitmiş" bir şey olabilir. Bunlar insanların yaşadıkları tacizi ifade etmelerinin birkaç biçimidir. Carolyn Ainscough ve Kay Toon'un kitaplarında belirttiği gibi, farklı taciz deneyimleri vardır.[5] Bazı çocuklar saldırgan tehditkâr tacizciler yüzünden dehşete kapılır ve travma yaşar. Bazıları da emin olmadıkları şeylere razı olmaları için kandırılırlar veya bedenlerinin tahrik olmuş gibi davrandığını görebilirler. Bazen bedenlerimizin tahrik olmuş gibi davrandığını aklınızda tutun –çünkü bedenin davranışı budur. Eğer kendimi bir korku filmine kaptırırsam, bunun sadece bir film olduğunu pekâlâ bilsem de bedenimin kaygı duymasını mutlaka engelleyemeyebilirim. Bedensel hisler mantığa boyun eğmez. Ve tabii çocuklar bazen bu tür etkileşimleri sevgiyle karıştırabilir ve duruma razı olabilirler –onun için bu sizin hatanız değildir.

Suçlamanın ötesinde, çok daha önemli bir nokta vardır. O da tacize uğramakta utanılacak hiçbir şey olmadığıdır. Bu maalesef tüm dünyada yaygın bir durumdur ve binlerce yıldır öyle olagelmiştir. Bu bir trajedidir, çok korkutucu olabilecek bir şeydir, bir ihanettir, bir kafa karışıklığıdır ve bir acıdır ama bir kez bunun için suçlanmayacağınıza karar verdiğiniz zaman bu deneyiminize karşı şefkatli ve ıstırabınıza karşı nazik olabilirsiniz.

Bazen bu utanç ve suçluluk duygusundan vazgeçmeyiz, çünkü bu şekilde kontrolü elimizde hissederiz. Eğer bunun bizim hatamız olmadığını ve *hiçbir kontrolümüz olmadığını* gerçekten anlarsak bu çok korkutucu olabilir. Bazen insanlar

bundan bir anlam çıkartmanın tek yolunun kendini suçlamak olduğunu söyler. Ben doğru olduğu sürece anlam çıkartmaktan yanayım fakat açıklamalar uydurmanın da bir manası yok –sizin durumunuzdaki başka bir çocuğa bu tür suçlayıcı yargılarda bulunmazdınız. Gerçek, kontrolün elimizde olamadığıdır ve burada mesele nasıl dürüst ve mütevazı olabileceğimiz ve yaşamdaki bazı sınırlarımızı kabul edebileceğimizdir. Bu kolay değildir, onun için yardım isteyin.

Bir başka sorun da failleri utandırma çabamızın kurbanların üstüne bir utanç gölgesi düşürebileceğidir. Tacize uğramış birinin söylediği gibi, "Toplum cinsel tacizi iğrenç görüyor, onun için eğer insanlar geçmişimi bilselerdi beni de iğrenç görürlerdi." Gerçekten de diğer insanlar geçmişlerini öğrenirse onları nasıl göreceği konusunda kaygı duydukları için utanan insanların sayısı hiç de az değildir.

Bu nedenle insanlar mahvolduklarını veya zarar gördüklerini hissedebilirler; tacizciye duydukları öfke, yaralandıklarını hissettikleri için kendilerine yönelebilir. Kendilerinden hoşlanmazlar, çünkü eğer bilselerdi diğer insanların kendilerinden hoşlanmayacaklarını hissederler. Bununla beraber, yüreğimizi dünyada yüz binlerce çocuğun taciz edildiği ve tarih boyunca da bunun böyle olduğu gerçeğine açmamızın yararı olabilir. Gerçekten de günümüzde dünyanın bazı bölgelerinde küçük kızlarla yaşlı erkeklerin evlenmesine izin verilmektedir. Çocuklara ve aile üyelerine karşı duyulan cinsel arzu trajediler ve travmalar yaratır fakat bence utanca neden olmaz ve şefkatli, bilge zihninizde sizin bunu zaten bildiğinizi düşünüyorum.

Size bunu göstermeme izin verin. Bu tür deneyimler yaşayan bir çocuk veya genç tanıdığınızı düşünün, ona parmağınızı sallayarak sövmek ve utandırmak ister miydiniz? Bundan şüpheliyim. Daha büyük ihtimalle nezaketle ve destekleyici bir tavırla ona yardım etmek ve onu kurtarmak isterdiniz. Bugün ıstırap çeken çocukların utanmasını değil, bu ıstıraptan kurtulmalarını isteriz.

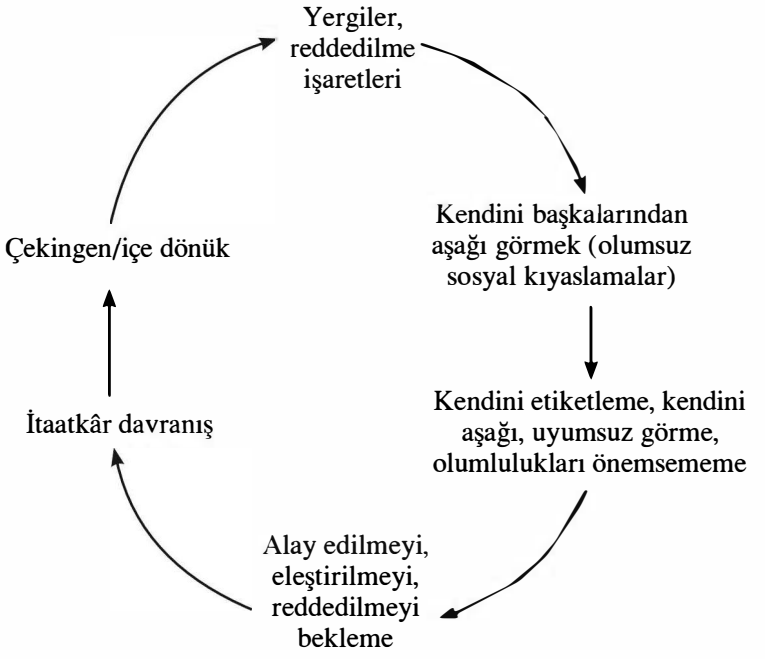
Eğer bu tür deneyimlerle boğuşuyorsanız ve bunların depresyonunuzun bir parçası olabileceğine inanıyorsanız, o zaman yüreğinizi pek çok insandan biri olduğunuz gerçeğine açarak bunu kabullenin; başınıza gelenlerde utanılacak hiçbir şey yok. Tacizin binlerce yıldır insanların yaşantısının bir parçası olduğunu hatırlayın. Dışarıda uzman ve şefkatli bir şekilde yardım etmeye hevesli pek çok eğitimli insan olduğunu unutmayın. En bilinen destek hatları tamamen güvenilirdir. Durumunuz hakkında sorular sorabilirsiniz ve taciz şartlarınız ne olursa olsun, iyi terapistlerin asla sizi utandırmayacağını ve iyileşebilmeniz ve kendinize değer verebilmeniz için size yardım etmeye çalışacaklarını anlayacak kadar güven duyup duyamayacağınızı görebilirsiniz. Burada önemli olan açıklık ve dürüstlüktür, kendinize karşı nazik ve anlayışlı olmaktır. Şefkatli bir şekilde hissettiğiniz suçluluk veya kendinize karşı sevgisizlik duyguları üstünde çalışın ve yardım isteyin –aile doktorunuz bu konuda size yardımcı olabilir.

Utanç döngüsü

Depresyona girdikçe, çeşitli olumsuz düşünme ve davranma döngülerinin içinde kaybolabiliriz ve utanç duygusu sürekli tekrarlanan birtakım zorlukların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bazen bu benim deyişimle bir *utanç döngüsüne* yol açabilir (bkz. Şekil 17.1). Bu özellikle ergenler için geçerlidir, zira ergenlik akranlarımızın onaylamasının ve utanma potansiyelinin özellikle önemli bir etkisi olduğu bir dönemdir. Pek çok çocuk kendilerine sataşılmasına izin vermeye eğilimlidir; bazılarında bu eğilim maalesef daha fazladır. Sataşma durumunda anlaşmaya varmak ergenler için önemli olabilir ve bunu yapmanın olumlu yolları vardır, mesela başka arkadaşlar bulmak veya sataşmaları görmezden gelmeyi öğrenmek gibi. Gel gelelim, bazı insanlar bu şekilde reddedilmediklerinden emin olmak için her türlü yola başvururlar. Mesela, Simon bana kabul edilmek ve

bir tür statü veya itibar kazanmak için dükkânlardan bir şeyler çalıp "arkadaşlarına" verdiğini söyledi. Maalesef yetişkin hayatının büyük kısmında, kendisini kabul etmeden önce başkalarına "hatıralar" vermesi gerektiğini hissetmişti.

Kendini aşağı hissetmek sosyal hayatta her zaman içe dönük olmaya neden olmaz –fakat olabilir de, özellikle insanlar kendilerini etiketlediği ve kendilerine saldırdığı zaman. Aşağılık duygusu sosyal hayatta içe dönüklüğe neden olduğu zaman, bu tür insanların reddedilmesi daha olasıdır, çünkü bu aşağılık duygusunu başkalarına yansıtırlar. Maalesef yetişkinler ve özellikle ergenler bu içe dönük tavrı pek cazip bulmazlar. Bu tür insanların kaçınmayı umdukları şey –aşağı görülmek ve reddedilmek- tam da bu davranışları yüzünden başlarına gelebilir.



Şekil 17.1 "Utanç döngüsü"

Utancın önünü kesmek

Eğer utanç duygusu çok güçlüyse onunla nasıl baş ederiz? Bunun bir yolu ondan kaçınmaktır, aşağı, zayıf veya kırılgan görünmekten kaçınmaktır. Kendinizi asla böyle hissedebileceğiniz bir duruma sokmazsınız. Aşağıdaki yöntemler bir süre işe yarayabilse de uzun süre uygulandıkları zaman sorunlara neden olabilir.

Telafi

Bu, kendinize iyi ve muktedir olduğunuzu ispat etme ve ne pahasına olursa olsun aşağı bir pozisyona düşmekten kaçınma çabasıdır. Bazen başkalarına ve kendimize değerimizi ispatlamak için rekabete gireriz. Sanki bir şeyleri telafi etmek veya ispatlamak için sürekli bir mücadele içindeyizdir. Elbette aşağı, kötü veya yetersiz olmadığımızı ve böylece reddedilmekten ziyade kabul edilebileceğimizi ispatlamaya çalışıyoruzdur. Terapist bir meslektaşım bana (nazikçe) bu yüzden çok yazdığımı söylemişti –ama, hey, hepimiz nörotiğiz ve önemli olan nevrozlarımızı nasıl kullandığımızdır. Şimdi yazmak hoşuma gidiyor, çünkü beni utançtan koruyabilecek düzeltmenler var!

Saklanma

Bu, insanlar utandırma potansiyeli olan durumlardan kaçtığı veya saklandığı zaman ortaya çıkar. Bedenden utanma (bedensel bozulma ve hastalık da dâhil) bedeni çeşitli biçimlerde saklamaya neden olabilir. Utandığımız durumlarda hislerimizi saklayabiliriz. Diğer insanlar her zaman, bedenimize ve zihnimize çok yakından bakmalarına izin verilmemesi gereken potansiyel utanç kaynakları olarak görülür. Utançla bu şekilde baş ettiğimiz zaman hayatımızın büyük kısmı saklanmayla geçebilir –hatta bazı şeyleri kendimizden bile saklayabiliriz. Bilmek veya hissetmek çok acı ve utanç verdiği için anılarımızı bile bastırabiliriz.

Dikkati utançtan başka yöne çekmek için kahkaha kullanılabilir. Biraz utandığımız zaman, başkalarının dikkatini ondan uzaklaştırmak için şakalar yapabiliriz. Şaka yapmak, kendimizi çok fazla ciddiye almanın önüne geçmek için kullanıldığı zaman çok yararlı olabilir; fakat utançtan kaçınmak için gülmek genellikle çok sığ bir duygu verir. Bazı komedyenler utandıran espriler yapar ki bunlar aslında kendi kırılganlıkları veya kızgınlıkları için bir kılıf olabilir.

Saklanma bazen bir başka utanç döngüsü ortaya çıkarabilir. Mesela, Janine terapi grubundaki insanlar onun utancına değinen konulardan bahsetmeye başladığı zaman sinirleniyor ve savunmaya geçiyordu. Bu da gruptakilerin sinirlenmesine neden oluyordu. Onun dürüst olmadığını ve sorunlarıyla yüzleşmediğini hissediyorlardı. Bu da aslında Janine'in daha çok utanmasına neden oluyordu ve sonunda daha da içine kapanıyordu. Böylece utancını saklama çabası gerçekte diğer insanlardan onu daha da utandıran tepkiler almasına yol açmıştı.

Şiddet

Yukarıda değindiğim gibi, kızgınlık ve başkalarını suçlama dışsal utanca bir tepki olabilir: "Eğer beni utandırırsan sana vururum/seni incitirim." Bu misilleme şeklinde utanmadır. Şiddet, özellikle erkekler arasında, genellikle utançtan kaçma stratejisi –bir tür itibarını koruma biçimi- olarak kullanılır. Bazı çetelerde bu şiddetin en önemli ve güçlü kaynağıdır. Utançtan kaynaklanan şiddet ve aşağılama duygusu pek çok şekilde dışa vurabilir.

Ray okulda hırsızlık yaparken yakalanmıştı. Babası bunu öğrendiğinde ona "temiz bir dayak" attı. Ray'in babası oğlunun onun ve ailesinin itibarını lekelediğine inanarak onun davranışından utanmıştı. Kendi utancını kabul edemeyen veya onunla baş edemeyen baba basbayağı öfkesini oğlundan çıkarmıştı. Bu da tabii Ray'in hissettiği utancı ve öfkeyi arttırdı. Eğer Ray'in babası oğlundan utanmamış olsa ve

onun yerine ona yardım etmeye çalışsaydı oturup bu hırsızlığın nedenini araştırabilirdi.

Natalie ve Jon insanların içinde bir tartışma yaşadılar ve Natalie Jon'a karşı geldi. Eve gittikleri zaman Jon, "Bir daha beni insanların içinde rezil etme, yoksa karışmam!" diyerek onu tehdit etti.

Genellikle utanma ve utanmaya verilen tepki şiddet boyutuna ulaşmaz. Fakat büyük ölçüde (karşılıklı) suçlamaya neden olabilir. Her iki taraf da kötü veya yanlış bir pozisyonda olmaktan kaçınmaya çalışır. Son bölümdeki Lynne ile kocası Rob arasındaki etkileşimi hatırlayabilirsiniz (bkz. s.395).

Yansıtma

Yansıtma iki şekilde kullanılır. Birincisi, kendinize dair fikirlerinizi başkalarına yansıttığınız zihin okumadır. Eğer performansınızın çok iyi olmadığını düşünür ve kendinizi başarısız olarak etiketlerseniz başkalarının da aynı şekilde düşüneceğine inanırsınız. Sevilecek biri olmadığınızı farz eder ve başkalarının da öyle düşüneceğini kabul edersiniz. Ağlamanın bir zayıflık işareti olduğunu hisseder ve başkalarının da öyle hissettiğini düşünürsünüz.

Yansıtmanın daha savunmacı bir biçimi de korktuğunuz veya hoşlanmadığınız şeylerle ilgilidir. Bunları kendinizden gizlersiniz fakat başkalarında görürsünüz. Zayıf, utanç verici olan diğer kişidir –siz değilsinizdir. Mesela homoseksüel arzuyu kınamak kendi içinizdeki bu tür (korktuğunuz) duygulardan kaçınmanın bir yolu olabilir; onları başkalarında görür ve sonra da onlara saldırabilirsiniz. Bazen zorba insanlar kendilerini kırılgan hissetmekten nefret ederler ve bu nedenle bu duyguyu hissettikleri kişilere saldırırlar. Bazı zorbalar başkalarını, kendi kırılganlıklarını veya yaralarını açığa vurabilselerdi kendilerini etiketleyecekleri şekilde etiketlerler. Bu tür insanlar kendilerinde aşağı gördükleri yanları yansıtırlar. Irkçı ve cinsiyet ayrımı yapan şakalar bunun bir sonucu olabilir.

Eğer insanlar sizi eleştirir veya size saldırırsa, muhtemelen sizde kendilerinde hoşlarına gitmeyen bir şey görmüşlerdir. Mesela, Sandra bazen yalnız olduğu için ağlıyordu. Kocası Jeff buna çok kızıyordu ve Sandra kocasının ağladığı için onu eleştirdiğini düşünüyordu. Daha sonra Jeff'in çocukken ağladığı için eleştirilmiş olduğu ortaya çıktı. Sadece Sandra'nın ağlamasını kendine yönelik bir eleştiri olarak (bunun onunla yaşamaktan mutlu olmadığı anlamına geldiğini düşünüyordu) görmekle kalmıyordu, aynı zamanda *onu* ağlamaya kadar götürebilecek olan bu kırılganlık duygusundan da nefret ediyordu. Bu şekilde Sandra'nın ağlaması ona kendinde utandığı şeyleri hatırlatıyordu.

Onun için eğer insanlar sizi yerer veya bir konuda sizi utandırmaya çalışırsa (belki ağladığınız veya başarısız olduğunuz ya da sevgiye ihtiyaç duyduğunuz için) kendinize şunu sorun: *onlar* bunlarla nasıl baş ediyor? Onlar ağlamakla veya başarısızlıkla nasıl baş ediyor? Eğer bunun üstüne düşünür ve onların kendilerine ağlama izni vermediğini veya başarısız oldukları zaman çok kızdıklarını ya da sevgi konusunda sorunları olduğunu fark ederseniz, o zaman belki de bunlarla kendileri baş edemedikleri için sizi eleştirdiklerini düşünmeniz akıllıca olur. Ne yaparsanız yapın, onların doğru, sizin yanlış olduğunuz fikrine kapılmayın.

Utanç, aşağılama ve intikam

Yukarıdaki şiddet bölümünde aşağılanmaya biraz değindik. Aşağılanma ile utancın benzer ve farklı yanları vardır. Her ikisi de acı verici hisler, yerilme, incinme veya reddedilme duygusu içerir. Karşımızdaki kişinin (ebeveynimizin, eşimizin, patronumuzun) bizim bir şekilde kabul edilemez, yetersiz veya kötü olduğumuza dair sinyaller gönderdiğine inanırız. Bu dışsal utançtır fakat aşağılamada kendimizdeki değil, başkasındaki "kötülüğe" odaklanırız.

Haksız yere eleştirildiğimizi veya incitildiğimizi hissettiğimiz aşağılanma duygusu güçlü intikam arzularını alevlendirebilir. Aslında, kendinizi ne derece aşağılanmış hissettiğinizi size yapılan adaletsizlik konusundaki düşüncelerinizin yoğunluğu ve intikam arzunuzun gücüyle ölçebilirsiniz. Bazı insanların intikam fantezileri korkutucudur, onun için bunları gizlerler. Bu durumda, ilk adım öfkeyi kabul etmektir. Bazı insanlar da öfke ve intikam duygusunu sürekli hissederler ve onların bu aşağılanma hissi üstünde çalışmanın ve onu serbest bırakmanın yollarını bulmaları gerekir.

Geçmişte başınıza gelen şeyler yüzünden aşağılanma hissine karşı hassas olabilirsiniz. Ne var ki yoğun intikam arzularını bastırmanın size bir yararı olmaz. Bu size çok zarar veren şeylerin yapılmış olduğunu inkâr etmek değildir; daha ziyade, eğer bu duygular incelenmezse başka insanlara karşı güvensizliğe ve sürekli hınç duymaya eğilimli olmanıza yol açabilir. Bu çok yalnız bir durumdur ve intikam düşünceleriniz tehdit sisteminizi sürekli uyarılmış halde tutacaktır. Bunu değiştirmek için acınızı ve yaranızı kabul ederek ve yardım aramaya karar vererek ilk adımları atabilirsiniz. Geçmişteki yaralarınız ve kayıplarınız için üzülmeye de ihtiyaç duyabilirsiniz.

Önemsemediğimiz birinden intikam almayı istemek başka bir konudur fakat ya bu bu kişi yakın bir ilişki içinde olmak istediğiniz biriyse? Ted'in babası çocukken onu tartaklıyordu ama Ted yine de babasını seviyor ve ona yakın olmak istiyordu. Terapide, Ted'in babasının ona yönelik aşağılama duygusunu ve kendisinin hissettiği intikam alma arzusunu kabullenmesi son derece zor oldu. Bunu kabul edene kadar kendisini, intikam arzusu duymasını ve babasını bağışlayamadı.

Engellenmiş intikam duygusu

Bazen engellenmiş, güçlü bir intikam arzusu depresyonla bağlantılı olabilir. Mesela, biri sokakta fiziksel bir saldırıya uğramıştır veya bir araba kazasında ciddi olarak yaralanmıştır fakat

suçlu kişi hafif bir cezayla kurtulur veya tutuklanmaktan tümüyle paçasını kurtarır. Düzeltemediğimiz ciddi bir adaletsizlik duygusu hissettiğimiz zaman kendimizi korkunç bir şekilde hüsrana uğramış ve yenilmiş hissedebiliriz. İntikam duyguları engellenen insanlar bunu korkunç kafaya takabilirler ve bu da genellikle uyku sorunlarına yol açar. Aynı çemberin içinde dönüp durarak sürekli düşünmek stres sistemlerini son derece aktif halde tutar. Bunun farkında olsalar da sürekli zihinlerini meşgul eden bu düşünceleri bir tarafa bırakmaya gönülsüz olabilirler.

Kendini ortaya koymka

Bazen utançla baş etmek kendini ortaya koymakla ilgilidir. Mesela, Kimberly kocasının yergileri karşısında sık sık utanıyordu, ta ki ona göğüs germeyi öğrenene dek. Depresyon içindeki insanlarla çalışırken, utancın ve özeleştirinin kızgınlığın kılıfı olabileceğini ve insanların kızgınlıkları hakkında dürüst oldukları zaman utanç hissinin değiştiğini görebiliriz. Mesela Anne'in annesi duygusal olarak ihmalkâr ve çok eleştireldi fakat mükemmel bir anne olduğunda ısrar ediyordu. Aslında o kadar mükemmeldi ki Anne hiçbir konuda onun kadar iyi olamayacaktı! Anne'in bir parçası onu seviyor ve onun desteğini kaybetmekten veya eleştirilerine muhatap olmaktan korkuyordu. Fakat ancak "onun o kendini beğenmiş küçük suratını dağıtmak" isteyen parçasını kabul ettiği zaman kendini ortaya koyması hakkında düşünmeye başlayabildi –utanç konusunda ona yardım etmenin anahtarı bu öfkeye karşı şefkatli ve anlayışlı olmaktı.

Özet

Utanç çok önemli bir duygudur fakat kaygı, korku ve kızgınlık benzeri bütün duygular gibi sorun yaratabilir. Çok kolay tetiklenebilir, çok yoğun olabilir ve çok uzun süre devam edebilir (utanç duygumuzu kafamıza taktığımız için). Tatsız anılarla, bedensel hislerle ve yanlış bir benlik duygusuyla ilişkilendirilebilir.

Utanç duygusunu sağaltmakta, ondan ders almakta, onun vasıtasıyla gelişmekte ve yolumuza devam etmekte önemli olan onu kabul etmeyi ve üstünde çalışmayı nasıl öğrendiğimizdir. Bu bölümde utanç duygusunu deneyimleyebileceğimiz ve onunla şefkatli bir şekilde baş edebileceğimiz çeşitli yolları gördük. Utanç insanların doğal bir niteliğidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Hepimiz utanma potansiyeline sahibizdir.
- İki tür utanç vardır. Dışsal utanç başkalarının bizi küçük gördüğünü, eleştirdiğini veya bizi canlarını sıkmaya değmeyen biri olarak gördüklerini düşündüğümüz zaman hissettiklerimizle bağlantılıdır. İçsel utanç ise kendimizi eleştirdiğimiz ve kendimize karşı sert olduğumuz zaman ortaya çıkar.
- Utanç kendimizi kötü, yetersiz, aşağı vs. olarak etiketlediğimiz zaman içimizde büyür.
- Utanç pek çok şeye odaklanabilir –bedenimize, edimlerimize, duygularımıza. Bu duyguların kaynağı yakın zamanda veya daha uzak geçmişte olabilir.
- Utanç kendimizi iyi hissetmek, sevildiğimizi, istendiğimizi ve değer verildiğimizi hissetmek istediğimiz fakat başkalarından bunları görmediğimiz ve eleştiri veya reddedişle karşılaştığımız zaman ortaya çıkabilir.
- Utanç felç edici bir deneyim olabilir ve hayatımızın büyük kısmı onu saklamaya veya utanç verici olduğunu düşündüğümüz şeyi telafi etmeye çalışmakla geçebilir.
- Yavaş yavaş nelerden utandığımızı kabul ederek, onlara şefkatle yaklaşmayı öğrenerek ve pek çok depresyon unsurunun (mesela olumlulukları göz ardı etmek, ya hep-ya hiç türü düşünmek, aşırı genellemek, kendini etiketlemek ve hatta kendinden nefret) utançla bağlantılı olduğunun farkına vararak iyileşme başlar.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

Aşağıdaki cümleleri tamamlayın:

- Kendimden utanıyorum çünkü...
- ..... yaptığım/yapamadığım zaman kendimden utanıyorum.
- ....hissettiğim, düşündüğüm veya hayal ettiğim zaman kendimden utanıyorum.
- Kendimden utanıyorum, çünkü geçmişte....

Şimdi utandığınız şeylerden bazılarını belirlediğinize göre bunlarla dürüstçe yüzleşmek ve sağaltmak için ussal/şefkatli zihninizi kullanmaya başlayabilirsiniz.

Başlangıç olarak, sizi utandıran bazı düşüncelerin alternatiflerini yazın. Mesela:

Ben kötü/aşağı/değersiz biri değilim, çünkü....

Burada, şefkatli anlayışa, şefkatli dikkate, şefkatli düşünmeye ve şefkatli davranışa odaklanın ve sonra şefkatli hissetmeyi deneyimleyin. Yüreğinizi ortak insanlığa, bütün insanların bu tür zorluklar yaşadığı gerçeğine açmayı unutmayın.

2. Egzersiz: Şefkatli zihninize açılmak

Bu egzersizde, önce bir süre sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapın. Yavaşladığınızı hissedin. Şefkatli zihninize odaklanın (bkz. s. 175-179). Bunun olmayı hayal ettiğiniz siz olduğunu hatırlayın –son derece şefkatli bir kişi. Sadece şefkatli, iyi ve nazik olduğunuz için değil fakat aynı zamanda bir otorite ve bilge olduğunuz için de büyüyüp genişlediğinizi hayal edin; içinizde bir güç ve sıcaklık duygusu yaratın. Yüz ifadenizin ve beden duruşunuzun nazik olmasına izin verin.

Bu yöntemden memnun kaldığınız zaman, önünüzde utanç-benliğinizin ya da sizin utanç duyan parçanızın durduğunu hayal edin. Onun aşağı bakan gözlerini görün. Şefkat ve nezaketin bu parçanızı sarmasına izin verin. Gerektiği kadar şefkat gösterin. Eğer zihniniz dağılırsa veya onun utanç duygusuna doğru fazla çekildiğini hissederseniz durun, geri çekilin, sakinleştirici solumanızı uygulayın, yeniden şefkatli bilgelik, kuvvet, sıcaklık ve yargılayıcı olmama niteliklerinize odaklanın ve sonra tekrar başlayın.

MİNNETTARLIKLA SALIVERMEK

Bazen insanlar bu şefkatli hallerinde kalıp utandıkları şeyleri hayal ettikleri zaman utanan parçalarının küçüldüğünü ve uzaklaştığını görebilirler. Bu, çok yararlı olabilir. Utanan parçanızın küçüldüğünü ve uzaklaştığını –gittikçe küçülerek ortadan kaybolduğunu- hayal edin. Fakat size *minnet duyarak* gitmektedir –onu serbest bıraktığınız ve gitmesine izin verdiğiniz için minnettardır. Artık ona tutunmuyorsunuzdur. Artık dinlenebilir. Bu da gerginliğimiz konusunda kullandığımız aynı temel düşüncedir (bkz. s.163-165)

3. Egzersiz

Sağaltıcı şefkat imgelemini uygulamaya çalışın. Utandığınız bir zamanı hayal edin –çok büyük bir şey olması gerekmiyor: size ne oluyor (veya oluyordu)? Sizi önemseyen birinin size yardıma geldiğini hayal edin. Ondan ne isterdiniz? Size ne söylediğini hayal edin –belki bir kolunu omzunuza atacaktır (eğer bu hoşunuza giderse). Bu kişinin şefkatli sempatisinin size doğru akmasına izin verin. Hissettiğiniz utanç duygusunu iyileştirmek ve gelişmek için nasıl değişeceğinize karar verin. Sonra, eğer utanmaya daha az eğilimli olsaydınız nasıl hareket edeceğinizi hayal edin ve bunun gerçek olması için atacağınız adımları düşünün.

4. Egzersiz

Bazen utandığımız şeyler hakkında şefkatli bir mektup yazmak çok yararlı olabilir (bkz. s.266-270). Bu mektubun bilge, şefkatli, nazik ve iyi bir benliğin bakış açısından yazıldığını hatırlayın. Hepimizin kendimizi bu hayatta bulduğumuzu, hepimize farklı eller dağıtıldığını ve elimizden gelen en iyi şekilde oynamamız gerektiğini aklınızda tutun. Kişiliğimizin daha olumlu yönlerini gösterdiğimiz zamanları hatırlayarak şefkatli dikkate odaklanın. Şefkatli düşünmenizi ve muhakemenizi göz önüne alın ve nezaket, anlayış ve şefkat duygusu aşılama arzusuyla bir mektup yazmaya çalışın. Bazen bu tür mektupları yazmak zor olur ve birkaç defa denemeniz gerekebilir. Deneyin ve amacınızın utanç duygunuza şefkatle yaklaşmak olduğunu aklınızda tutarak nasıl ilerlediğinize bakın.

5. Egzersiz

Utandığımız zaman insanlardan geri çekilerek içimize kapanabiliriz, onun için utanç-karşıtı –utanç duygusuna karşı etki yapan- davranışlar geri çekilmekten çok, başkalarıyla ilişkiye girmeyi gerektirir. Kaygınızın ve utancınızın size engel olduğu olumlu bir şeyi yapmayı da düşünebilirsiniz. Bu, diğer insanlarla olumlu etkileşimlerde bulunmak için ilk adımları atmayı gerektirebilir. Seçilmeyi bekleyen biri mi, yoksa bizzat seçen biri mi olduğunuza karar verin. Sadece vetolar üstünde değil, olumlu seçimler üstünde de daha çok kontrol sahibi olun. Göğüs gerebilmek ve yapmak istemediğiniz şeylere direnebilmek önemlidir fakat olumlu bir şekilde kendinizi ortaya koymayı, yapmak istediğiniz şeyleri ve güven eksikliğinizin sizi engellemesine izin vermektense bunun olmasını nasıl sağlayacağınızı da düşünün. Bu egzersizde olumlu bir şey seçin, bunun çok büyük bir şey olması gerekmiyor ve –tüm bu süreç boyunca nazik, cesaretlendirici ve destekleyici olmayı öğrenerek- işe koyulun.

18

Suçluluk duygusunu anlamak ve başa çıkmak

Utanç ve suçluluk arasındaki farklar

Şimdiye kadar kendimizi eleştirmemek ve suçlamamak konusu üstünde durduk, çünkü kınamanın ve suçlamanın bize bir faydası olmaz –fakat sınırlarımıza, hatalarımıza ve nezaketsizliğimize karşı açık olmayı ve kendimizi bunları sağaltmaya ve onarmaya adamayı öğrenmemiz şefkat geliştirmemiz için çok önemlidir (bkz. Tablo 13.1) Burada suçluluk ve suçluluğa tolerans gösterebilme yetisi bize yardım edebilir.

Yerinde suçluluk duygusu utançtan daha olumlu görülür, çünkü bu başkalarını incitmekten kaçınma isteğiyle, *başka insanların* duygularını düşünebilme yetisiyle, ahlaki kaygılarla ve telafi etmeye yönelik samimi çabalarla bağlantılıdır.[1] Suçluluk yasal anlamıyla, yani birinin bir şeyin olmasına "neden olmasıyla" ilişkilendirilebilir –fakat ben burada suçluluk ve utanç duygularının psikolojik anlamlarını karşılaştıracağım.

- Suçluluk duygusunun odağı utancınkinden farklıdır. Suçluluk hissettiğimiz zaman genellikle edimlerimiz, duygularımız ve düşüncelerimizle başkalarında neden olduğumuz *incinmeye* ve *yaralanmaya* odaklanırız. Suçluluk başkalarına karşı sorumluluk duymakla –onları mutlu etmek ve zarar görmekten koruma

isteğiyle- bağlantılı olabilir. Hatırlayacağınız gibi utanç daha çok kişinin kendisine zarar vermesiyle (bir şekilde kötü, hatalı veya itici biri olmakla) ilgilidir.

- Suçluluk belli olaylara odaklanmaya meyillidir –"*Şunu* veya *bunu* yaptığım için kendimi suçlu hissediyorum"- oysa utanç yetersiz, kusurlu veya itici olma gibi benlik hakkındaki duygulara odaklanır.
- Utançta saklanmak ve gizlenmek isteriz fakat suçlulukta bir şeyleri onarmak ve düzeltmek isteriz.
- Suçluluk (genellikle) başkalarına zarar verebilecek olan istediğimiz veya yapmak istediğimiz şeyler konusunda çatışmalar yaşadığımızda ortaya çıkar. Suçluluk çoğunlukla birinin kazancının diğerinin kaybı olduğu çatışmalarla ilişkilidir.
- Suçluluk duymak için kendinizin veya başkalarının acısına açık olmanız, duygularını paylaşmanız ve empati duymanız ve eğer birini incittiyseniz üzüntü hissetmeniz gerekir (utanç duygusuyla bağlantılı kaygı, kızgınlık veya inkarın tersine). Bunlar saf duygular değildir, çünkü çoğunlukla bunların bir karışımını hissederiz.

Bu ayrımları netleştirmek için, her ikisi de bir aşk macerası yaşayan Tom ve John isminde iki erkek düşünün. Eşleri bu sadakatsizliklerini keşfettiği zaman John şöyle düşünür:

Aman tanrım, karım şimdi dünyayı zehir edecek bana. Belki beni artık o kadar sevmez. Ya arkadaşlarımıza söylerse? Nasıl bakarım yüzlerine? Sanırım en iyisi bir süre gizlenmem ve iyice suyuna gitmem olacak.

John karısına verdiği acıya değil, sadece kendine odaklanıyor. Onun esas kaygısı bu durumun ortaya çıkmasının ona vere-

bileceği zarar (dışsal utanç) ve belki hoş bir insan olmadığı (içsel utanç). Utanç duygusuna dayalı tepki veriyor. Gel gelelim, Tom karısını böyle incittiği ve ilişkilerine zarar verdiği için müthiş üzülüyor. Eğer bu durum tersine yaşanmış olsaydı kendini ne kadar kötü hissedeceğini anlıyor ve pişmanlık duyuyor. Tom karısının kendisini daha az sevmesinden ve eğer arkadaşları öğrenirse ne düşüneceklerinden de kaygılanabilir, çünkü esas olarak verdiği zarara, neden olduğu incinmeye ve karısına nasıl yardım edebileceğine odaklanıyor. Onun tepkisi suçluluğa dayanıyor.

Bazı suçluluk duyguları genellikle belli bir tür *korkuyla* bağlantılıdır. Bu korku, sevdiğimiz birinin incindiğini duyduğumuz zaman hissedebileceğimiz korkunun aynısıdır –bu korku, onlar için duyulan endişeye dayanır. İncinmeye veya bir zarara yol açan bir şey yaptığımız zaman üzüntü ve keder hissedebiliriz ve bunlar da pişmanlık ve esef duygularıyla bağlantılıdır. Bize bir şeyleri düzeltme isteği veren bu duygulardır. Mesela, John yaptığı için çok üzülmeyebilir, çünkü tümüyle bu durum ortaya çıktığında kendisinin göreceği zarara odaklanmıştır. John başkalarının ondan hoşlanmayacağından korkuyor. Ancak Tom karısının ne kadar incindiğini gördüğü için derin bir üzüntü hissediyor.

Bu örnekte, Tom'un John'dan daha fazla suçluluk hissetmesine ve neden olduğu acıyla daha çok temasta olmasına rağmen utanç duymamasının da pek olası olmadığını göreceksiniz. Derinden yaralanmış bir eşle karşı karşıya gelince aniden (belki de ilk defa) hareketlerinin ne kadar yaralayıcı olduğunu anlayabilir ve bu da olumsuz (utançla bağlantılı) düşünceleri tetikleyebilir. Bu bölüm suçluluğa odaklanacak olsa da suçluluğun utancı (ve "Ben hilekâr, kötü/sevilmeye değmeyecek biriyim" gibi kendine saldıran düşünceleri) tetikleyebileceği konusunda net olmalıyız. Gerçekten de depresyonda bu genellikle olur. Hem suçluluk hem de utanç *öz-bilinçli* duygulardır –yani, dikkati benliğe odaklarlar. Depresyondayken suçluluk öz-bilinci yükselirse kolayca utanç duygusuna ve olumsuzluğa yöneltebilir. Suçluluk duygusunun utancın tetikleyicisi olduğunu görmek önemlidir.

Önemseme ve suçluluk

Amerikalı psikolog Martin Hoffman suçluluğun duygudaşlık ve empatiyle bağlantılı olduğunu düşünüyor: suçluluk hissetmek için ikisine de gereksiniminiz vardır.[2] Duygudaşlık, bir başkasının üzüntüsünün veya incinmesinin bize duygusal olarak dokunmasıdır; birinin kötü bir şekilde düştüğünü veya bir yerini kestiğini gördüğümüz zaman yüzümüzü buruşturarak irkilmemizdir. Empati kendimizi bir başkasının yerine koyma ve durumları onun açısından görme yetimizdir. Ancak başkalarının duygularını paylaşmadan veya sevecen bir ilgi göstermeden duyulan empati kötüye kullanılabilir. Reklamcıların ürünlerini satın almamız için bizi nasıl kancaya takacaklarını bilmeleri için biraz empatiye ihtiyaçları vardır. Zorbalar bizi nasıl üzeceklerini gerçekten bilirler, çünkü bizim yumuşak noktalarımızı bulur ve onların üstünde oynarlar. Suçlulukta empatiden daha çok şey vardır ve yetişkinlerin hissettiği suçluluğunun her zaman başkalarını önemseme arzusu ve şefkat içermesi gerekir. Suçluluğun sadece düşüncelerimizle anlaşılamamasının nedeni budur. Eğer başkalarını önemsemezsek neden suçluluk duyarak canımızı sıkalım ki? Kişinin utanması için başkalarını önemsemesi gerekmez ama suçluluk duyması için gerekir. Gerçekten de başkalarına karşı kötü ve incitici bir şekilde davranmamızın bir nedeni de onlardan hoşlanmamamız veya umursamamızdır. Aynı şekilde, eğer kendimizden hoşlanmaya veya sempati duymaya son verirsek kendimize karşı da çok kaba ve zalimce davranabiliriz.

Ahlaki bir duygu olarak suçluluk

Suçluluğun, özellikle utançla birleştiği zaman (ve genellikle depresyonda görüldüğü gibi) nasıl bir sorun haline gelebileceğini inceleyeceğim. Ancak suçluluğun son derece önemli bir ahlaki duygu olduğunu da netleştirmeliyiz. Suçluluk duygusu

başkalarının acısını paylaşmamızı ve başkalarını incitmeye karşı duyarlı ve bunu telafi etmeye gerçekten istekli olmamızı sağlayabilir. Suçluluk, onu kötü bir insan olduğumuz duygusuna (yani utanca) dönüştürmeden açık olunması, kabul edilmesi ve tolerans gösterilmesi gereken bir konudur. Bazen davranışlarımızın o kadar da iyi olmadığını kabul etmeyi öğrenebiliriz! Suçluluk bir başka kişiye/kişilere odaklandığımız ve onları ve onların üstündeki etkimizi önemsediğimiz zaman ortaya çıkar. Gel gelelim, utanç kendimiz hakkındaki duygularla ilgilidir.

Önemseme, itibar ve onaylanma arayışı

Suçluluk, kişinin önemseme kapasitesinin olmasını gerektirir. O utanç gibi bir statü hiyerarşisi veya aşağılık duygusuyla ilişkili değildir. Suçluluk duygusu, başkalarını önemseme kapasitemizle birlikte evrimleşmiştir. Ancak, bu konuyu daha yakından ele almadan önce, başkalarını önemseyen davranışlarda bulunmamızın altında yatan güdüler hakkında önemli bir noktayı açığa kavuşturmamız gerekiyor. Bütün ilgili davranışlar gerçek bir ihtimam veya duygudaşlık içermez. Aslında, çoğu içermez. Bazen başkalarının bizim hakkımızda iyi düşünmesini istediğimiz için onlara karşı iyi ve nazik davranırız. Hoş, insanları önemseyen biri olduğumuzun düşünülmesini isteriz. Önemseriz, çünkü başkalarının bizden hoşlanmasını, bizi sevmesini, bize hayran olmasını isteriz. Bu onaylanma-odaklı önemsemedir. Eğer bunda başarısız olursak, hissettiğimiz suçluluk değil (çünkü güdülerimiz başkasına odaklanmamıştır), utanç olabilir: "Ah hayır, Bridget'in doğum günü partisini unuttum. Şimdi *benim* gerçekten düşüncesiz olduğumu düşünecek ve *bana* kızacaktır. Neden bu kadar unutkanım ki? Bu tür hatalar yaptığım için ne kadar aptal biriyim *ben*!" Benliğe ne kadar çok odaklanıldığını görüyor musunuz?

Şimdi tekrar Tom'la John'u düşünelim. John'un karısına karşı her zamankinden çok daha iyi davranması gerektiğine ve

böylece onun sevgisini geri kazanabileceğine veya hayatı *kendisi* için kolaylaştırabileceğine ya da bu şekilde *kendini* daha iyi hissedebileceğine karar verdiğini var sayalım. Bu onaylanma ve utanç temelli önemsemedir. Fakat Tom *karısının* kendini iyi hissetmesine yardım etmek istiyor. Bu da suçluluk temelli önemsemedir. Sadece utançtan dolayı telafi etmek istersek etrafımızdakiler onlara kişisel çıkarımız yüzünden hoş davrandığımızı hissedebilir! Ve bunun karşılığında bizi reddedebilirler.

Öyleyse başkalarını önemsemenin ve bir şeyler yanlış gittiği zaman onları düzeltmenin, kendimizi daha iyi hissetme (utanç temelli) veya başkalarının kendisini daha iyi hissetmesini sağlama (suçluluk temelli) arzusu tarafından tetiklendiğini görebiliriz. Ne var ki pek çok şeyde olduğu gibi, bu resim nadiren siyah ve beyazdır; çoğu durumda bu bir denge meselesidir ve bu önemseme tavrımızın nedeni ne biri, ne de ötekidir. Şimdi buna daha yakından bakalım.

Kurtarıcı kahramanlar ve kendinden feragat

Birisine bir iyilik yapmak veya ihtiyaç duyduğu zaman yardım etmek pek çok insanın kendini iyi hissetmesini sağlar, özellikle başkaları minnettarlık gösterir veya çabalarını takdir ederse. Öte yandan, arkadaşlarımızı ve ailemizi hayal kırıklığına uğratmak kendimizi kötü hissetmemize neden olabilir. Başkalarının minnetini kazanmaya ve böylece kendimizi iyi hissetmeye çalışmak tipik bir insani davranıştır; ihtiyaç duyulduğumuzu hissetmek isteriz. Ancak bazılarında bu arzu abartılı boyutlarda olabilir.

Mesela, David zor bir durumdan kurtardığı bir kadınla sevgi dolu bir ilişkiye girme fantezisi kuruyordu. Bu fantezi belirsizdi. Kadın yalnız olabilirdi veya başka bir adamla kötü bir ilişki içinde olabilirdi. Bir başkasının parlak zırhlı şövalyesi olmak ve onu kurtarmak istiyordu. Burada asıl mesele, ona ihtiyacı olan bir kadın bulursa ona duyduğu *minnetin* sevginin

temelini oluşturacağını hissetmesiydi. O ihtiyaç duyulmaya ihtiyaç duyuyordu. Tahmin edebileceğiniz gibi, sadece kendisi olduğu için sevilebileceğinden çok kuşkuluydu –bir kadının onu sevebilmesi için önce ona faydalı olması gerekiyordu. Nasıl bir kadınla birlikte olma şansı olduğunu hissettiğini de tahmin edebilirsiniz. Hiçbir zaman güçlü ve muktedir kadınlarla bir yere varabileceğini düşünmüyordu ve onu kolayca ezebileceklerini hissediyordu. Elbette minnettarlık ve takdir sevgi dolu ilişkilerin önemli bir özeliğidir fakat bazen insanlar, sevildiklerini hissetmelerinin *tek yolu* başkalarının minnettarlığını ve takdirini kazanmaları olduğu için kendilerine minnet duyulabilecek –hatta bunu bekledikleri- ilişkilere girmeye kalkışabilirler. Eşleri içinse –sırf minnettarlık yüzünden bir başkasıyla ilişkileri olsun istemedikleri için- bu tatsız bir durum haline gelir!

Aynı arzuya olumsuz bir şekilde bakarsak, başkalarını kurtarabilmek için onların zorluklar yaşamasını isteriz. Bazı kuramcılar bu davranış tarzının çocukların ebeveynlerinin yaralarını ve yaşadığı zorlukları sağaltmaya ve böylece duydukları minnettarlık sayesinde kendilerini sevmelerini sağlamaya çalıştıkları çocuklukta geliştiğini düşünmektedir. Bu davranış tarzı *kurtarıcı kahraman* olarak adlandırılabilir. Fakat fantezilerimizin durumları başkaları için daha iyi hale getirerek onların takdirini, minnettarlığını veya hayranlığını kazanmayı içerebileceğini de unutmayın. Bunun gerçekte ne kadarı onaylanma arayışıdır? Dünyayı bir hastalıktan veya yabancıların istilasından kurtarmak çocuklar ve (Hollywood filmlerine bakarsak) yetişkinler olarak pek çok fantezimizi süslemektedir. Kahraman mesihler olmak isteriz.

Kurtarıcı kahramanlar tükenmeye ve olumsuz duygularını başkalarından gizlemeye eğilimlidir. Başkalarına karşı her zaman "bu kadar anlayışlı" olmaya çalıştıkları için kendi arzu ve isteklerini gerçekleştirmek amacıyla kendilerini ortaya koymakta sorunlar yaşayabilirler. Bazen hissettikleri kızgınlık ve

saldırganlık duygusundan kaçmaya çalışırlar, çünkü bunların insanların onları sevmemesine yol açmasından korkarlar. Pek çok yazar bazı insanların çok fazla sevdiğini veya önemsediğini ve fazla itaatkâr oldukları için depresyona yatkın hale geldiklerini iddia etmiştir. Aslında, insanlara iyi davranma ihtiyacının aşırı gelişmesinin nasıl suçluluğa neden olduğu ve nasıl sağlıklı bir yaşam sürmeye engel olabileceği hakkında pek çok kitap yazılmıştır. Ancak, pek çok spiritüel geleneğin gösterdiği gibi, aslında fazla sevmek mümkün değildir. Benim görüşüme göre, sorun daha çok önemseyen bir insan olarak görülme ve kendini öyle hissetme ihtiyacıdır. Fazla itaatkârızdır ve kendi ihtiyaçlarımızı gözetemiyoruzdur.

Eğer biraz kurtarıcı bir kahraman olduğunuzu ve her zaman başkalarına göz kulak olmaya çalıştığınızı düşünüyorsanız, yapacağınız ilk şey bu konuda kendinize karşı nazik olmaktır –hadi, yüzleşelim, bu hiç de kötü bir nitelik değildir. İçinizdeki bu eğilime karşı nazik olduktan ve onu kabullendikten sonra yapacağınız şey hayatınıza nasıl daha çok şefkatli denge getirebileceğinizi düşünmektir. Bu bir süre nazik bir şekilde ihtiyaçlarınızın neler olabileceğini düşünmenizi gerektirebilir –sonra adım adım bunlara göre hareket edin. Eğer liste yapmak ilginizi çekiyorsa, o zaman hayatınızda daha iyi bir benlik-diğeri dengesi sağlayabilmenin yollarını yazın. Veya nasıl daha az kurtarıcı kahraman ve daha dengeli olunabileceği hakkında kendinize şefkatli bir mektup yazabilirsiniz.

Mesela, Tina her zaman küçük çocuklarına öncelik veriyordu ve kocası eve geldiği zaman genellikle yorgun oluyordu. Bebek bakıcısı tutmaya hevesli değildi, onun için seks hayatları gibi, birlikte dışarıda geçirdikleri zaman da azalmıştı. Kocası yavaş yavaş uzaklaşmaya başlamıştı, çünkü karısı çocuklarına karşı fazla "anaçtı" ve çoğu şeyi onlarla birlikte yapmak istiyordu –onun için kendini biraz dışlanmış hissediyordu. Tina öz-kimliğini ve "iyi bir insan" olma duygusunu fazlasıyla "mükemmel anne" olmaya kanalize ettiğini kavramaya

başladı. Bu, çocukken kendisiyle doğru dürüst ilgilenilmemesiyle alakalıydı ama kendisinin ve evliliğinin ihtiyaçlarını ihmal ettiğini görmeye başladı. Yavaş yavaş kocasından özellikle geceleri daha çok yardım almaya ve aynı zamanda kendi ilgi alanları için daha çok alana ihtiyacı olduğunu görmeye başladı. Başlangıçta kocası onun kendisini daha da uzaklaştırdığını hissederek biraz kızdı ama karısı bunu bekliyordu ve kocasının duygularını anladı ve belki de annelik duygularını fazla abarttığını ama şimdi onun yardımına ihtiyacı olduğunu kabul etti. Adım adım ve şefkatli bir şekilde bunun üstünde çalıştılar. Tina kendine daha çok zaman ve alan ayırabildiği ve kocasının yardım etmesine daha çok izin verdiği zaman sevgileri yeniden alevlendi ve kendilerini daha çok "bir ekip" olarak düşünmeye başladılar.

Suçluluk, önemseme ve depresyon

İnsanlar depresyona girdiği zaman başkalarını *önemseme* kapasitesini kaybedebilirler ve sonra da bu yüzden derin bir suçluluk ve utanç duyabilirler. Bazen insanlar depresyona girdiği zaman başkalarını önemsemelerinin ve "onlara öncelik vermenin" altında yatan güdünün mutlaka onlara yönelik bir ilgi ve şefkat değil, daha çok hoşlanılma, sevilme ve onaylanma arzusu olduğu gerçeğiyle daha dürüst bir şekilde yüzleşebilirler. Ayrıca, suçluluk ve başkalarını incitmeme kaygısı hayatta tuzak haline gelebilecek pek çok karmaşık ikilem yaratabilir. Şimdi bu bağlantılara bir göz atalım.

Başkalarının acısını paylaşma kapasitesini yitirmek

Depresyon olumlu duygular hissetme yetimizin çoğunu yok eder. Kendimize ve başkalarına karşı ilgimizi yitirebiliriz. Ne ilgi gösterecek enerjimiz olduğunu ne de umursadığımızı hissettiğimiz zaman bu özsaygımıza bir darbe indirebilir.

Sam ailesini ve arkadaşlarını önemseyen bir adamdı ama depresyona girdiği zaman ailesine ilgi gösteremediğini hissetti. Duyduğu kaygı, onlarla birlikte daha önce olsa planlayacağı, organize edeceği ve keyfini süreceği bir tatile çıkmak gibi etkinliklerde bulunmasına engel oluyordu. Çocuklarından biri ona dede olacağını söylediği zaman bu konuda içinin ölü gibi olduğunu hissetti. Konuşmalarımız şu şekilde geçiyordu:

Sam: Artık kimseye karşı hiçbir şey hissetmiyorum. Bana ne olduğunu bilmiyorum. Julia bana bebek beklediğini söylediği zaman hiçbir şey hissetmedim. Tepkimin onu incitmiş olması gerektiğini biliyorum ve bu konuda kendimi korkunç hissediyorum. Onun yanında olmayı çok isterdim ama bu o kadar zor geliyor ki. İlk düşüncem şuydu: "Aman Tanrım, ilgili bir büyükbaba olma sorumluluğunu almak zorunda kalacağım. Bununla uğraşmak istemiyorum."

Paul: Evet, maalesef depresyon bunu yapabiliyor. Hatta depresyonda olmadığımız zamanlarda bile bu tür duygu ve düşüncelere sahip olabiliriz. Fakat depresyondayken içsel kaynaklarımız azdır ve sadece bedenin ilgi dolu duygular gösterecek enerjisi yoktur. Eğer arabanda hiç yakıt yoksa gaza ne kadar basarsan bas hiçbir yere gitmez. Bu arabanın kötü veya yetersiz olduğu anlamına gelmez, sadece yakıt deposu boştur. Senin başkalarını önemseme, "onların yanında olma" yetini kaybetmen hakkında, duyduğun bu suçluluğu kendine saldırmak için bir başka vasıta haline getirmeden düşünmenin bir yolunu bulmamız gerekiyor.

Sam'in depresyonunun bu yönü üstündeki çalışmamız, onun kendisine yakın insanların ıstırabını paylaşmadığı için duyduğu suçluluğa odaklanmıştı. Daha sonra onun genellikle suçluluk hissetmeye çok yatkın ve normalde başkalarına karşı çok duyarlı ve sevgi dolu olduğu ortaya çıktı. Sam "başkaları-

nın yanında olma" yetisini kaybettiği için suçluluk duyuyordu ve depresyonunun insanları ne kadar incittiğinin farkındaydı. Ama bu konuda bir şey yapamadığını hissediyordu. Ayrıca ilişkilerinde hissettiği kızgınlığı ve zorlukları da irdeleyemiyordu, çünkü bunu yapmak ona ihanet ediyormuş hissi veriyor ve (elbette) kendisini daha çok suçlu hissetmesine yol açıyordu. Bu suçluluk duygusu utanca dönüşüyordu; mesela, kendine bencil ve sevilmeye değmeyen biri olduğunu söylüyordu. Terapi, depresyonu bazı olumlu duyguları devre dışı bırakan bir beyin durumu olarak görmeye odaklandı.

Özellikle anneler çocuklarına karşı sevgi dolu duygularını yitirdikleri zaman suçluluğa yatkın hale gelebilirler. Kendilerine şöyle derler, "Böyle hissetmemeliyim, her zaman onlara sevgi dolu hisler duymalıyım." Duygu ve davranışlarının çocuklarına zarar verdiği endişesi acı veren bir suçluluk duygusunun kaynağı olabilir. Eğer bu "Ben kötü bir anneyim" gibi olumsuz duyguları tetiklerse, o zaman suçluluk ve utanç ortaya çıkar.

Eğer bu tür duygulardan muzdaripseniz, burada anlatmaya çalıştığım gibi mesaj açıktır: *bu duyguları yitirmeniz sizin hatanız değildir; bu üzücü ve acı vericidir ama kesinlikle sizin hatanız değildir*. Duygularımızı yitirdiğimiz için kendimize karşı nazik olabilir ve kendimizi anlama ve zihnimizi sağaltma yolunda en iyi nasıl ilerleyebileceğimiz üstünde çalışabiliriz.

Kendini başkalarına yük hissetmek

Depresyon içindeki bazı insanlar başkalarına yük olduklarını hissederler (bkz. s.346-349). Hatta başkalarının onlar olmadan daha iyi olacaklarını bile hissedebilirler. Bu tehlikeli bir düşünme biçimidir, çünkü intihar düşüncesini alevlendirir. Bu *hiçbir zaman* doğru değildir, çünkü intihar geride kalanları kızgınlık, kayıp, üzüntü ve kafa karışıklığı içinde bırakır; bunu asla unutmazlar. Eğer böyle düşünüyorsanız şunu açıkça söylememe izin verin: bu konuşan depresyondur ve söyledikleri

asla doğru değildir. Maalesef intiharın ailelere sonraki yıllar boyunca verdiği zararları gördüm. Ve insanlar depresyondan kurtulunca kendilerine zarar vermedikleri için çok rahatlıyorlar. Eğer başkalarının sizsiz daha iyi olacağına inanıyorsanız, o zaman depresyonunuzdan kurtulabildiğiniz zaman siz de dâhil herkesin çok daha iyi olacağını –bu sağduyudur- ama duygularınız ne kadar karanlık olursa olsun intihardan *kimsenin* kazançlı çıkmayacağını zihninizde netleştirmeniz gerekir.

Öyleyse bu konuda dürüst olalım. Elbette depresyon ağır bir yüktür –fakat pek çok başka hastalık da öyledir. Sanki öyle değilmiş gibi yapmamıza gerek yok. Ve bir süre için bağımlı olabiliriz. Çocukken başkalarına bağımlı olmadan hayatta kalamazdık. Hastalandığımız zaman sıklıkla bize bakılmasına ihtiyaç duyarız –hayat böyledir. Verdiğimiz kadar almamız da gereken zamanlar vardır. Bazen bir süre bize bakılmasıyla baş etmeyi öğrenmemiz, bazen yakıtımızın tükendiğini ve o zaman istediğimiz kadar veremeyeceğimizi öğrenmemiz gerekir. Eğer yük olduğunuz duygusuna kapıldıysanız olabildiğince çabuk profesyonel yardım almaya çalışın. Kendinize şöyle söyleyin:

> *Bu konuşan benim depresyonum. Bu şekilde hissettiğim için ben kötü biri değilim. Fakat depresyona girdiğim için ne kadar kötü (suçlu ve/veya utanç içinde) olduğumdan ziyade iyileşmek için neye ihtiyacım olduğuna odaklanmalıyım. Dünyada 300 milyonun üstünde insan depresyon içinde, onun için depresyonun bu şekilde hissetmemi sağlaması benim hatam olamaz. Adım adım ilerleyerek yapamayacaklarımdan çok yapabileceklerime odaklanayım.*

449-450. sayfalarda anlatılan Sam'le ise şöyle bir çalışma yaptık:

> *Paul: Şu anda zihnin kızının hamile kalmasına sevinemediğin gerçeğiyle meşgul, değil mi? Ve hislerini kaybetmen ve bunun onu incitme olasılığı seni üzüyor.*
>
> *Sam: Evet.*

Paul: Tamam, şimdi bunu bir kenara bırakıp, duygularının şimdilerde pek iyi işlev göstermediğini kabul etmen gerektiğini farz et; bu senin için üzücü fakat kızının hoşuna gidebilecek ne yapabilirdin?

Sam: (düşünüyor) Şey, normalde ona bir kart falan gönderirdim sanırım.

Paul: Tamam. Eğer bunu yapsaydın kendini nasıl hissederdin?

Sam: Muhtemelen daha iyi ama bu samimi olmazdı. Bunu gerçekten istediğim için, bir şeyler hissettiğim için yapmalıyım. (Bunun altında yatan, ilgi göstermek için derin bir ilgi duymak gerektiği inancına dikkat edin. Bu inancı inceleyebilirdik ve daha sonra inceldik de ama burada farklı bir yol izledik.)

Paul: Elbette, eğer depresyonda olmasaydın pekâlâ bir şeyler hissedebilirdin. Ama şu anda hissetmediğini biliyoruz, onun için kendine hissetmen gerektiğini söylemenin pek anlamı yok. Sen iyileştikçe duyguların da geri gelebilir. İlk adım, ne hissedersen hisset, yapmak istediğin şeyleri yapmana yardım etmektir. Duygular iyileşmenin bonusu olabilir. Onun için şimdi pek öyle hissetmesen de pekâlâ bir kart gönderebilirsin.

Sam kızının hamile kalmasına fazla sevinmediği fakat kayıtsız kaldığı için zihni suçluluk duygularıyla meşgul olduğu için felce uğramıştı ve normalde davranacağı şekilde davranamıyordu. Bu kendisini daha da kötü hissetmesine neden oluyordu. Bu duruma müdahale ederek onun değişiklikler yapmaya başlamasına ve davranışlarının tutkulu bir ilgiden kaynaklanmasını beklememesini anlamasına yardım ettik. Bir dükkâna gittik ve bir kart ve çiçek gönderdik. Bu ileriye doğru atılmış küçük bir adımdı ve kızını duygulandırdı. Bu aynı zamanda istemeseniz bile harekete geçmenin ve bir şeyler yapmanın önemini göstermektedir (bkz. 12. Bölüm). Onun için şefkatli davranış şefkat duymaktan daha önemli olabilir.

Bu egzersizden ayrıca Sam'in, eğer ilgili davranışlarda bulunursa bunun gerçek bir ilgi olmadığını ve eğer gerçek değilse sahte olduğunu ve eğer sahteyse değersiz olduğunu düşündüğünü de öğrendik. Bazı insanların davranışlarının sahte olduğunu düşünerek nasıl eziyet çekebildiğini (bkz. 14. Bölüm) hatırlıyor musunuz? Sam de bunun bir başka örneğiydi.

Bazen insanlar çözülmemiş öfke veya kıskançlık çatışmaları nedeniyle başkalarına duydukları şefkatli duyguları yitirirler. Bunu ileriki bölümlerde ele alacağım; burada sadece ilgi duygusunu kaybetmenin nedeni ne olursa olsun yapılabilecek şeyler ve bu sorunu kendinize saldırmanıza yol açmayacak şekilde düşünmenin yolları olduğunu gösteriyoruz. Kendinize şöyle sorun:

- Kendimden çok fazla şey mi bekliyorum?
- Duygularımın depresyonda olmadığım zamanki gibi mi işlev göstermesini bekliyorum?
- Depresyonda veya stresli olmasaydım nasıl hissederdim?
- Bunu pek istemesem de, kendimi daha iyi hissetmeme yardım etmek için yapabileceğim şeyler var mı?

Suçluluk, ikilemler ve tuzaklar

Pek azımız başkalarını, özellikle önemsediğimiz insanları kasten incitmekten zevk alırız ama bazen bu kaçınılmaz olur ve bununla yüzleşmemiz gerekir. Carol John'u incitmeyi göze alamadığı için birkaç yıldır ilişkilerini sürdürüyordu. John'u beğeniyordu ama ilişkilerindeki sevgi yıllar önce kaybolmuştu. Annesi de babasıyla benzer bir ilişki yaşamıştı ve Carol her ikisi için de üzülmüştü. Ebeveyni "çocuklarının hatırına" bir arada kaldıklarını söylemişti. Anne babasının kendisi yüzünden acı

çektiğini düşünmek Carol'a ağır gelmişti. Ancak ebeveynin psikolojisinde onların birbirlerine bağlanmalarını sağlayan başka karmaşık faktörler olması da o denli olasıdır. Mesela, belki de nasıl şefkatli ilişkiler kuracaklarını bilmiyorlardı.

Bu tür durumlarda ebeveynlerine minnet duymaktan uzak pek çok çocuk bir suçluluk duygusu hissedebilir. Carol onun rolünün insanları mutlu etmek olduğunu hissedenlerdendi. O kurtarıcı kahramanlardan biriydi. Mutsuzluğun nedeni olmak (yani, terk ederek John'u üzmek) neredeyse dayanılmazdı. Ayrıca, yukarıda belirttiğimiz gibi, çatışma dönemlerinde, birinin kazancının bir başkasının kaybı olduğu zamanlarda suçluluk hissetme olasılığı çok yüksektir.

Hiçbir terapi insanların hayattaki ikilemlerden kaçınmasına yardım edemez ve bazen bunlar son derece acı verici olabilir. Doğru veya yanlış yanıtlar yoktur; bedelsiz çözümler yoktur. Yapılabilecek tek şey, insanların yaşadıkları ikilemler hakkında utanç ve suçluluk duygusuna saplanıp kalmaktansa, onlarla birlikte ilerlemelerini sağlayacak şekilde düşünmelerine yardım etmektir. Aslında, Carol'ın psikolojisi bir tuzak kurmuştu –buna bazen şefkat veya suçluluk tuzağı denir. İstediğini yapmakta (bu ilişkiyi sonlandırmak) özgür değildi, çünkü John'un acı çekmesine yol açacağı için kendini çok suçlu hissediyordu. Bunun altında bir kırgınlık (ki bu yüzden kendini suçlu hissediyordu) ve depresyon yatıyordu. Önünü göremiyordu.

Carol'ın terapisi hissettiği suçluluk duygusuna ve buna tolerans gösterememesiyle bağlantılı konulara odaklandı. Suçluluk duygusunun sık sık ilişkilerinde dürüst olmamasına yol açtığı acı gerçeğini kabul etmek zorunda kaldı. Onları üzmekten kaçındığı için başkaları için bir şeyler yapıyordu. Terapisinin sonunda bu ilişkiyi sonlandırmanın daha iyi olabileceği sonucuna varmıştı. Bu onu üzecekti ve John incinecekti ama eğer ilişkiyi sürdürürse daha çok kırılacak ve depresyona girecekti. Gidebileceği ve suçluluk duygusu ve üzüntüsüyle

yüzleşebileceği olasılığını kabul ettiği zaman kendini o kadar tuzağa düşmüş hissetmiyordu. Terapi onu hareketsiz kılan ipleri çözmüştü. Onun gerçekten John'u terk edip etmediğini bilmiyorum, çünkü ona karşı daha dürüst olduğu için ilişkileri biraz daha düzelmişti. Fakat Carol bana onu faydasız ilişkilere neyin hapsettiğine dair daha çok içgörü kazandığını ve bunun da onu biraz rahatlattığını söylemişti. Belki de terk *edebileceği* olgusuyla yüzleşmesi terk etme ihtiyacının aciliyetini azaltmıştı. Bilmiyorum.

Suçluluk ve kaçış

Tıpkı kendimizi başkalarına yük hissettiğimiz gibi, hayatın sorumlulukları da bize fazla ağır ve yük gelebilir. İnsanlar sadece başkalarına karşı ilgilerini kaybetmekle kalmazlar; depresyona girdikçe güçlü bir uzaklaşma, kaçma arzusu da duyabilirler. Mesela, uyuyamayan ve tükenmiş olan genç bir anne ondan bir şeyler talep eden herkesten kaçmak isteyebilir. Kendi çalışmalarımızda, kaçma arzusunun depresyonla güçlü bir bağlantısı olduğunu bulduk.[3] (bkz. s.86-87)

Eğer güçlü bir kaçma arzusu duyuyorsanız kendinize bunun depresyonda yaygın görüldüğünü hatırlatın. Özellikle neyden kaçmak istediğinizi çözmeye çalışın. Kendiniz için daha çok alan yaratmaya ve kendi ihtiyaçlarınızı daha çok karşılamaya mı ihtiyacınız var? Ek 1'deki Tablo 4 bu konuyu ele alıyor. Kaçmayı istedikleri için duydukları suçluluk insanların neden kaçmak istediklerini veya mevcut durumlarını değiştirmek için ne yapmaları gerektiğini veya hatta gerçekten gitmelerinin veya bir süreliğine ayrılmalarının daha iyi olup olmayacağını araştırmalarına engel olabilir. Suçluluk duygusu bizi şu gibi duygu ve düşünce döngüleri içine hapsedebilir: çok fazla sorumluluk almak, sonra bunun yükünü hissetmek, sonra kaçmak istemek, sonra kendini suçlu hissetmek; suçluluk duygusuyla baş etmek için daha fazla çabalarız ama sonra kendimizi daha fazla yük altında hissederiz. Hayatınıza dürüst

bir şekilde bakmanız ve sırtınızdaki yükün hafiflemesi için nelerin değişmesi gerektiğini görmeniz önemlidir. Kendinizden çok şey mi bekliyorsunuz? Bir şeyleri "hayır" demek istemediğiniz için mi üstleniyorsunuz ve sonra da kendinizi kırgın ve kontrolden çıkmış gibi mi hissediyorsunuz? Tükendiniz mi? Depresyonda olmadığınız zaman da kendinizi böyle mi hissediyorsunuz? Bir arkadaşınızla konuştuğunuzu hayal edin. Ona nasıl yardım ederdiniz? Ussal/şefkatli bir yaklaşım ne olurdu?

Dürüst olmak

Suçluluk da, kaygı veya öfke gibi diğer duygulara benzer – kendimizi bu duygunun altında ezilmiş hissedebiliriz. Fakat korku ve suçluluk dürüst olmamaya ve ciddi zorluklara yol açabilir. Abigail sık sık kocasının ona gözdağı verdiğini hissediyor ve ondan ayrılmak istiyordu ama ne zaman konuyu açsa kocası öfkeleniyor ve kendini suçlu hissetmesini sağlıyordu. Abigail gittikçe içine kapandı ve aşırı dozda ilaç almaya başladı. Bir gün şöyle itirafta bulundu: "Sadece benden bıkacağını ve bir başkasını bulup beni terk edeceğini umuyordum –bu benim rüyamdı. Bir türlü çekip bitmeyi beceremiyorum." Abigail bu ilişkiyi sonlandırmak isteyip istemediği konusunda emin değildi –ama eğer kocası onu terk ederse bu onu kuşkulardan kurtaracaktı. Kocasının onu terk ettiğini hayal ettiği zaman "müthiş bir rahatlama" hissediyordu. O zaman bir parçasının haksızlığa uğramış kurban rolü oynayabileceğini de kabul edecek kadar dürüsttü.

Bunlar kabul edilmesi kolay şeyler değildir –cesaret isterfakat nazik olabilir ve pek çok insanın bu tür ikilemler içinde kaldığını ve dürüst olmak için mücadele ettiğini görebiliriz. Bu bizim hatamız değildir –hayat zor olabilir. Ancak kendimizi suçlamaktan vazgeçtiğimiz, utanç ve suçluluk duygumuzla yüzleştiğimiz ve dürüst olmamamızın bize bir yararı olmadığını kavradığımız zaman yolumuza en iyi nasıl devam

edebileceğimizi düşünmeye açık oluruz. Sürekli kapana kısıldığınızı düşünmek depresyona davetiye çıkartmaktır. Abigail sonunda ayrılacak cesareti topladı ve birkaç ay sonra bunu neden "yıllar önce yapmadığını" düşündü.

Suçluluk ve layık olma duygusu

Aşırı suçluluk hissetmeye yatkın olan insanlar bazen "hak etme" ve "layık olma" bağlamında konuşurlar. Adalet ve layık olma duygusu psikolojimizin bir parçasıdır ama bunu dengede tutmayı öğrenmemiz gerek. Depresyondaki bazı insanlar mutlu olmayı hak etmediklerini –eğer mutlu olurlarsa bir şekilde bunun için cezalandırılacaklarını- hissederler. Bu şekilde hisseden insanların kendi ihtiyaçlarına ve duygularına odaklandıkları zaman kendilerini suçlu hissetmeleri sağlanmış olabilir. Bazı insanlar da iyi talihlerinin keyfini çıkaramadıkları için suçluluk ve utanç duygusu altında ezilebilirler. Böyle biri şöyle söyleyebilir: "Hayatım o kadar yolunda gidiyor ki. Fakir değilim ve eşimle oldukça iyi bir ilişkim var ama mutlu değilim. Bunları takdir edemediğim için kendimi o kadar suçlu hissediyorum ki. Belki de bütün bunları hak etmiyorumdur." Bu biraz da yukarıdaki Sam örneğine benziyor. Onlar tam olarak neden mutlu olmadıklarını bulmaya çalışmak yerine kendilerine sürekli "mutlu olmaları gerektiğini" söyler ve olmadıkları zaman da kendilerini daha kötü hissederler. Eğer siz de bu durumdaysanız, bir kâğıda hayatınızda nelerden hoşnut olduğunuzu yazın. Mutlu olduğunuz ve olmadığınız şeyler olduğunu görün. Bundan sonra, eğer hayatınızın bir alanında mutsuzsanız bunun diğer alanlardaki duygularınızı etkileyebileceğini de fark edin –bu doğaldır. Eğer bacağınızı kırarsanız, bedeninizin geri kalanı ne kadar iyi çalışırsa çalışsın o bacağınız müthiş ağrır ve pek çok şeyi yapmanıza engel olur. Kendinize hiç değilse kanser olmadığınız için acı duymamanız gerektiğini söylemenin pek yararı olmaz. Elbette depresyondayken kişinin hayatında-

ki iyi şeyleri takdir etmeyi öğrenmesi önemlidir, çünkü bu ya hep-ya hiç tarzı düşünmekten ve olumsuzluklara fazla odaklanmaktan kaçınmamıza yardım eder ve olumlu duyguları harekete geçirir. Mutlu olmadığımız için suçluluk hissetmek bize bir şey kazandırmaz. O zaman layık olma meselesinin bunda pek rol oynamadığını görebilirsiniz.

Bazı insanlar kendi ihtiyaçlarını karşılamak istedikleri, daha çok sevgi veya arkadaşlarıyla bir şeyler yapmak için daha fazla zamana sahip olmak istedikleri için suçluluk duyabilir. Bir hastam daha çok alan istemenin "bir tür açgözlülük" olduğunu düşünüyordu. Kişinin ihtiyaçlarını kabullenmesi ve gerçekleştirmeye çalışması normal, doğal ve önemlidir. Burada önemli olan, bir yandan kendimizle ilgilenir ve güçten düşmemeye çalışırken bizden beklenenleri nasıl dengelediğimizdir!

Hayattan zevk alma korkusu

Bazılarımızın hayattan zevk ve keyif almaktan korkabilir. Bu garip görünüyor, öyle değil mi? Ama Kerry'yi düşünün. Onun eğlenirken kötü bir şeyler yaşadığı pek çok anısı var. Mesela, bahçede neşeyle bağırarak arkadaşlarıyla oynadığını hatırlıyor. Sonra annesi hışımla gelip ona odasını temizlemeyi unuttuğu için ne kötü bir çocuk olduğunu söylemiş, canını acıtarak kolundan tutmuş ve öteki çocuklara "evlerine gitmelerini" söyleyerek onu odasının içine fırlatmıştı. Kerry şöyle diyordu: "Eğer kendimi çok mutlu hissedersem bunun bedelini yarın ödeyeceğimden veya gerçekten kötü bir şey olacağından eminim. Asla kalkanlarımı indirmemem gerektiğini hissediyorum." Kerry'nin zihninde iyi duygular kötü sonuçlarla bağlantılıydı. Kerry'nin kendini iyi hissetmekten korkmayı nasıl öğrendiğini görebilirsiniz.

Patricia ancak iyi olmadığı veya acısı olduğu zaman insanların onunla ilgilendiğini hissediyordu –aslında, sadece hastalandığı zaman annesinin ona biraz bir ilgi gösterdiğini düşünüyordu. Onun zihninde mutlu veya iyi olmak ilgilenilmemek veya önemsenmemek demekti.

Yani mutlu olmaktan korkmamızın veya kendimizi suçlu hissetmemizin her türlü nedeni olabilir. Sakin bir zamanınızda bunları yazmanızın yararı olabilir. Kendinize şöyle sorun: "Eğer gerçekten mutlu olmak beni kaygılandırıyor veya korkutuyorsa bunun nedeni ne olabilir?"

Bizi mutlu edenin maddi nesneler değil, ilişkiler olduğunu da hatırlayın. İnsanlar ara sıra bu hatayı yapar. Sırf zengin veya sağlıklı (tabii bunların yardımı olabilir) olmanızın sizi mutlu edeceğinin garantisi yoktur. Aslında bence önemli olan mutluluk değil fakat hoşnut ve kendimizle barışık olmayı öğrenmektir.[4] Böyle bir sorununuz varsa kendinize yardım etmek için şunları yapabilirsiniz:

- Mutlu olmaktan kaçınıyor olabileceğinizi kabul edin.
- Olası korkularınızı ve bunların neyden kaynaklanabileceğini (neden mutlu olmanıza izin vermediğinizi) yazın.
- Bu düşünceleri nasıl sınayabileceğinizi ve değişmek için nasıl küçük adımlar atabileceğinizi düşünün.
- "Onun o zaman olduğunu, bunun ise şimdi" olduğunu ve beyninizi yeniden eğitmenizin zamanının geldiğini fark edin.
- Her gün kendinize (biraz) mutlu olma fırsatı vererek "değişim adımlarını" atmak için çaba gösterin.

Hayatta kalmanın verdiği suçluluk duygusu

San Francisco'da Lynn O'Connor ve meslektaşları birkaç yıl suçluluk duygusu üstünde çalışmalar yaptılar ve farklı suçluluk türleri olduğunu ortaya koydular. Bunlardan biri de *hayatta kalma suçluluğudur*.[5] Diğer insanlar ölür veya yaralanırken toplama kampı veya rehin alınma veya bir felaket

gibi travmatik bir durumdan sağ kurtulanların kendilerini kötü hissedebildikleri keşfedildiği zaman bu suçluluk türü ilk defa araştırmacıların dikkatini çekti. Bu insanlar kendilerine "Neden ben hayatta kaldım ve diğerleri öldü?" diye soruyordu. Bazen yaşamaya layık olmadıklarını ve diğerleri ölürken mutlu olmayı hak etmediklerini hissediyorlardı. Mutlu olmak kendilerini suçlu hissetmelerine yol açıyordu. Yakın zamanda yapılan bir araştırmada hayatlarını tehdit eden bir hastalıktan sağ kurtulan ve aynı durumda olan fakat hayatta kalamayan başkalarını tanıyanların sadece üzülmekle kalmadığı, ayrıca depresif bir hak etmeme veya "Neden ben?" duygusu yaşadıkları da bulunmuştur.

Başkalarından daha iyi durumda olmanın verdiği suçluluk duygusu

Lynn ve meslektaşları aynı zamanda bu tür suçluluk duygusunun kendimizi başkalarından daha iyi durumda gördüğümüz, mesela daha iyi niteliklere veya fırsatlara sahip olduğumuzun farkında olduğumuz pek çok ilişkide de yaşanabileceğini düşünüyordu. Bir arkadaşınızla birlikte, mesela üniversiteye veya bir işe girmek için bir sınava veya bir güzellik yarışmasına girdiğinizi hayal edin. İkiniz de heveslisiniz ve geçmeyi veya kazanmayı umuyorsunuz. Siz geçiyorsunuz ama arkadaşınız başaramıyor. Kendinizi nasıl hissedersiniz?

Başkalarına yardım etmek için hiçbir şey yapamayacağınızı bildiğiniz zamanlar vardır. Ve kendinizi çaresiz hissederken başkalarının ıstırap çektiğini bilmek, özellikle siz iyi durumdaysanız, depresif bir etki yapabilir. Sonia reklamcılık alanında iyi bir iş bulmuştu ve sevincinden havalara uçuyordu. Ancak kocası Dave'in durumu o kadar iyi değildi. Çalıştığı şirketin durumu gittikçe kötüye gidiyordu ve çalışma saatleri azaltılmıştı. Sonia kendi başarısı yüzünden suçluluk duymaya başladı. Eve geldiği zaman işte yaşadığı iyi deneyimleri veya işinin ne kadar heyecan verici olduğu konusundaki duyguları-

nı kocasıyla paylaşmıyordu, çünkü bunun Dave'i üzeceğini ve kendini daha kötü hissetmesine neden olacağını hissediyordu. Ayrıca onun darılacağı ve işini kıskanacağını konusunda da kaygılanıyordu. Dave'i seviyordu fakat aynı zamanda işlerin onun açısından böyle sonuçlanması karşısında yaşadığı öfke ve moral bozukluğuna içerlemeye başlıyordu. Sonra böyle içerlediği için de suçluluk duyuyordu. Ne de olsa onun işleri yolunda gidiyordu. Kendi iyi talihi yüzünden Dave'i üzmenin verdiği suçluluk duygusu onunla paylaşımlarını kesmesine yol açtı. Zaman geçtikçe, evde hâkim olan durgun havadan uzaklaşmak için coşkulu insanlarla birlikte olmak amacıyla işte daha uzun süre kalmaya başladığını fark etti –fakat bu da yine kendini suçlu hissetmesine yol açıyordu. Buradaki önemli inançlar şunlardır: "Dave'in evde bana ihtiyacı olduğunu bilirken işte daha çok zaman geçirmemeliyim. Onun yanında olmalıyım. Dave kendi hayatından zevk almazken ben hayatımdan zevk almamalıyım. Ben bencil biriyim." Sonia'nın bu konuları açığa kavuşturması ve kıskanç, keyifsiz bir ruh hali içindeki bir kocadan ziyade coşkulu insanlarla birlikte olmayı istemesinin doğal olduğunu kabul etmesi gerekiyordu. Burada önemli olan, Sonia'nın kendisini bencil olarak etiketlemesinin ve içerlediği için kendini suçlu hissetmesinin bir faydası olmadığını görmesine yardım etmekti.

Bazı ailelerde tetiklenmiş suçluluk yaygındır. Sonia hafif depresif bir anneyle büyümüştü. Ergenliğe ulaştığı ve geceleri dışarı çıkmaya başladığı zaman annesi sık sık Sonia'ya ne kadar şanslı olduğunu ve gençken kendisinin bunu yapmasının ne kadar zor olduğunu söylüyordu. "Ben asla senin sahip olduğun fırsatlara sahip olmadım," diyordu. Annesi Sonia'ya, ne kadar iyi huylu ve yetenekli olduğunu belirterek değil de (annesi olarak) onun için yaptığı onca fedakârlığa dikkat çekerek onu ne kadar sevdiğini söylüyordu! Sonia farkında olmadan hayatta suçluluk ve minnet duygusuyla hareket edecek şekilde eğitilmişti. Diğerlerinin ihtiyaçlarına öncelik vermesi

gerektiğine ve eğer başkaları acı çeker veya ona ihtiyaç duyarsa onların yanında olması gerektiğine inanmaya başlamıştı. Ne de olsa, kendisi çok şanslıydı, öyle değil mi? Terapilerde, suçluluk duygusuna karşı duyarlı olanların, başarı ve hayattan keyif alma konusunda rahatsızlık duyanların genellikle depresif ebeveynlere sahip olduğu görülür. Onlar başkalarına bakmak, başkalarına yardım etmek isterler ve çoğunlukla insanlara yardım eden mesleklere yönelirler.

O halde, gördüğümüz gibi, bazı depresif insanların başına iyi şeyler geldiği zaman genellikle buna "layık" olup olmadıklarını, bunun keyfini çıkarmayı hak edip etmediklerini merak ediyor veya keyfini çıkarmaktan korkuyorlar. Bu düşünceler genellikle tamamen bilinçli değildir ve zihinlerinin geri planında bulunur. Eğer başkalarının sizinle kıyaslayınca kendilerini kötü hissedeceğinden korktuğunuz için yeteneklerinizi göstermek konusunda kaygı duyuyorsanız muhtemelen bir tür suçluluk duygusuyla hareket ediyorsunuzdur. Başkalarının size *gıpta* edeceğine inanıyor olabilirsiniz. "Eğer benim talihimi veya yeteneklerimi görürlerse bana gıpta eder veya benden hoşlanmazlar ya da küçümserler."

Tıpkı bazılarının talihli olmayı hak etmediklerine inanması ve hayattan keyif alma yetilerini sabote etmesi gibi, bazıları da talihlerini desteklemeye ve haklı göstermeye layık oldukları fikrini benimsemeye fazlasıyla hazırdır. Bir süre önce gazetelerde zengin bir finansöre üç milyon dolar kıdem tazminatı verildiği yazdı. Ona bir "para babası" mı olduğu sorulduğu zaman şöyle yanıt verdi: "Hayır. Şirketim için çok çalıştım ve bunu hak ediyorum." Burada hiçbir suçluluk duygusu görülmüyor. Görünüşe göre, tüm dünyadaki bankacılık sistemi "daha çok verin, suçluluk duymadan bunu hak ediyorum" diyen bir güruh tarafından idare ediliyordu. Şunu duymak ne kadar ferahlatıcıydı: "Eh, çok çalışma yeteneğiyle birlikte nispeten zeki olma şansına da sahip oldum. İyi bir eğitim aldım ve iyi bir iş bulacak bağlantılara sahiptim." Gördüğünüz gibi, "hak etme" düşüncesi buna nasıl bakıldığına bağlıdır.

Sorumluluk konusunda suçluluk duymak

Pek çok yorumcu davranışlarımızın sonuçlarının farkında olma gereği hakkında sürekli bir bilgi aktarımı (bazıları bombardımanı diyor) altında olduğumuzu belirtmektedir. Beslenmemiz konusunda dikkatli olmalıyız, kilomuz konusunda dikkatli olmalıyız, çocuklarımıza iyi bakmalıyız, çevreye zarar verebilecek veya Üçüncü Dünya ülkelerinde çocukların yaptığı ürünleri satın almamalıyız, karbon ayak izimizin farkında olmalıyız, dünyadaki ıstıraba gözlerimizi açmalıyız ve korkunç ekonomik adaletsizliklerin farkına varmalıyız, vesaire, vesaire. Tüm zamanlar içinde kendi davranışlarımızın sonuçları hakkında çok daha fazla şey bildiğimiz bir zamanda yaşadığımız muhtemelen doğrudur. Üstümüzde bir yük hissetmeden, umutsuzluğa kapılmadan, suçluluk duygusu tarafından kontrol edilmeden veya bir kayıtsızlık veya inkâr haline girmeden bu sorumluluklara açık olmak ve onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek bizim için ilginç bir meydan okumadır. Ancak bunun depresif yanı genellikle sosyal kıyaslamalara girmektir –bu konularda başkaları kadar iyi olmadığımıza inanmaktır.

Lynn O'Connor ve meslektaşları bazen *başka insanlar*, özellikle onların duyguları için *çok fazla* sorumluluk aldığımızı da göstermiştir[5] (bkz. s.315-320). Mesela, bazı kadınlar kocaları içtiği veya şiddet uyguladığı için kendilerini suçlarlar. Bir kadın kocasının sevilmediğini hissettiği için içtiğini ve eğer onu daha çok severse içki içmeye son vereceğini hissediyordu. Bu yüzden, kocasını içindeki acıyı dindirecek kadar sevmediği için suçluluk duyuyordu. Ne var ki böyle düşünmek sorumluluğu diğer kişinin üstünden alır ve onların sorunlarıyla yüzleşmek zorunda olmalarına engel olur. Bunu olumsuz bir şekilde ifade edersek, basbayağı insanların sorumluluklarını çalabiliriz. Sanki bir başkasına şöyle diyoruzdur: "Sen kendi mutluluğundan veya kötü davranışlarından sorumlu değilsin. Bu iş bende bitiyor. Senin yaptıklarından veya hissettiklerinden ben sorumluyum." Böyle ifade edince kulağa pek iyi gel-

miyor, öyle değil mi? İnsanlar ancak kendileri sorumluluk alarak büyüyüp olgunlaşabilirler. Belki kendinizi suçlamanın ve suçluluk hissetmenin yararlı olduğunu ve onları koruduğunu düşünseniz de, uzun vadede bunu onlara faydalı olma ihtimali pek yoktur. Çocuklarımız konusunda da aynısı geçerlidir –onların hayatlarının sorumluluğunu almalarını sağlamak önemli bir meydan okumadır.

Bu tür durumlarda bir sorumluluk çemberi (bkz. s.315-320) çizmenin faydası olabilir. Bir durumun sizin sorumluluğunuzda veya sizin kontrolünüz altında olan yönleri olabilir fakat burada her zaman dengeyi korumaya çalışın. Ya hep-ya hiç tarzında düşünmekten kaçının: ya ben ya onlar. Bazen insanlar kendi acılarıyla yüzleştikleri zaman, özellikle bunlar önemsediğiniz insanlarsa, onlar için üzülebilirsiniz. Fakat bu sanki onlara yardım etmek için yeterince çabalamıyormuşsunuz gibi kendinizi suçlu hissetmeniz gerektiği anlamına gelmez. Evet, onları destekleyin ama onların değişmelerinin veya zihinlerini sağaltmalarının sorumluluğunu üstünüze almayın –bunu ancak onlar yapabilir.

Vedalaşmak

Dikkatimi insanların terapisine son vermediğim gerçeğine çeken bilge ve nazik bir gözetmen sayesinde kendi "kurtarıcı kahraman" yanımı keşfettim. O "Belki onlara yeterince yardım edemedim. Belki gelecekte bana ihtiyaçları olur," gibi düşüncelerimi keşfetmeme yardım etti. İnsanların terapisine son verme konusunda hafif bir suçluluk ve utanç duyuyordum, çünkü onları terk ediyor (hayal kırıklığına uğratıyor) olabilirdim ve bu yüzden benden hoşlanmayacaklardı.

İş bir ilişkiyi sonlandırmaya veya başkalarından ayrılmaya geldiği zaman genellikle pek çok karışık duygu hissederiz ve bunlardan biri de terk etmenin ve vedalaşmanın verdiği suçluluk duygusu olabilir. Bunun nedeni belki yeni bir işe geçerken

arkadaşlarımızı geride bırakmak veya artık altın çağını geride bırakmış bir ilişkiyi sonlandırmak olabilir. Hatta sevdiğimiz bir arabadan bile ayrılmak bazılarımız için zor olabilir!

Depresyondaki bazı insanların hayatında genellikle ebeveynlerini terk ettikleri için duydukları bir suçluluk duygusu vardır. Ruth okumak için uzağa gitmek istediğinde, onu istediği üniversiteye gitmekten alıkoyan şeylerden biri, çocukluğundan beri kızını "en yakın arkadaşı" yapmış olan annesini terk etme olasılığıydı. Ruth da annesine yakın olmasına rağmen, bu ilişkiden tek taraf fayda sağlıyordu. Ruth annesinin yalnız kalmaması için pek çok sefer arkadaşlarıyla dışarı çıkmadığını hatırlıyor. Ruth'un annesinden ayrılma ve "onu yalnız bıraktığını" düşünme konusunda büyük bir suçluluk sorunu vardı. Ancak bununla yüzleşmediği sürece kendi hayatını yaşayamayacağı açıktı. Ebeveynler kendi hayatlarından sorumludur ve çocuklarını bakıcılar haline dönüştürerek ve onların arkadaşlığına bağımlı hale gelerek onların başına gerçekten dert olabilirler. İnsanlar da dâhil olmak üzere pek çok hayvanın bir ebeveyn olarak rolü çocuğunu dünyaya girmesi için eğitmek ve hatta bunun için onu zorlamaktır, bağımlı ilişkiler yaratarak onu bundan uzak tutmak değil.

Keder ve suçluluk

En büyük ayrılık, elbette ölümdür. Sevdiğimiz biri öldüğü zaman kendimizi (en azından biraz) suçlu hissetmek alışılmamış bir şey değildir. Kötü şeyler söylediğimiz zamanları, o kişi için daha çok şey yapabileceğimiz ama yapmadığımız zamanları, ziyaret edebileceğimiz ama etmediğimiz zamanları hatırlarız. Bütün bunlar normaldir ve alışılmamış bir şey değildir. Ne de olsa sadece insanız. Ancak bazen ölen kişiyle çözülmemiş çatışmalar yaşanmış olabilir ve onlar ölmeden evvel bunları çözmediğimiz için acı içinde kendimizi suçlarız. Ölmeden hemen önce ilişkilerin çözüldüğü ve insanların barıştığı pek çok

Hollywood filmi yapılmıştır. O evde pek az kuru göz vardır ama bu Hollywood; gerçek hayat genellikle böyle değildir.

Suçluluk keder duygusundaki pek çok karmaşık faktörden biridir ve kederimizle baş etmemize engel olabilir. Suçluluk duygusu ve ölümle ilgili sorun, artık diğer kişi "gittiği" için bir şeyleri onarmanın veya düzeltmenin bir yolunu görememizdir. Tıkanıp kaldığımızı hissederiz. Eğer siz de böyle bir durum yaşıyorsanız danışmanlık hizmeti almak veya terapi görmek ilerlemenize yardım edebilir. Her zamanki gibi, kendinize saldıran olumsuz düşüncelerin farkında olun.

Başkalarıyla konuşarak yeni içgörüler kazanabilir ve değişim olasılıklarını görebilirsiniz. Meslek hayatımın başlarında bana terapide bir şeylerin "sadece olabileceğini" öğreten birini hatırlıyorum. Onun babasıyla ilişkisi ve aralarındaki geçimsizlik üstünde çalışıyorduk. Babası öldüğü zaman Ben aralarında yıllarca süren ve ikisinin de sağaltamadığı bir ayrılık yüzünden büyük bir üzüntü ve suçluluk duydu. Sonra bir gün rüyasında babasını gördü. Ayrıntıları hatırlamıyorum ama Ben terapiye değişik bir zihin haliyle geldi. Şöyle bir şey söyledi:

Şimdi hem babamın hem de benim gururlu insanlar olduğumuzu görebiliyorum. İkimiz de duygularımızı çok kolay paylaşamıyorduk. Onun bu yüzden ne kadar acı çektiğini görebiliyordum. Şimdi bu bana o kadar aptalca ve anlamsız geliyor ki. Onun ölümü hissettiklerimizi dile getirmenin ve bu bariyerlerin ardına saklanmamanın ne kadar önemli olduğunu görmemi sağladı. Ölerek bana ondan farklı olma şansı verdi. Bir bakıma sanırım bu bana verdiği bir hediyeydi.

Ben bu noktada çok ağlamaklıydı. Hissettiği suçluluk duygusuna farklı bir şekilde bakmıştı ve bu duygu tarafından felce uğramaktansa ondan bir şeyler öğrenebilmişti.

Ölümün bir rahatlama olduğu zamanlar olabilir. Belki kişi ölen birine bakmak zorundaydı ve bu ölüm ikisini de özgür-

leştirmişti. Ancak, sanki bu kaybın verdiği üzüntünün yanı sıra o kişiye bakmanın yükünden kurtulduğumuz için rahatlama hissetmememiz gerekiyormuş gibi, bu bile suçluluk duygusunu tetikleyebilir. Bundan yüz yıl sonra, etrafımızda gördüğümüz şeylerin çoğu ölmüş olacak. Bu yaşam döngüsüdür. Ölüm yaşama yer açar. Evrimcilerin bu konuda kendi görüşleri, dindarların da kendi görüşleri vardır. Benim burada vurguladığım nokta, bir yük kalktığı için hissedilen rahatlamanın doğal olmasıdır. Üzüntünüze odaklanmak isteyebilirsiniz ama suçluluk yüzünden acı duymanız gerekmez.

Kendine-odaklı suçluluk hissi

Sadece kendimize zarar veren şeyler yüzünden suçluluk duyabilir miyiz? Varoluşçu yazar Irving Yalom *Varoluşçu Psikoterapi* adlı kitabında –ölümle bağlantılı olanlar da dâhil, bu konuları ele alan muhteşem bir kitap- buna evet diye yanıt veriyor.[6] Onun görüşüne göre, tam potansiyelimize uygun yaşamadığımıza, bazen korkaklık edip kendimizi öldürdüğümüze ve kendimize "sadık olmadığımıza" inanmak kendi deyimiyle varoluşçu suçluluğu –yani hayatımızı nasıl yaşadığımız konusundaki suçluluk duygusunu- tetikleyebiliyordu. İçimizde tolerans göstermememiz gerektiğini bildiğimiz şeylere katlanırız. Benim kendimi suçladığım alanlardan biri sigara kullanmamdı. İçimde bunun benim için kötü olduğunu biliyordum fakat bu keyiften vazgeçmeyi ve bunun gerektireceği çabayı göze alamadım. Bedenime zarar verdiğimi biliyordum ve ailem benden sigarayı bırakmamı istiyordu –ve her zaman "gelecek hafta" bırakıyordum. Bu tür bir suçluluk duymak ve bununla yüzleşmek yararlıdır, çünkü değişmek için adım atmamıza yardım eder. Bunu inkâr edersek veya bize zarar verebileceğini bildiğimiz şeyler konusunda kendimizi suçlu hissetmiyormuş gibi davranırsak, o zaman değişme olasılığımız daha az olabilir. Bununla beraber, genellikle zararlı şeylere

son vermek için olumlu nedenler bulmak daha iyidir –suçluluk sadece gözlerimizi değişmemiz gerektiğine açar.

Suçluluk duygusu aşılamak

Roy Baumesiter ve meslektaşları suçluluk duygusunun ilişkilerde nasıl olumlu işlevde bulunabileceğini göstermiştir. Hiç suçluluk duymasaydık ilişkilerin nasıl olacağını bir düşünsenize![7] Elbette, hem çocukların hem de yetişkinlerin başkalarını incittiklerini kabul etmek ve suçluluk duygusunu yaşamak ve onunla baş etmek zorunda kaldıkları zamanlar vardır. Ve yetişkinlerin çocuklarının dikkatini buna çekmeleri gerektiği zamanlar vardır. Ancak, bazıları istediklerini yaptırmak için basbayağı insanlarda suçluluk duygusu uyandırmaya çalışırlar. Mesela, sevgililerine şöyle diyebilirler: "Eğer beni bırakırsan sensiz hiçbir şeyle baş edemem" veya hatta "Kendimi öldürürüm!" Onlar sorumluluğu başkalarına atmaya çalışırlar. Bu taktik bir dereceye kadar işe yarayabilir fakat burada her zaman bir risk vardır. Eğer insanlara onların yüzünden kendinizi ne kadar kötü hissettiğinizi söylüyen veya suçluluk duygusu aşılayarak onları kontrol etmeye ve sizin için üzülmelerini (veya kendilerini kötü hissetmelerini) sağlamaya çalışan biriyseniz başınız derde girecektir. Sonunda etrafınızda bir yığın kırgın insan bulabilirsiniz.

Yine, burada da kişinin dürüst olması gerekiyor. Biriyle yaşadığınız son çatışmayı düşünün. Karşınızdaki kişinin suçluluk hissetmesini veya utanmasını sağlayacağını (gizlice) umduğunuz sözler mi söylediniz? Bunda başarılı bile olsanız bu onun kendisini size daha yakın hissetmesine veya sizinle birlikte olmayı daha çok istemesine nasıl yardım edecektir ki? Kendinizi suçlu hissetmenizi sağlayan insanları düşünün. Onların etrafında olmak istiyor musunuz? Sizi onlar için üzülmeye sevk eden insanların yanında olmak istiyor musunuz? Maalesef hayır. Bundan sonraki iki bölümde çatışmaların üste-

sinden gelmeyi ve kendimizi nasıl ortaya koyabileceğimizi ele alacağız. Suçluluk aşılama taktiklerinizin (hepimiz bunları zaman zaman kullanırız) farkına varın. Bir kez bunların farkına vardığınız zaman farklı davranmayı seçebilir ve başkalarıyla aranızdaki çatışmaları çözmenin yeni yollarını bulabilirsiniz.

Suçluluk duygusu aşılayanlarla aranıza mesafe koymak

Annie annesiyle konuştuktan sonra telefonu her kapattığında kendini depresif hissettiğini fark etti. Ruh halindeki bu değişikliği deştikçe iki şey daha bulduk: suçluluk ve kızgınlık. Annesi Annie'nin suçluluk duymasını sağlamayı (mesela, onu yeterince ziyaret etmediği için) iyi beceriyordu ve her zaman Annie'nin onun için daha fazla birşeyler yapmasını bekleyerek dertlerini dökmek istiyordu. Annie annesine karşı koyamadığı için kızgınlık duyuyordu. Buna rağmen telefon etmeye devam ediyordu, çünkü etmesi gerektiğini düşünüyordu ve eğer etmezse suçluluk hissediyordu. Bu yüzden sürekli çökkün bir ruh hali içindeydi.

Telefon görüşmelerini yasakladım (başta bunun sorumluluğunu almak zorunda kaldım). İkinci olarak, makul bir sorumluluk seviyesinin ne olup, ne olmadığını irdeledik. Annie annesinin her zaman böyle olduğunu ve ailenin diğer üyelerini de uzaklaştırdığını kabul etti. Üçüncü olarak, Annie'nin gizliden gizliye annesinin bir gün değişeceği ve bir evlat olarak istediği sevgiyi ve takdiri ona sunacağını umduğunu keşfettik. Bunun mümkün olmadığını kabul etmek acı vericiydi. Dördüncü olarak, daha sonra Annie'nin annesiyle telefonda konuşurken düşüncelerini dikkatle gözlemlemesine ve bunların alternatiflerini yaratmasına yardım ettik. Bu konuşmalar esnasında önünde üstüne şunları yazdığı hatırlatma kartları bulunuyordu:

Annemin kendimi suçlu hissetmemi sağlamaya çalışacağını biliyorum ama zaten bunu her zaman başkalarına da yapmıştır. Sorun ben değilim, sorun onun bu davranış tarzı. Beni istediğim gibi takdir etmeyecek, onun için gizlice bunu umut etmekte ve sonra da kızmakta bir mana yok. Kendimi onun mutluluğundan sorumlu hissetmek zorunda değilim ve aslında yapabileceğim fazla bir şey de yok.

Buradaki önemli düşünce Annie'nin bir dengeyi korumasına ve suçluluk-kızgınlık döngüsünden çıkmasına yardım etmekti. Bazen mesafemizi korumak ve bunu yaparken suçluluk duyabilsek de kendimize aşırı saldırmazsak veya "araya mesafe koyduğum için kötü veya sevilmeye değmeyecek biriyim" gibi şeyler söylemezsek bunu kaldırabileceğimizi kabul etmek önemlidir. Tabii suçluluk duygusu aşılayanlarla çözmek istediğiniz karmaşık çatışmalarınız varsa, duygularınızı paylaşan insanlarla veya terapistlerle konuşmanın da faydası olabilir.

Suçluluk duygusuna tolerans göstermek

454. sayfada anlatılan Carol'ın hikâyesi, eğer suçluluk duygumuzla yüzleşmez ve bu duyguya göre davranırsak hayatımızın istemeden yavaş yavaş samimiyetsizleşebileceği konusunda uyarıyor. Kaygı, kızgınlık, kıskançlık, utanç veya suçluluk gibi duygularımız, evrim onları bu şekilde tasarladığı için vardır. Fakat bunları sadece dışa vurmamız değil anlamamız da gerekir. Eğer kendimizi kaygılı hissettiğimiz her seferinde kaçıp gidersek, çok geçmeden hayatımızı idare etmek konusunda ciddi sorunlarla karşılaşırız. Eğer kızdığımız her seferinde insanlara çıkışırsak hiç arkadaşımız olmaz. Hayatın pek çok alanında olduğu gibi, suçluluk konusunda da mesele genellikle duygularımızla baş etmeyi öğrenmek ve onlara tolerans gösterebilmektir. Gerçekten de suçluluk veya utanç duygusuna hiç değilse biraz tolerans gösteremezsek sorunlarla kar-

şılaşırız. Eğer suçluluğa neden olan her çatışmada geri adım atarsak sonunda bunaldığımızı ve felç olduğumuzu hissederiz. Bazen terapi bize boyun eğmeden suçluluk duygularımıza tolerans göstermeyi öğretir!

Aslında, depresyon içindeki bazı insanlar suçluluk ve utanç duygularına tolerans gösteremezler. Bu duyguları çok şiddetli hissederler ama onlar üstünde çalışmak, onları anlamak ve hayatın bir parçası olarak kabul etmeyi öğrenmek yerine bu duyguları susturmak ve onlardan kaçmak için ellerinden geleni yaparlar. Bunun pek çok nedeni vardır. Bazen bunun nedeni çocukken bu duyguların altında ezilmiş ve onların üstünde çalışma ve onları kabul etme fırsatını bulamamış olmalarıdır. Ve tabii bunun nedeni bazen de bu olumsuz duyguların özeleştiri ve yergi şeklinde benliğe yönelik korkunç (utanç) saldırıları tetiklemesidir.

Kızgınlık ve suçluluk

Genellikle kızgınlık duygusunda başkalarına yönelik öfke görülmez. (Bu da onu utanç ve aşağılanma duygusundan ayıran bir başka noktadır.) Bazen insanlar suçluluk duygusunu kabul edemez ve bir başkasını incitmiş olabileceklerini fark edemezlerse kızarlar. Bir örneği düşünelim. Tom Jane'in doğum gününü unutur ve eve geldiği zaman Jane buna gerçekten üzülür. İşte bir suçluluk sahnesi:

Jane: Tom, bugün benim doğum günüm ve sen bunu unuttun. Bu beni gerçekten üzdü.

Tom: Ah, Jane, o kadar üzgünüm ki. Haklısın. Çok meşguldüm. Bu yaptığım gerçekten düşüncesizlik. Seni bu akşam dışarı çıkartarak bunu telafi etmeme izin ver.

Jane'in bu özrü ve teklifi kabul ettiğini farz edelim. Burada Tom suçluluğunu (Jane'i incittiği için) kabul etti, özür diledi ve "telafi etmek" için bir teklifte bulundu. Jane de Tom'u

cezalandırma niyetinde değildir ve bunu kabul edip onu bağışlar. Belli ki burada önemli olan Tom'un samimi duygularını nasıl aktardığıdır.

Fakat konuşmanın şöyle olduğunu farz edelim:

Jane: Tom, bugün benim doğum günüm ve sen bunu unuttun. Bu beni gerçekten üzdü.

Tom: Ah, hadi ama, Jane, çok meşgul olduğumu biliyorsun. Hiçbir şeyi hatırlayamıyorum, şu anda bile stres içindeyim. (Kızgın bir şekilde) Bak, üzgünüm, tamam mı!

Bu senaryoda Tom suçluluk duygusuyla ve kendini kötü hissetmekle baş edemiyor ve böylece durumu tersine çevirerek Jane'i suçluyor ve (kızarak) işinin ondan önce geldiği gerçeğini kabul etmesini istiyor. Onun "üzüntüsü" gerçek bir "üzüntü" değil. Şimdi o akşam kötü duygular yaşanacaktır, çünkü Tom suçluluk duygusuyla baş edemez ve onu örtbas etmeye çalışıyordur. Pek çok terapist bunu suçluluğun utanca dönüşmesi olarak görürdü ama bu aynı zamanda suçluluğa tolerans gösterememe biçimidir de.

Bir başka olasılık da şudur:

Jane: Tom, bugün benim doğum günüm ve sen bunu unuttun. Bu beni gerçekten üzdü.

Tom: Ah, Jane, o kadar üzgünüm ki. Haklısın. Çok meşguldüm. Bu yaptığım gerçekten düşüncesizlik. Seni bu akşam dışarı çıkartarak bunu telafi etmeme izin ver.

Jane: Eh, artık bunu için çok geç. Bence sen aşağılık, düşüncesiz bir pisliksin.

Bu senaryoda Jane özrü kabul etmiyor. Belki "Eğer beni sevseydi unutmazdı" diye düşünüyor ve bu varsayıma göre hareket ediyor; belki içine kapanıp suratını da asıyor. O Tom'u yaralamak –utanç ve suçluluk duygusu aşılamak- niyetindedir. Bu ikisini de hiçbir yere götürmeyecektir.

Burada mesele, suçluluk duygusu çoğunlukla çatışmadan ortaya çıktığı için ya suçlu kişinin bununla yüzleşememesi veya incinen kişinin durumu daha yaralayıcı çatışmalara taşıması olasılığının olmasıdır. Genellikle insanları düşüncesizliğinizle incittiğiniz zaman –ve incitirsiniz de, hiç birimiz mükemmel değiliz- bunu kabul edersiniz. Bu sizi kötü biri yapmaz; bilakis. Bu sizin ihtimam ve şefkat duygularınızla temas içinde kalmanızı sağlar.

Eğer kötü tavrınız yüzünden üzülürseniz bunu kızgınlıktan ziyade üzüntü olarak ifade etmeniz faydalıdır. Eğer özrünüzü kızgın, kayıtsız veya soğuk bir şekilde ifade ederseniz insanlar samimiyetinize inanmaz. Pek çok özür ifade edilme şekilleri yüzünden karşılık görmez. Genellikle eğer sizi inciten kişi gerçekten üzgün görünüyorsa özrünü kabul etmek yararlıdır. Ona daha çok saldırmak çoğunlukla bir yere götürmez.

Suçluluk ve bağışlayıcılık

Geçmişte yaptıklarınıza dair hissettiğiniz suçluluk konusunda bağışlayıcılık ve kabullenme de size yardım edebilecek yaklaşımlardır. Bağışlayıcılık 20. Bölüm'de daha detaylı olarak ele alınmıştır fakat burada içsel bağışlamanın değişimin önemli bir unsuru olduğunu hatırlatabiliriz. Kendimizi bağışlamak hepimiz için faydalıdır, çünkü hepimiz geriye bakabilir ve yaptığımız hoş olmayan şeyler hakkında kendimizi kötü hissedebiliriz.

Kieran 15 yıl önce ailesini terk etmişti. Yıllar geçip olgunlaştıkça bu yaptığından korkunç bir suçluluk duymaya başladı ama bununla yüzleşemiyordu; böylece içmeye başladı. Evlendiği zaman duygusal açıdan bir aileyle baş edecek kadar olgun olmadığını anlaması biraz zaman aldı. Böylece neden olduğu acıya göğüs germek ve bunun ıstırabını çekmek zorunda kaldı. Bu acısı, üzüntüsü ve suçluluk duygusuyla yüzleşene kadar hayatıyla hesaplaşamadı. Hissettiği suçluluk duygusu kendisi

hakkındaki bütün iyi duyguları felç eden bir utanca dönüşmüştü. Kendisini insanları her zaman hayal kırıklığına uğratan ve asla güvenilemeyecek yetersiz ve değersiz biri olarak görüyordu. Bu yüzden hiçbir zaman sevgi dolu bir ilişki kuramayacaktı (buna inanıyordu). Kendine böyle kötü davranmasının ona hiçbir yararı olmuyordu; başkalarıyla ilişkiye girmesine veya arzuladığı gibi, eski karısı ve oğluyla daha destekleyici bir ilişki kurmasına da yardım etmiyordu. Kendine böyle kötü davranması karısı ve çocuğu için de iyi değildi –elbette önemli olan kendine odaklanması ve kendini fazla düşünmesi değil fakat durumu nasıl onarabileceğini ve düzeltebileceğini düşünmesiydi. Biraz kendini bağışlaması gerekiyordu. Kendimizi bağışlamak için atılacak adımlar genellikle yaptığımızı tam olarak kabul etmemizi, hissettiğimiz suçluluk, acı ve üzüntüyle yüzleşmemizi, bundan ders almamızı, eğer yapabilirsek durumu düzeltecek değişiklikler yapmamızı ve *kendimize saldırmaktan vazgeçmemizi* gerektirir. İşte bu konuda bazı düşünceler:

- Pişman olduğunuz davranışları (veya her ne ise onu) kabul edin ve bu konuda dürüst olun.
- Düşüncelerinizi sorgulayın ve makul olup olmadıklarına veya gereğinden fazla suçluluk duyup duymadığınıza bakın (bkz. s.315-320).
- Başkalarını incitecek şeyler yaptığınızı itiraf etmenin acı verici ama iyileşmenin bir parçası olduğunu kabul edin.
- Bu davranışınızı veya özel durumu kendinize odaklı utanç verici ("Of, ne kötü biriyim") bir deneyime dönüştürmek –yani bakışınızı diğer kişiden çevirerek kendi içinize yöneltmek- yerine bu davranışa odaklanın.

- Özeleştirinin ilerlemenizi engelleyebildiğini ve bu duyguyla yüzleşmenin gerçekten işe yaradığını fark edin –ve utanca odaklanarak kendinizi suçlamanın burada yararı olmadığını görün.
- Hata yapabilen bir insan olduğunuzu kabul edin –hepimiz daha sonra pişman olacağımız veya büyüyüp olgunlaştığımız ve geriye dönüp baktığımız zaman üzüldüğümüz şeyler yapabiliriz –bunun insanlığın mücadelesinin bir parçası olduğunu hissedin.
- Verdiğiniz zararı telafi etmek için yapabileceğiniz her şeyi yapın.
- Bu deneyimden nasıl bir ders çıkardığınıza ve bunun sizi kişi olarak nasıl "olgunlaştırdığına" karar verin.
- "Suçluluk" duygunuzla gerçekten yüzleşmenin "üzüntüyü tetikleyebileceğine" ve bu üzüntüye göğüs germeniz gerekeceğine hazırlıklı olun.
- Kendinize yönelik şefkatli odaklanma alıştırması yapın.
- Bağışlanmayı hak etmediğinizi düşünmekten çok ona açık olun –bağışlayıcılığı bir sağalma süreci olarak görün.
- Suçluluk duygunuzla yüzleşerek nasıl ahlaki cesaret geliştirdiğinizi ve bunun nasıl gelecekte daha iyi davranmanızı sağlayacağını düşünün.
- Özünüzün pek çok şey deneyimleyebilen bilinciniz olduğunu hatırlayın (bkz. s.39).
- Kendini bağışlamanın kendini zor bir durumdan kurtarmakla ilgi olmadığını bilin. Kendini bağışlamak bazen duygusal olarak bayağı zorlayıcı olabilir, çünkü dürüst olmamızı ve nazik olmayabileceğimizi gerçekten kabul etmemizi gerektirir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Suçluluk hayatın doğal bir parçasıdır. Hayatı bütün karmaşası ve zorluğu içinde bu duyguyu hissetmeden yaşayamayız. Suçluluk duygusu incitici davranışlarımızın farkına varmamıza yardım eder. Ancak eğer dengesi bozulursa kendi ihtiyaçlarımızı anlamamızı engelleyebilir ve ilişkilerimizi bozabilir.
- Suçluluk genellikle başkalarını incittiğimizi ve insanlar için yeterince bir şeyler yapamadığımızı düşündüğümüz, insanlara hayır demek zorunda kaldığımız, onlardan daha fazla şeye sahip olduğumuz veya onlardan ayrılmak zorunda kaldığımız zaman ortaya çıkar.
- Suçluluk duyduğumuz alanları saptamayı ve tipik duygu ve düşüncelerimizi netleştirmeyi öğrenebiliriz.
- Suçluluk duygusunun kişinin kendine yönelik saldırgan (utançla bağlantılı) duygu ve düşünceleri tetiklemesi özellikle önemlidir.
- Bazen suçluluk ve onunla bağlantılı üzüntü duygusunu hiç hissetmemek yerine hayatın bir parçası olarak (kaygı veya kızgınlık gibi) görerek bunlara tolerans göstermeyi öğrenmemiz gerekir.
- Eğer depresyona girdiğiniz, başkalarını hayal kırıklığına uğrattığınız veya yük olduğunuz için kendinizi suçlu hissediyorsanız, unutmayın ki depresyona girmemeyi tercih ederdiniz –siz neşeli bir depresif değilsiniz! Eğer yük olduğunuz için intihar etme isteği duyuyorsanız, şunu açıkça görün: bu konuşan depresyondur –ve profesyonel yardım arayın. Depresyonun hareketlerinizi kontrol etmesinden ziyade, ondan kurtulup iyileşmek için elinizden geleni yapmayı kendinize borçlusunuz.
- Suçluluk da diğer duygular gibidir. Mesela kaygıyı ele alalım; bazen kaygı duygusunu önemsemek ve kaçmak önemlidir fakat bazen de kaygıya tolerans göstermek ve bizi kaygılandıran şeyde sebat etmek daha iyidir. Eğer kaygılandığımız her seferinden kaçarsak hayatta pek çok önemli şeyi kaçırırız. Suçluluk konusunda da aynısı geçerlidir. Eğer suçluluk hissettiğimiz her seferinde pes edersek bunun pek faydası olmaz. Aslında bazen suçluluk duygusuna katlanmak ve pes etmemek iyi bir şeydir.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz: Suçluluk duyduğunuz belli başlı alanları saptamak

- ..... zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- Eğer.....yapmam gerekseydi kendimi suçlu hissederdim.

Suçluluk duygusu hem yararlı hem de zararlı olabilir, öyleyse bunu bir düşünelim. Hissettiğinizin esas olarak suçluluk mu, yoksa utanç mı olduğunu belirleyin. Suçluluk duygunuzu kabul etmeniz ve onun üstünde çalışmanız size ne şekilde yardım ediyor? Mesela şöyle düşünebilirsiniz: "Başkalarına karşı incitici davrandığım zaman bunun farkına varmamı, bununla dürüstçe yüzleşip eğer gerekiyorsa telafi etmemi sağlıyor. Bu büyümenin ve kendimi hata yapabilen bir insan olarak kabul etmemin bir parçası."

Neden suçluluk duygumuzu göstermemiz ve başkalarına karşı nazik olmamız gerektiğine dair pek çok iyi neden düşünebileceğinize eminim. Ancak, burada denge konusu önemlidir, çünkü tıpkı kaygılandığımız her seferinde kaçmamızın faydalı olmaması gibi, gerçek sorunun nedeni pek çok faktörle ve ortak sorumluluklarla ilgiliyken suçluluk duygusu yüzünden pes etmek veya özür dilemek de her zaman faydalı olmaz (bkz. s.316-318). Düşüncelerinizi dengelemek için şöyle düşünün: suçluluk duygunuz ve bunun getirdiği davranışlar (mesela çok fazla düşünmeden, sadece suçluluk duygusunun sizi zorladığı şeyleri yapmanın) size ne yönden yardımcı olmuyor?

2. Egzersiz: Suçluluk duygusuyla davranmanın dezavantajları ve olumsuz yanları nelerdir?

İşte bunların birkaçı:

- Her zaman başkalarına boyun eğerek (mesela bir çocuğa) onları şımartabilir ve bencil ve başkalarının her ihtiyaçlarını karşılamasını bekleyen biri haline getirebilirim.

- Başkalarına karşı tam olarak dürüst olmayabilirim ve bu da sorunlara yol açabilir.
- İhtiyaçlarım konusunda başkalarıyla nasıl konuşacağımı öğrenemeyebilirim.
- Eğer suçluluk duygusu beni her zaman engellerse makul ihtiyaçlarımı karşılayamayabilir veya kendimi ortaya koymayı öğrenemeyebilirim.
- Suçluluk yüzünden bir şeyler yapmak kırgınlığa yol açabilir.
- Eğer suçluluk duygumu kendime yöneltirsem utanç duyar, sonra da daha depresif hale gelirim.

Öyleyse, kendinizi suçlu hissettiğiniz zaman bununla yüzleşmeniz yararlı olabilir. Fakat kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

- İyi davranmak için çok mu uğraşıyorum? Eğer öyleyse, bununla ne elde etmeye çalışıyorum?
- Başkalarının sorumluluğunu çok fazla mı alıyorum?
- Başkaları bundan memnun olmasa bile, gerektiği zaman kendimi ortaya koyabiliyor muyum?
- Kendime suçluluğun her zaman kötü olduğunu mu söylüyorum (ya hep-ya hiç tarzı düşünme)?
- Kendimi suçlu hissetmeyerek acı veren ikilemlerden kaçmaya mı çalışıyorum?
- Başkaları başarısız olurken ben başarılı olduğumda suçluluk mu duyuyorum ve eğer öyleyse bu duygu kimseye faydası olmayacak şekilde kendimi geri çekmeme mi yol açıyor?
- Suçluluk konusunda yaşadığım zorluklar gelişmemi engelliyor mu?

3. Egzersiz: Suçluluk duygusuyla yüzleşme konusunda bazı düşünceler

Birkaç defa sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yaparak şefkatli benliğinize odaklanın (bkz. s.175-180). Olabildiğince yumuşak ve nazik bir şekilde şunları düşünün:

- Suçluluk duygusu hayatın bir parçasıdır – bunu hissettiğim için bende yanlış bir şey yok, bu yüzden bu duyguya nazik bir şekilde tolerans göstermeyi öğrenebilirim.
- Eğer suçluluk duygusuyla harekete geçmeden, ona tolerans gösterebilirsem, bu hayatımda bir şeyleri sağaltmama nasıl yardım edebilir? (Bir süre bunu düşünün.)
- Gerçekten suçluluk hissetmemin bir temeli varsa, ne yapmam yararlı ve şefkatli olurdu?
- Dürüst olmam gerekirse, diğer insanlar gerçekten benden çok fazla şey mi bekliyorlar?
- Yoksa işin doğrusu, ben mi kendimden çok şey bekliyorum?
- Benzer durumdaki bir arkadaşıma ne söylerdim?
- Kendini-bağışlama yöntemini öğrenmem gerekiyor mu?

4. Egzersiz: Yaşamınızı özetlemek

Bazen yaşamınızın bir özetini yazmanızın yararı olur. Şöyle başlayın: "Ben suçluluk duymayı öğrendim, çünkü..." Sonra, sırf kendiniz için, bunun nasıl olmuş olabileceğine dair hikâyenizi yazın. Sonra şöyle devam edin: "Şimdi bu sorun konusunda ilerleme kaydetmem için yapmam gereken..." Kendinize şefkatli bir mektup yazmayı da düşünebilirsiniz (bkz. s.263-269)

19

Öfkeyle başa çıkmak

Depresyonda güçlü bir öfke duygusu hissetmek yaygındır. Freud, sanki öfke içe yönelebilirmiş gibi, ifade edilmeyen öfkenin gerçekte depresyona neden olduğuna inanıyordu. İnsanların bağlı oldukları kişilere öfkelenmekten kaçınmak için kendilerine öfkelendiklerini düşünüyordu. Özeleştiriyi ele aldığımız bölümde gördüğümüz gibi, depresyonda kişi sık sık kendisine öfke ve hüsran duyabilir. Ne var ki şimdi bazı depresyon tiplerinde insanların başkalarına karşı daha öfkeli ve sinirli davranabildiğini biliyoruz. Yaptığımız bazı araştırmalarda kadınların depresyona girdiği zaman daha çok kendilerine, erkeklerinse hem kendilerine hem başkalarına öfkelendiğini bulduk.[1] Kızdığımız ve öfkeye kapıldığımız zaman genellikle buna bizden daha zayıflar maruz kalır.[2] İnsanlar kendi öfkelerinden de çok korkabilirler.[3]

Bu konuda baş edilecek üç alan vardır:

- Başkalarının size yönelttiği öfke.
- Sizin onlara yönelttiğiniz (yöneltmek istediğiniz) öfke.
- Başkalarının birbirlerine yönelttiğini gördüğünüz öfke (mesela ebeveynlerinin kavgasını izleyen çocuklar).
- Kendinize yönelttiğiniz öfke.

Öfkeyi tetikleyen nedir?

Öfke genellikle hüsrana uğradığını, engellendiğini, ihmal edildiğini veya eleştirildiğini hissetmekle bağlantılıdır. Bir şey veya birisi olmasını istediğimiz gibi değildir. Evrimsel tabirle, öfke bize hedeflerimizin önündeki engelleri alt edecek veya çatışmalı bir durumda daha sert savaşacak (karşı saldırıya geçecek) enerjiyi verir. Böylece, öfke nahoş ve istenmeyen bir şey olmasına rağmen doğal bir tepki olabilir.

Bu tehditlerin, zararların veya kayıpların bazı örnekleri şunlardır:

- Benlik duygumuz (fiziksel veya özsaygı olarak)
- Bizim için önemli olan ilişkiler ve mal mülkler
- Planlarımız ve amaçlarımız
- Yaşam tarzımız

Burada kontrol duygumuzun önemli olduğu açıktır ve öfke kontrolü tekrar elimize geçirmeye çalışmanın bir yolu olabilir. Bu duygu daha düşünmemize fırsat kalmadan içimizde hemen yükselebilir –farkındalık egzersizinin faydası da buradadır.

Hüsran

Dünyada işler bizim istediğimiz gibi gitmediği zaman hüsranın neden olduğu bir öfke duyarız –mesela sabahleyin arabamız çalışmadığı ve işe zamanında gidemediğimiz zaman. Stres ve depresyon hüsrana karşı toleransımızı azaltabilir ve böylece öfkeye yatkınlığımızı arttırabilir. Strese girdiğimiz zaman, kendimizi bize zarar verebilecek veya engel olabilecek şeylere karşı genellikle daha hassas hissederiz, ayrıca kendimiz hakkında hüsrana karşı toleransımızı etkileyebilecek temel inançlarımız da vardır –mesela, "Bu benim başıma gelmemeliydi", "Bu yapmak istediğim şeyde beni ciddi olarak engelleyecek"

gibi. Zaman sıkıştırmaktadır ve beklenmedik şekilde yanlış giden işler o bilinen asabi öfke patlamasına yol açabilir. Hiç bilmez miyim? Ancak, arabanın çalışmaması gibi durumlarla baş edebilecek olan insanlar bu öfke patlamasını fark edecek ve sonra hemen bununla baş etme kısmına geçecektir (mesela, bir taksiye binmek gibi). Bizim gibi savaşım verenlerse bunu kişiselleştirecek ve kendini "araba yüzünden hayal kırıklığına uğramış" (bunu bana nasıl yapabilirsin!) hissederek bir sinir krizi geçirecektir.

O halde başa çıkmak, aşağıdaki yollarla öfkenizin üstesinden gelmeye çalışmaktır:

- İçinizde yükselen öfke patlamasını fark edin.
- Odaklanmanızın önüne geçin (mesela, sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapmaya başlayarak)
- Zihninizdeki o anlayışlı nazik sesi duyun.
- Öfkenin gayet anlaşılabilir bir duygu olduğunu (kendinizi suçlamayın veya kendinizle kavga etmeyin) ama şu anda bunun faydalı olmadığını kabul edin.
- Bunun kişisel olmadığını aklınızda tutun –bu başkalarının da başına geliyor.

Gerçekten başa çıkmaya ve *şu anda sizin için neyin faydalı olacağına* odaklanın; mesela, biraz daha sakinleşene kadar bu durumdan uzaklaşmanız mı gerekiyor; yardım aramanız mı gerekiyor?

İncinme

İnsanlar bir şekilde bizim için bir tehdit olduğu veya bizi incittiği zaman öfkelenebiliriz. Fiziksel veya sözel saldırılar öfke

duygularına yol açabilir. Eğer bilinçli olarak veya umursamamanın bir sonucu olarak incitildiğimizi düşünüyorsak, bunun kasıtsız veya kaçınılmaz olduğunu düşündüğümüz zamankinden daha çok öfkelenebiliriz. Kasıtlı bir şekilde incitilmeye verdiğimiz öfke tepkisi intikam ve diğer kişiye sözel veya fiziksel olarak zarar verme dürtüsü şeklinde olabilir. Bu duygular grup çatışmalarında ve savaşlarda yaygındır. İnsanlar ussal olarak intikam savaşlarının hiç kimseye faydası olmadığını anlasa da bunu durdurmak zor olabilir. Bununla da yukarıdaki gibi baş edilir: içinizde öfkenin yükseldiğini fark etmek, sonra dikkatinizin yönünü değiştirmek ve zihninizde öfkenin düşünmek veya harekete geçmek için iyi bir konum olmadığını netleştirmektir –bunun alıştırma yapmayı gerektirdiğini unutmayın, onun için kendinize çok yüklenmeyin ama elinizden geleni yapmaya çalışın.

İstismar

Öfkeye neden olan çok yaygın bir tema da istismardır. Bu bir başkasının bizden yararlandığını, bizi kullandığını veya bize karşı duyarsızlaştığını düşündüğümüz zaman ortaya çıkar. Daha önce gördüğümüz gibi, çoğumuz takdir edildiğimizi ve ilişkilerimizin adil olduğunu hissetmek isteriz. İster çocuk-ebeveyn ilişkisinde, ister arkadaşlar ve sevgililer arasında veya hatta ülkeler arasında olsun, istismar edildiğini veya yararlanıldığını görmek öfkeye ve bunun yol açacağı sonuçlara neden olabilir. Kendimizi ifade etmek ve söz konusu meseleyle baş etmek genellikle önemlidir.

Dikkat eksikliği

Başkaları bize istediğimiz gibi dikkat etmediği zaman da öfke ortaya çıkabilir. Bizi görmezden gelebilir veya bakış açımızı ciddiye almayabilirler. Mesela, Emma Chris'in onunla daha çok zaman geçirmesini ve evde kendisine yardım etmesini is-

tiyor ama Chris çok meşgul olduğunu söylüyor. Veya belki de yardım edeceğini söylüyor ama sözünü tutmuyor. Emma Chris'e kızıyor. Ancak, bu tür bir öfkede başkalarına nadiren zarar vermek isteriz ve daha ziyade bizi görmezden gelmeyecekleri şekilde davranırız (mesela bağırırız). İlişkimizi mutlaka bozmak değil, yeniden masaya yatırmak istiyoruzdur. Bazen bu meseleleri istikrarlı bir şekilde şefkatle ele almayı gerektirir.

Kıskançlık ve gıpta

Bu öfke türü birinin istediğimiz bir şeye bizden daha çok sahip olduğunu düşündüğümüz zaman ortaya çıkar. Linda güzellik yarışmasını kazanacağını düşünüyordu ama kazanamadı ve kazanan kişiye karşı gıpta dolu bir öfke hissetti. Gıptada, bu ister maddi varlıklar olsun, ister toplumda bir mevki, gözde bir kişilik, zekâ v.s. olsun, başkasının sahip olduğu şeyi isteriz. Kıskançlıkta ise, değer verdiğimiz birinin bizden başka biriyle olmak istediğini düşünürüz –mesela, evli bir kadın başka bir adama ilgi gösterir ve kocası kıskançlık krizine girer. Bu tür bir kıskançlık öfkesi (ifade edildiği takdirde), eğer kocasını aldatır veya terk ederse bunun ciddi sonuçları olacağı ima edilerek, kadına karşı bir tehdit olarak dışa vurabilir. Cinsel kıskançlığın sevgilisini veya eşini bir mal olarak gören birinde ortaya çıkması daha olasıdır. Kıskanç insanlar çok kendine güvensiz de olabilir ve bu durum, kardeşler arasında rekabetin olduğu veya ebeveynlerin dikkatini çekmek için "savaşmak" zorunda kaldıkları bir geçmişe kadar da uzanabilir.

Toplumsal uyumsuzluk

Bu öfke, insanların onlara söylenilenleri yapması gerektiği hissiyle bağlantılıdır. Ebeveynler kendilerine itaat etmeyen çocuklara kızarlar. Bir din adamı kilisesinin üyeleri kurallara uymadığı zaman kızar. Hükümetimizin paramızı nasıl harca-

dığına kızabiliriz. Burada temel inanç şudur: "Diğer insanlar benim önemli olduğuna inandığım davranış kurallarına uymalı ve itaat etmelidir." Öfkenin ortaya çıkma nedeni, bir şekilde diğer kişinin davranışının bizim çıkarlarımıza veya yaşam tarzımıza potansiyel olarak zarar verdiğini görmemizdir.

Duygudaş öfke

Bu, bir başkasına zarar verildiğini gördüğümüz zaman hissettiğimiz öfkedir. Mesela, insanların açlıktan öldüğünü gördüğümüz ve bunun olmasına izin verilmemesi gerektiğini düşünerek kızdığımız zamanki gibi. Bu öfke bizde veya başkalarının içinde bir şeyler yapma arzusunu kamçılar.

Yararlı ve yararsız

Bütün bu durumlarda ortak iki yön vardır: birincisi, bir şeyler bizim olmasını istediğimiz gibi değildir ve ikinci olarak, kızdığımız şeylere çok değer veririz. Öfkemiz konusunda kendimize yardım ederken, bir şeye fazla değer verdiğimizi, bir durumdan kesinliği olmayan sonuçlar çıkardığımızı veya bir durumda gerçekte olduğundan daha fazla zarar potansiyeli gördüğümüzü keşfedebiliriz. Öfke *çok yararlı* olabilir, çünkü bizi savunmak veya değiştirmek istediğimiz şeylere karşı uyarır. İnsanlar öfkeden (diyelim ki adaletsizliğe karşı) bir şeyleri değiştirmek veya seslerini duyurmak için ilham alabilir. Genellikle öfke kötü niyetli olduğu veya başkalarına zarar vermeyi amaçladığı zaman sorun haline gelir –ve tabii bu kötü niyet kişinin kendisine de yöneltilebilir.

Öfkenin tonları

Öfke kendi içinde ya hep-ya hiç, siyah ve beyaz değildir –o daha ziyade pembe ile kırmızı arasındaki tonlardır. Mesela, başlangıcı beyaz olan ve sonunda kırmızı olana kadar gittikçe pembeleşen bir çizgi hayal edin. Beyaz ucunda hiçbir duygu

yoktur, hiçbir şey önemli değildir. Diğer uçtaysa, kişi öfkelenmiştir. Burada püf noktası, beyaz veya kırmızı uçta olmak değil, bu çizgi üstünde kontrolünüzü sağlayabileceğiniz herhangi bir noktada olmaktır. Öfke, kullanmayı öğrenmemiz gereken bir arabaya benzer. Her yere saatte yüz kilometre hızla gitmeniz gerekmez ama sürmekten korktuğunuz için arabayı garajda kilitli bırakmak da istemezsiniz.

Bazen depresyondaki insanlar öfkelerini nasıl idare edeceklerini bilemez. Onu sürekli kilit altında tutarlar ve ancak belli belirsiz pembe bir noktaya kadar gidebilirler. Eğer bunu yapmakta kendinize güveniyor ve öfkenizi göstermeye ihtiyaç duymuyorsanız bu işe yarayabilir. Ama bu, eğer öfkenizi açığa vurmak istiyor ve bundan çok çabuk vazgeçtiğiniz için kendinizi zayıf veya aşağı hissediyorsanız, pek iyi değildir. Eğer öfkenizin kontrolden çıktığını hissediyorsanız başka stratejiler deneyebilirsiniz. İşte bunlardan bazıları:

- İçinizde yükselen öfke hissinin ve bunu tetikleyen unsurların daha çok farkında olmayı öğrenin.
- Kontrolün sizden çok öfkenizin elinde olduğunu görün. Bunun sizin hatanız olmadığını fakat öfke kıvılcımlarının düşünce ve davranışlarınızla alev almasına izin vermemek için alana ihtiyacınız olduğunu fark edin.
- Eğer öfkeniz had safhadaysa başkalarıyla temasınızı kesmeyi öğrenin. "Bak, ben yürüyüşe çıkıyorum, çünkü biraz sakinleşmem ve kafamda bir şeyleri halletmem gerek."
- Öfkeyle baş etme yöntemlerini elinizden geldiğince uygularken, öfkenize karşı şefkatli olma alıştırması da yapın (kendinizi eleştirmeden veya kınamadan).

- Dikkatinizi solumanıza veya şefkatli benliğinize ya da imgenize yöneltme alıştırması yapın.
- Ne kadar aptalca veya zor gelirse gelsin, şefkatli bir şekilde gülümseyin.
- Yapabildiğiniz zaman düşüncelerinizi inceleyin ve onları daha dengeli hale getirip getiremeyeceğinizi görün.
- Kendinizi suçlamaktan, kınamaktan ve cezalandırmaktan kaçının.

Öfke, kendimizi bir şeyin önündeki engele karşı veya eleştirilmeye ya da ihmal edilmeye veya reddedilmeye karşı savunmamız bağlamında, çoğunlukla savunmacı bir duygudur. Savunmacı bir davranış içine girdiğimiz zaman genellikle "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" şeklinde düşünmeyi tercih ederiz ve duygularımız çabuk tetiklenir (bkz. 2. Bölüm). Pek çok psikologun öfke maskemizin altında kendimizi güçlü ve güvenli değil, kırılgan hissettiğimizi düşünmesinin nedeni budur.

Öfke neden tırmanır?

Neden öfke duygusu bu kadar güçlüdür? Neden tavan yapar? Öfkenin oldukça önemsiz bir nedenle tetiklenmesi hiç de nadir görülen bir durum değildir. Ufak tefek olaylar karşısında aniden öfkeden kudurduğumuzu görebiliriz. Bazı depresyonlarda, insanların belirleyemedikleri nedenler yüzünden kızdığı "öfke krizleri" yaşanır. Bazı araştırmacılar, kimi durumlarda bu öfke krizlerinin depresyonla (ve onunla bağlantılı biyolojik değişikliklerle) ilgisi olduğuna inanıyor. Bazı antidepresan ilaçları kullanan insanlar daha sinirli olduklarını fark ederken, bu ilaçlar bazılarında da daha sakinleştirici bir etki yapıyor.

Eğer bir antidepresana başladıktan sonra daha sinirli ve öfkeli olduğunuzu fark ederseniz aile doktorunuza gidin, o ilacınızı değiştirmeyi önerebilir.

Önemsiz bir olay karşısında "patlamanın" psikolojik nedenleri de vardır. 483. sayfada verilen Emma ile Chris örneğini düşünelim. Emma'nın kendine şöyle dediğini farz edelim: "Eğer Chris beni gerçekten umursasaydı ev işlerinde bana yardım ederdi." Belli ki bu kızgınlığının nedeni sadece ev işleri değil fakat Chris'in yardım etmemesini onu umursamadığı şeklinde kabul etmesidir. Emma Chris'in kendisini kanıksadığını hissedebilir. Bu nedenle, önemsiz görünen bir olayın aslında çok daha geniş bir anlamı vardır.

Sizi kızdıran şeyleri düşündüğünüz zaman kendinize bazı sorular sormanız, adeta kızgınlığınızı sizinle konuşmaya davet etmeniz yararlı olur. Pekâlâ, kızgınlığım, şimdi...

- Bu durumda *benim gerçekten* değer verdiğim ve zarar görebileceğini hissettiğim şey nedir?
- Bu durumu değiştiremediğimi farz edelim. Bu benim geleceğim hakkında ne söylüyor?
- Eğer bu (kızgınlığıma yol açan durum) olursa kendim hakkında neler söylerim? Kendim hakkında olumsuz sonuçlara mı varırım?
- Diğer kişi hakkında neler söylüyorum? Onun hareketlerine ne tür anlamlar yüklüyorum?

Çok yararlı olabilecek bir başka soru da şu olabilir: "Bu durum beni ne şekilde incitiyor?" Bir kural olarak, depresyonda kızgınlıktan ziyade incinme duygusuna odaklanmanın yararı olabilir. Eğer kızgınlığa odaklanırsak bunun bir şekilde kendini kırılgan veya zarar görmüş hissetmekle bağlantılı olduğu olgusunu gözden kaçırabiliriz. Aslında, kızarak bazen derinlere

kök salmış olan terk edilme, ihmal edilme veya incitilme korkularımızı bloke edebiliriz. Depresyonda kızgınlığın ardında büyük bir incinme, geçmişteki yaralanmalara üzülme ihtiyacı ve utanç sorunları yatabilir. Eğer bu üzüntü duygusunu ayrıntılı olarak incelersek kızgınlık ve depresyon gerileyebilir.

Eğer kızgınlığımızdan ziyade yaralarımıza odaklanırsak, kızgınlığımız hakkında daha çok içgörü kazanabiliriz. Emma'nın durumunda (s.483), o Chris'in yardım etmemesinin ayrıca "kendisini umursamadığı" anlamına geldiğine de inanıyordu; bu da onu belki de Chris'in ona değer vermediği veya onu önemsemeye değer bulmadığı düşüncesine yöneltiyor ve buradan da belki de Chris'in haklı olduğu sonucuna varıyordu. Bu duyarlılık geçmişten (mesela, ebeveyninin veya arkadaşlarının yeterince önemsemediği hissinden) gelebilir fakat burada önemli olan Emma'nın şefkatli bir şekilde düşündüğü zaman bunu kendisinin çözmüş olmasıdır. O önemsemenin "ya hep-ya hiç" temeline dayanmadığını ve aslında Chris'in önemsediğini gösteren daha pek çok örnek olduğunu kavradı.

Öyleyse, bize verilen zararı olduğundan daha büyüttüğümüz zaman öfkemiz tırmanabilir. İşte başka bir örnek. Derek başkalarından yardım alması gereken bir proje üstünde çalışıyordu. Ancak insanlar işlerini zamanında bitiremedi ve Derek çok öfkelendi. Şöyle düşünüyordu: "Eğer bu projeyi zamanında bitiremezsem çok kötü bir not alacağım." Patronunun onu yetersiz görmesinden korkuyordu. "Patronumun karşısında beceriksiz görünmeme neden oluyorlar. Bu terfi şansımı etkileyebilir. Bu yüzden, bu insanlar işlerini zamanında yapmayarak beni utandırıyor ve bütün geleceğimi mahvediyorlar."

Derek utanma korkusuna odaklandığı zaman, sık sık "onu rezil" edebilecek insanlara öfkelendiğini görmeye başladı. Bu onu yetkili konumdaki insanların (çoğunlukla erkeklerin) onayının onun için neden bu kadar önemli olduğunu düşünmeye yöneltti. Bu da babasıyla arasındaki zayıf ilişkiyi ve onun "Yetkili konumdakileri memnun etmeliyim, yoksa bana kızarlar ve

beni görmezden gelirler/dikkate almazlar" inancı beslediğini ortaya çıkardı. Bu düşünceler çocukken hissettiği duyguların ve korkuların pek çoğunu alevlendiriyordu. Bu kadar şiddetli kızmasının nedeni öfkesini tetikleyen durumlara yüklediği anlamlardı. Derek daha sonra "bütün geleceğinin mahvolacağı" inancının kızgınlığını daha da tırmandırdığını görebildi.

Derek kızgınlığıyla baş etmeyi birtakım hafıza kartları hazırlayarak öğrendi:

- Öfkelendiğim zaman yavaşlamam ve düşüncelerimi gözlemem gerek.
- Eğer yavaşlayıp düşüncelerimi gözlemezsem, pek çok olayı çocukluğumun bir tekrarı olarak görmem mümkün.
- Öfkelendiğim zaman genellikle bana gelebilecek zararı fazla büyütüyorum.
- Bu durumun zarar verdiğinin kanıtı ne? Nasıl öfkemi yatıştırarak bununla baş edebilirim?
- Her engel veya aksaklık yüzünden utanmama gerek yok.

Bu hafıza kartları Derek'e öfkesinin onu ele geçirmesinden sakınması için fazladan alan sağlıyordu. Ayağını gazdan çekmesine yardımcı oluyordu. Bu bir sihir değil, bu bir yardım. Siz de Derek gibi kendiniz için hafıza kartları hazırlamak isteyebilirsiniz.

Robert bir otele gittiği ve kendisine yanlış bir odanın verilmiş olduğunu ve genç resepsiyonistin de bunu pek önemsemediğini gördüğü zaman öfkelendi. Ona bu otelin onun gibi insanları işe almaması gerektiğini düşündüğünü söyledi. Odasına gittiği zaman gösterdiği bu aşırı tepki yüzünden utandı ve depresif bir hale girerek yatağının üstüne oturup ağlamaya başladı. Burada ne olmuştu? Daha sonra terapide düşüncelerini şu şekilde ortaya koydu:

- Neden insanlar işlerini doğru yapamıyor?
- Bu resepsiyonist besbelli beni aptal ve kolay lokma görüyor.
- Eğer erkek adam olsaydım bu meseleyi hiç sorun çıkarmadan çözerdim.
- İnsanlar bana saygı duymalı ve bu şekilde davranmamalı.
- Zayıf, işe yaramaz bir serseri gibi görünüyor olmalıyım.
- Bu hiç de adil değil – ona hafife alınmaması gereken biri olduğumu göstereceğim.

Elbette bu öfke adım adım gelişmek yerine "son sürat" ortaya çıkmıştır –fakat bu düşünceler bize bu öfkenin içinde neler olduğunu gösteriyor. Birkaç saniye içinde bu sorun iyice çığırından çıkarak bir saygı, erkeklik ve kolay lokma olarak görülme meselesi haline gelmişti. Resepsiyonistin tavrı Robert'ın altta yatan saygı görmeye layık olmama ve kendini aşağı görme korkusunu tetiklemişti –ve buna karşı kendini öfkeyle savunmuştu.

Daha sonra, yatağının üstünde otururken resepsiyoniste saldırgan bir şekilde davrandığını anladı. O zaman şöyle düşündü:

- Kontrolümü kaybediyorum.
- Bana ne oldu? Eskiden başkalarını önemserdim.
- Belki de kendi bildiğini okuması gereken bencil biriyim.
- Böyle olduğum için sevilmeye değmeyen, kötü biriyim. Böyle biri olduğum için kendimden nefret ediyorum.

Böylece, Robert'ın öfkesinin tırmandığını, çünkü özsaygısının gördüğü zararı gözünde büyüttüğünü ve bunun erkekliğinin sınanması olduğuna inandığını görebiliyoruz. Aslında, depresyondaki insanların öfkeye kapılabildiği ve sonra da kendilerini sevilmeye değmeyen biri gibi hissederek kendilerinden nefret etmeleri hiç de nadir görülen bir durum değildir –onlar kızdıkları için kendilerine kızarlar.

George ailesiyle birlikte araba kullanırken bir başka şoföre öfkelendi. Çocukları korkup ağlamaya başlayınca onlara da bağırdı. Daha sonra bundan utandı ve kendini suçlu hissetti. Onların gününü mahvettiğini ve böyle "patladığı" için korkunç biri olduğunu düşünüyordu. Sabah saat 3'te, kendini yalnız ve sevilmeye değmeyen biri gibi hissederek onsuz daha iyi olacakları kanısına vardı ve intihar etmeyi düşündü. George'un durumu öfkesiyle baş edemediğinin ve öfke içindeyken kendini son derece korunmasız hissettiğinin bir işaretiydi. Beyni öfkenin çok daha kolay harekete geçebildiği depresif bir durumdaydı. Böyle zorlu zamanlar tam da kendimize karşı nazik olacağımız zamanlardır. Gerçekte, durum ne kadar zorsa şefkat o kadar güçlü olabilir. Biraz üzüldüğümüz için kendimize karşı iyi davranmak önemlidir fakat öfkelendiğimiz zaman şefkat duyabiliyorsak bu güçlü bir durumdur. Bunun kendimizi "zorluklardan sıyırmak" olmadığını unutmayın. Aslında, bazen kendimizi suçlamaktan ve kendimize odaklanmaktan vazgeçtiğimiz zaman başkalarının üzülmesine neden olduğumuz için daha çok üzülürüz. Naziğizdir, çünkü kendimizi sağaltmak ve neden olduğumuz incinmeleri telafi etmek isteriz.

Öyleyse, sizi öfkelendiren şeylere yüklediğiniz değerleri anlamak ilk adımdır. Sonra kendinizi ne şekilde incinmiş ve kırılgan hissettiğinizi düşünün. Eğer bazen kontrolü kaybettiğinizi hissediyorsanız kendinize saldırmaktan kaçının ve onun yerine alternatifler arayın. İşte Robert'ın sonunda bu konuda vardığı düşünceler:

- Tamam, çileden çıktım ve bu moral bozucu bir şey.
- Ama her zaman, hatta genellikle böyle biri olmadığımı biliyorum.
- Stres altında olduğumu ve hayatımın kolay olmadığını, bunun için tolerans seviyemin düşük olduğunu kabul etmeliyim.
- Duygularım tavan yaptığı zaman geri çekilmeyi öğrenmem gerekiyor. Ancak hüsrana karşı toleransımın düşük olması –bazı hareketlerim hoş olmasa da- beni kötü biri yapmaz.
- Saldırgan olmak yerine, kendimi daha çok ortaya koymayı öğrenmeye çalışacağım. Eğer kendimi kötü biri olarak etiketlersem sadece kendimi çok daha kötü hissederim, kendimden utanırım ve hüsrana karşı tolerans seviyem daha da düşer.
- Bunun için kendimi affedebilirim, eğer gerekirse otel görevlisinden özür dileyebilir ve yoluma devam edebilirim. Kendimden nefret etmek, kendime şefkatle davranmakta ve içinde bulunduğum stresi kabul etmekte başarısız olmam demektir. Eğer kendime daha iyi davranırsam, başkalarına daha iyi davranma olasılığım da daha fazladır.

Yukarıda verilen çeşitli örneklerdeki öfkenin aynı zamanda "utanç öfkesi" olarak görülebileceğini de fark etmiş olabilirsiniz. Buradaki öfke yerilmeye, kendini küçük hissetmeye, dikkate alınmamaya veya reddedilmeye karşı bir savunma önlemi olarak işlev görmektedir. Gerçekten de, öfke hissettiğiniz durumlarda utancın da bu duygunun bir parçası olabileceğini düşünmeye değer. Utandığınız için öfkelendiğiniz ve öfkelendiğiniz için utandığınız utanç/öfke döngülerine girebilirsiniz. Bu döngüden çıkmanın ilk adımı kendinize saldırmaktan kaçınmaktır (bkz. 13. Bölüm).

Gereklilikler ve zorunluluklar

Öfke hissetmemizin bir nedeni de "gerekli veya zorunlu" sözcüklerini kullanmamızdır. Mesela, yukarıdaki örnekte Robert şöyle düşünmüştü: "İnsanların bu şekilde davranmaması *gerek*". Ne yazık ki başkalarının nasıl davranacağına dair kurallar koyamayız. Eğer dikkatli olmazsak takılıp kalabilir ve zihnimizde bir başkasının ne yapması veya yapmaması gerektiğini tekrarlayıp durabiliriz. Birkaç defa havaalanında sıra beklerken kızgınlığımın tırmandığını ve "Bu sıralar çok gülünç, tam bir beceriksizlik göstergesi; kimsenin umursadığı yok, bize koyun gibi davranıyorlar" vb. şeklinde düşündüğümü fark ettim. Sıralara hapsolmak –bu bir klostrofobi duygusu veriyor- hoşuma gitmiyor, onun için korku kızgınlığımı alevlendirebiliyor. Tabii bu öfkemin kimseye bir faydası yok, hele bana ve tansiyonuma hiç yok. Dikkatimi sakinleştirici ritimli soluma alıştırmasına yöneltmeye, şefkatli bir şekilde gülümsemeye, başkalarının da orada takılıp kaldığını –bunun kişisel olmadığını- fark etmeye çalışmam gerekiyor. Kişi kızgınlığının farkına vardıktan sonra zihnini *kendi iyiliği için* yararlı düşüncelere odaklamaya çalışmayı *seçer*. Bazen "gereklilikler" "Eğer X beni seviyorsa/bana saygı duyuyorsa şunu yapmalıydı/yapmamalı" gibi başka düşüncelerle bağlantılıdır. Kendinize şunları söyleyerek bu düşünceler üstünde çalışabilirsiniz:

- İnsanların bunu yapmamasını tercih ederdim.
- Ancak, onların davranışlarına kurallar koyamam.
- Herkes kendi bildiği şekilde davranmakta özgürdür.
- Eğer bana karşı davranışlarından memnun değilsem, kendimi ortaya koymayı ve görüşümü belirtmeyi öğrenebilirim.
- Her çatışmalı durumu kişiselleştirmek ve onu benim değerime, benliğime, erkekliğime v.s. kişisel bir saldırı olarak görmek zorunda değilim.

Suçlu kim?

İnsanlar depresyondayken öfkelendikleri zaman genellikle kendilerini kötü hissederler. Eğer bu kadar öfkelenirseniz nasıl kendinize nazik davranabilirsiniz? Yine, burada da şefkatli/ussal zihnimizin yardımına ihtiyacımız vardır. O şu gibi düşüncelerle bize yardım edebilir:

- Çok öfkelenmek gerçekten de üzüntü veriyor.
- Bu, aslında gizliden gizliye kendimi çok kırılgan hissettiğim anlamına gelebilir.
- Ancak, öfkem beni sevilmeye değmeyen biri yapmaz –bu aşırı genelleme yapmak, ya hep-ya hiç tarzında düşünmek ve kendini etiketlemek olur.
- Öfkelenmediğim zamanlar olduğunu ve kendim ve başkaları için olumlu şeyler yapabildiğimi hatırlamalıyım.

Bazen, eğer öfkelenirsek (özellikle çocuklara) kendimizi o kadar suçlu hissederiz ki bunu telafi etmemiz gerektiğini düşünür ve genelde izin vermeyeceğimiz şeyler yapmalarına –suçluluk yüzünden- izin vermeye başlarız. Ancak bu geri tepebilir, çünkü çocuklar çocuk oldukları için bu durumdan yararlanabilirler ve bu da öfkemizi yeniden tetikleyebilir. Eğer gerekiyorsa, yaptığınız için özür dileyin ve suçluluk yüzünden harekete geçmektense bu konu üstünde daha çok kontrol sağlamaya çalışın.

Nefret

Bazen incindiğimize veya zarar gördüğümüze inandığımız zaman kızgınlık nefrete dönüşür. O zaman başkalarına zarar

vermeyi arzularız ve bu korkutucu olabilir. Bella geçmişte fiziksel ve duygusal olarak çok taciz edildiği için annesinden nefret ediyordu. Annesinin "şom ağızlı" olduğunu düşünüyordu. Annesinin ağzına bir yastık bastırıp boğularak ölmesini izlemeyi hayal ediyordu. Ancak sevilmeye can atıyordu ve bu nefretini ve canice düşüncelerini kötü biri olduğunun kanıtı olarak görüyordu. Şöyle düşünüyordu:

- Nefret kötüdür.
- Böyle hissetmemeliyim.
- Bu anormal; başka insanlar böyle şeyler hissetmiyor.
- Bu kadar güçlü bir nefret hissettiğim için kötü biri olmalıyım.
- Başkalarına duygularımın derinliğini gösteremem, çünkü benim de kötü olduğumu düşünürler.
- Böyle nefret ettiğim için kendimden nefret ediyorum.

Onu ilaçlarla tedavi eden doktorunun bu içsel hayatı hakkında hiçbir fikri yoktu. Bu şaşırtıcı değil, çünkü bu tür nefret-öfke duyguları eğer güçlü bir korku veya utanç duygusuyla bağlantılıysa genellikle açığa vurulmaz. Bella bu düşüncelere meydan okumaya başlayabildi:

Hepimiz nefret etme kapasitesine sahibiz –bu anormal bir şey değil. Aslında, maalesef tarih nefretin sonuçlarını ortaya koyuyor, onun için benim gibi hisseden çok insan vardı. Nefretimi "kötü" olarak adlandırmak ya hep-ya hiç tarzında düşünmek, kendimi etiketlemek ve olanlar yüzünden hissettiğim incinme duygusunu hiç hesaba katmamaktır. Bir gün sabah uyanıp annemden nefret etmemin iyi bir fikir olduğunu düşünmedim ya. Bu duygular çok acı verici deneyimlerden geliyor ve beni bu kadar inciten

birinden nefret etmem anlaşılabilir bir şey. Ancak bu nefretim üstünde nasıl çalışacağımı ve onunla nasıl uzlaşacağımı öğrenmem gerekiyor. Nefret ettiğim için kendimden nefret etmemeyi öğrenmek gerekiyor. Çünkü nefretim beni incitiyor ve iyileşme çabamda bana engel oluyor.

Kafaya takmaktan kaçınmak

Kafaya takmak ve durmadan düşünmek beynimiz için iyi değildir (bkz. s.43). Eğer kızgınlığın ne için tasarlandığını düşünür ve onun işlevlerinden birinin de daha sert savaşmamıza yardım etmek olduğunu fark edersek öfkeli düşünceleri kafaya takmanın tehlikesini görebiliriz.[1] Bu düşünceler, stres hormonları ve diğer kimyasallar gerginleşen ve tetiğe geçen bedenimizde pompalandığı zaman kendimizi koruyan kaç/savaş sistemini harekete geçirebilir. Fakat eğer hiç "kaçma" veya "savaşma" durumu olmazsa bu kimyasallar yaramazlık yapabilirler.

Allen'dan erken emekli olması istendi ve yeni gelen bir müdür bölümünde gerçekleştirmiş olduğu bütün değişiklikleri tersine çevirmeye başladı. Bunu patronuyla tartıştı ama hepsi nafileydi. Allen depresyona girdi ve ciddi uyku sorunları yaşamaya başladı. Ondan gecenin bir yarısı uyandığı zaman düşüncelerini gözlemesini istedim. Şunları düşündüğü ortaya çıktı: "Piçler. Orada çalıştığım onca yıldan sonra bana böyle davranıyorlar. Onları durdurmamın bir yolu olmalı. Pes edip bunların olmasına izin veremem." Bu düşünceler zihninden geçmeye başladığı zaman heyecanlanıyor ve bunları tekrar ve tekrar düşünerek evde volta atıyordu. Eğer karısı onu sakinleştirmeye çalışırsa, ona çıkışıyor ve sonra da suçluluk duyuyordu. O zaman kendine şöyle söylüyordu: "Karımla ilişkimi bile bozuyorlar."

Benim onunla görüşmelerim şu şekilde oluyordu: "Bunları düşündüğün zaman, bu düşünceler ilkel kaç/savaş sistemini

harekete geçiriyor ve bu sistem seni kaçman veya savaşman için uyarmak üzere tasarlanmıştır. Ancak yapabileceğini yaptın ve artık savaşmanın sana bir yardımı olmayacak gibi görünüyor –özellikle sabahın üçünde. Karına çıkışmak ve evde volta atmak dışında yapabilecek hiçbir şeyin olmadığı uyarılmış bir durumda kaldın. Gerçekte yapabileceğin çok fazla bir şey olmadığını fark ettin." Allen gönülsüzce hemfikir oldu. "Onun için kaç/savaş sistemini harekete geçirmemen için bir yol bulmalıyız, çünkü bu seni depresyona sürüklüyor."

Allen içinde harekete geçirdiği süreçleri anlamaya başladıkça, alternatifleri incelemeye başlamaya hazırdı. Erken uyandığı zamanlarda okuması için hafıza kartları hazırladı:

- Bu durum beni hayal kırıklığına uğrattı ama elimden geleni yaptığım ve bunun geleceğe giden yol olduğu gerçeğiyle yüzleşmem gerekiyor.
- Bu şirkete yıllarımı verdim ve bu çok da kötü bir süreç değildi. Bundan gurur duyabilirim.
- Belki de bunu burada bırakıp hayatımın bundan sonraki safhasını düşünmemin zamanı gelmiştir.
- Bütün bu mücadele etme ve intikamım alma düşünceleri sadece beni fazlasıyla heyecanlandırmakla kaldı, hem de boşu boşuna.

Her şeyin geçici olduğu, hiçbir şeyin aynı kalmadığı, denizin sürekli hareket halinde olduğu ve eğer bir şeylerin değişmesini engellemeye çalışırsak kaybetmeye mahkûm olduğumuz gibi Budist veya felsefi görüşler üstünde düşünmek de isteyebilirsiniz. Bazen koyuvermek (ve eğer gerekiyorsa üzülmek) yaşamımızdaki en önemli –ve zor- kararlardan biri olabilir. Aynı zamanda Allen'la, daha çok boş zamanı olacağı ve bunun muhtemelen sağlığı için daha iyi olacağı gerçeği

de dâhil olmak üzere, erken emekliliğin avantajlarını ve dezavantajlarını da konuştuk. Allen bir kez işin ucunu bırakıp kazanılmayacak bir savaştan vazgeçtiği zaman başka stratejileri –mesela en iyi nasıl bir emeklilik anlaşması yapabileceği gibi- incelemek için özgür kaldı. Bu kolay değildi ama bir yıl sonra bana bunun verdiği en iyi karar olduğunu söyledi.

Bu durumda, önemli olan öfkenizi kafanıza takmaktan kaçınmaktır. Bununla baş etmek için stratejiler bulun. Eğer yapılabilecek şeyler varsa yapın. Size yardım edebilecek insanlar varsa, yardım isteyin. Fakat bir adaletsizliği kafaya takmanın, tekrar ve tekrar aynı şeyleri düşünmenin bir yararı olmaz. Kazanılmayacak bir savaştan geri çekilmek bir stratejidir ama kimi zaman da kendinizi nasıl daha çok ortaya koyabileceğinizi ve davanızda direnebileceğinizi öğrenmeniz gerekebilir (bkz. 20. Bölüm).

Acıdan kurtulmak için kızmak

Caroline ebeveyninin kendisini yeterince sevmediğini düşündüğü için onlara kızıyordu. Kızdığı sürece içindeki üzüntüyü ve bu kızgınlığının altında yatan kederi hissetmekten kaçıyordu. Kızgınlık ona bir güç duygusu veriyordu. Üzüntü ve keder ise onu çok kırılgan yapıyordu.

İncindiğimizi kabul etmemek için kızgınlığı kullanabiliriz fakat genellikle sağaltılması gereken bu incinme ve utanç duygusudur ve bunlar da genellikle üzüntü duygusuyla bağlantılıdır. Bazı insanlar tek yapmanız gerekenin size zarar veren kişiden bunun acısını çıkarmak veya onlara göğüs germek olduğunu söyleyebilir. Gel gelelim, bu yararlı olabilse de her zaman öyle olmaz. Alttan alta hala sevilme ve onaylanma arzusu duyarız. Başka bir terapistle, kendisini taciz eden ebeveynine göğüs germeyi ve kızgınlığını ifade etmeyi öğrenme konusu üstünde çok çalışan bir hastayı hatırlıyorum. Ancak buna rağmen kadın hala depresyon ve güvensizlik içindeydi.

Onun yapmadığı şey, kaybolan çocukluğu için üzülmek ve kendine bu üzüntüsündeki kırılganlığı hissetmesi ve kabul etmesi için izin vermekti.

İçimizde her zaman iki ebeveyn vardır. Gerçekten sahip olduğumuz ebeveyne dair duygular ve anılar fakat aynı zamanda istediğimiz ebeveyne –o ideal, koruyucu, sevgi dolu ebeveynedair umutlar, arzular ve fanteziler de vardır. Taciz eden ebeveynle uzlaşma ve ona duyduğumuz öfke üstünde çalışabiliriz ama hissettiğimiz ıstırap ve her zaman istediğimiz ebeveyni bırakma üstünde de çalışmamız gerekir. Bunu içsel imgeleri kullanarak ve şefkatli benlik olma alıştırması yaparak –ve bazen de yeni sevgi dolu ilişkiler vasıtasıyla- gerçekleştirebiliriz.

Depresyondaki öfke ("*depresyondaki* öfke" diye vurguluyorum, çünkü bütün öfkeler buna benzemez) üstünde çalışırken, bazen bu üzüntülü süreçte size yardım edecek birini bulmak önemlidir. Bu üzüntüde, acımızı ve kırılganlığımızı kabul ederiz. Bu üzüntülü süreçte, genellikle ilk veya en erken verilen tepki öfkedir –fakat ona takılıp kalmadan bu süreci ayrıntılı bir şekilde incelememiz gerekir.

Öfkeden uzak durmak: Öfkelenmekten kaçınmanın 10 yaygın nedeni

Bazen insanlar öfke duygusundan tümüyle uzak durmaya çalışırlar. Eğer öfkelenmekten kaçınırsanız incinebilirsiniz fakat aynı zamanda kendinizi bir kurban, ikinci plandaki güçsüz biri gibi de hissedebilirsiniz. Ayrıca kendinizi ortaya koymaktan da kaçınmış olursunuz (bkz. 20. Bölüm). Bazı durumlarda hiçbir şey yapacak gücünüz olmadığını hissedebilirsiniz. Zayıf olduğunuz için incindiğinizi hissettiğinizi düşünebilir ve bunun nedeninin hiç değilse kısmen diğer kişinin tavrı olduğu gerçeğine odaklanamayabilirsiniz. Aynı zamanda, kendinizi aciz bir kurban gibi görmeden incindiğinizi kabul etmeniz de önemlidir.

Aşağıda öfkenizi irdelemenizi ve bu duygunuzu kendinize güvenerek nasıl kullanabileceğinizi öğrenmenizi engelleyebilecek 10 kişisel inanç yer almaktadır. Her birinin altında bunların şefkatli alternatiflerini de veriyorum.

1. Diğer insanlar benden daha güçlü. Onlarla çatışmaya girersem asla kazanamam.

Şefkatli alternatifler: Bu kazanma veya kaybetme meselesi değil. İstediğim sonucu alamasam bile bakış açımı ortaya koymaya çalışmam yararlı olacaktır. Eğer kendime kazanmam gerektiğini, yoksa bunun anlamsız olduğunu söylersem daha başlamadan yenilmiş olurum. Eğer bakış açımı anlatmaya gayret edersem, en azından denemiş olurum. Kendimi ortaya koymaya çalışırsam istediğim sonucu elde edemezsem de kendime kızma olasılığım daha azdır.

2. Çocukluğumda öfkelenmenin kötü bir şey olduğunu öğrendim.

Şefkatli alternatifler: Ebeveynimin benim öfke duygularımla baş edememesi öfkelenmenin kötü bir şey olduğu anlamına gelmez. Öfke insan doğasının bir parçasıdır ve faydalı olabilir. Eğer hiç öfkelenmeseydik, bir şeyleri değiştirme dürtüsü duyar mıydık? Öfke gerçekten önemlidir, çünkü o benim nerede incindiğimi ve neye değer verdiğimi gösterir. Doğru, saldırganlık ve sert tepki göstermek iyi değildir ancak kendini ortaya koymaya dönüşen öfkenin pek çok faydası olabilir. Ebeveynim bana öfkenin kötü olduğunu öğretse de kendimi nasıl ortaya koyacağımı öğretmemiş olabilir. Belki bana çatışmalarla baş etmenin olumlu yollarını göstermediler –belki sorun bunu kendilerinin de bilmemesiydi. Bunu kendim öğrenmem gerekiyor.

3. Öfkelendiğim zaman kötü ve sevilmeye değmeyen biri oluyorum.

Şefkatli alternatifler: Elbette hiçbir zaman öfkelenmemeyi tercih edebilirim ama bu mümkün değil. Öfkelendiğim zaman sevgi hissetmeyebilirim ama o gelip geçen bir fırtına gibidir ve o arada gökyüzü aynı kalır. Benim sevilmeye değer olmadığımı söylemek ya hep-ya hiç tarzında düşünmek, kendimi etiketlemek ve yaşantımın olumlu yanlarını dikkate almamaktır. Sevilmeye değer olmadığımı düşündüğüm zaman *birisi için* sevilmeye değer olmadığımı düşünüyor olabilirim. Sevilmeye değer olmadığımı hissettiğim bu kişi kim? Eğer eşimse şöyle düşünebilirim: İlişkiler teknelere benzer. Eğer benim teknem sadece sakin bir koyda ilerleyebiliyorsa pek de iyi bir tekne sayılmaz. Bizim fırtına çıktığı zaman bile alabora olmayacak teknelere ihtiyacımız var. Eğer öfkelendiğim zaman kendimi sevilmeye değer görmüyorsam ilişkimin ara sıra çıkan fırtınalarla baş edemediğini de söylüyorumdur –ve aslında, sis bulutunu dağıtmak ve eşime karşı açık ve dürüst olmak ilişkimizi mahvetmez, muhtemelen güçlendirir.

Elbette, çatışma anlarında sevgi dolu duygular paylaşmazsınız ama sevgi iklime benzer; ne yaparsak yapalım baki kalır. Öfke ve çatışmalar rüzgâr ve yağmura benzer –gelip geçerler. Tıpkı bir fırtınanın bir iklimi değiştirmeyeceği gibi öfkeniz de sizi sevilmeye değmeyecek biri yapmaz. Çatışmalarla baş etmeyi öğrenebilirsiniz.

4. Öfkelendiğim zaman vefasız oluyorum.

Şefkatli alternatifler: Körü körüne sadakat nadiren faydalıdır, açıklık ve saygı geliştirmek daha iyidir. Eğer saygılıysam dürüstümdür de –çünkü kişi duyguları hakkında dürüst olmadan saygılı olamaz. Kendini vefasız hissetmek suçlulukla bağlantılıdır (bkz. 18. Bölüm) fakat bu diğer kişiyi umursamadığım anlamına gelmez. Ayrıca karşı çıktığım

için reddedileceğim konusunda endişe duyup duymadığımı da düşünmem gerek! Bazen güvendiğim insanlara –yakınlarıma karşı duyduğum kızgınlık hakkında- sırrımı açtığım zaman güçlü bir "vefasızlık" duygusu hissedebiliyorum. Ancak, başkalarına içimi dökmek bu kızgınlığımı daha geniş bir açıdan görmeme yardım edebiliyor. Eğer kızdığım kişi beni inciten şeyler yaptıysa bunları gizlemek sadakat göstermekten ziyade bir sırra ortak olmaktır. Ben duygularımı çözmek istediğim için başkalarına içimi döküyorum. Eğer "sadakatsizlik ettiğimi" hissedersem bunu yapmak zor olur. Fakat insanların sadakat yüzünden pek çok kötü şey yaptığını hatırlayın. Eğer şefkat gösterirsem, bir şeyleri farklı bir şekilde değiştirmeyi deneyebilirim.

5. Başkalarını incitmemeliyim.

Şefkatli alternatifler: Başkalarını kasten incitmek, pek çok insanın standardına göre, ahlaki bir şey davranış değildir fakat bizim burada bahsettiğimiz öfke böyle bir şey değil. Daha ziyade, bir şeyin bana acı verdiği veya beni incittiği olgusuna dikkat çekmek ve onu değiştirmek için kızgınlığımı kullanmak istiyorumdur. Sırf bunun için başkalarına zarar vermek istemiyor fakat onların beni incittiklerini görmelerine ve buna son vermelerine yardım etmek istiyorumdur. Eğer durumumu açıklarsam ve onlara saldırmaktan ziyade saygı gösterirsem diğer insanların incinme olasılığı çok daha azdır. Ayrıca başkalarının duygularından ben sorumlu tutulamam. Her halükarda, eğer onlara karşı duygularım konusunda dürüst olmazsam, uzun vadede onlara ve ilişkimize daha çok zarar verebilirim. İncitici öfke yerine saygılı öfke bağlamında düşünün. Bu istediğim bütün duygularımı dışa vurmam için bir bahane değildir –dürüst olduğum kadar duygusal olarak nazik olmaya da çalışacağım- onun için her şeyde olduğu gibi, bu da bir denge meselesidir.

6. Öfke hissetmeye dayanamıyorum.

Şefkatli alternatifler: Öfkeli duygular, eğer bunları hissetmeye alışık değilsem, korkutucu olabilir. Kontrolümü kaybedebileceğimi hissedersem öfkeli duygularımı bloke edebilirim. Ancak kendimi nasıl ortaya koyacağımı öğrenirsem bunu yapma olasılığım azalır (bkz. 16. Bölüm). Dikkatli bir şekilde öfkemle "birlikte olmayı", onu kabul etmeyi ve ona tolerans göstermeyi öğrenmek, beni artık korkutmayacağı ve bana çok yardım edeceği anlamına gelir.

7. Kontrolümü kaybedebilir ve insanlara zarar verebilirim.

Şefkatli alternatifler: Bunu yapmamak benim sorumluluğum. Onun için birkaç şeyi göz önüne almam gerekiyor. Birincisi, öfkemi olduğundan daha zarar verici mi görüyorum? Gizliden gizliye kendime çok güçlü bir insan olduğumu ve etrafımdaki herkesin muhtemelen öfkemle baş edemeyecek kadar kırılgan olduğunu mu söylüyorum? Eğer öyleyse, buna inanmak istememin nedenlerini düşünmeye çalışabilirim. Sonra da bu inancın lehindeki ve aleyhindeki kanıtları incelerim. İnsanlara sert bir şekilde çıkışmak –kırmızı çizgiyi geçmek- iyi bir fikir değildir fakat bu başkalarının karşısında kendimizi ortaya koymaktan kaçınmamız için bir neden de değildir. Öfkelendiğim fakat kontrollü olduğum zamanları düşüneyim. Kendime kontrollü olacağıma söz vereyim ama bu benim susup oturmama yol açmamalı. Hızlı bir araba sürmek gibi, gerektiği zamanlarda farklı hızlarda gitmeyi öğrenebilirim –kendime bunu öğrenmem için bir şans verdim. Eğer aşırıya kaçar ve incitici şeyler söylersem, o zaman bu konuda dürüst olmam, yanılabilirliğimi kabul etmem, ayrıca özür dilemem ve verdiğim zararı telafi etmeye çalışmam (bkz. 18. Bölüm) gerekir.

8. Kontrolümü kaybedebilir ve kendimi aptal durumuna düşürebilirim.

Şefkatli alternatifler: Duygularımı ifade ettiğim zaman utanmaya meyilli biri olabilirim, o halde bunun üstünde çalışabilirim. Ayrıca çok öfkelendiğim zaman kastetmediğim şeyler söylüyor veya dilim tutuluyor olabilir. Burada esas nokta konuya odaklanmaktır, iletmek istediğim mesaj öfkemden ziyade budur.

Eğer öfkelendiyseniz, kendinizi eleştiren düşünceleriniz olup olmadığına ve kendinize kötü sözler (mesela, "Ben aptalım", "Ben bir ahmağım" gibi) söyleyip söylemediğinize bakın. Eğer öyleyse, bunun ya hep-ya hiç tarzı düşünme olduğunu ve hayatınızın olumlu yanlarını dikkate almadığını görün. Kendinize duyduğunuz öfkenin değiştirmek isteyebileceğiniz bir unsur olduğunu hatırlatmanın faydası olabilir ama bu sizi aptal yapmaz. Zaman zaman hepimiz aptalca şeyler yapabilir veya söyleyebiliriz –fakat bunun için kendimizi affetmeyi ve kendimize tolerans göstermeyi de öğrenebiliriz.

9. Sadece haklı olduğumdan yüzde yüz eminsem öfkelenmeye hakkım olduğunu hissediyorum.

Şefkatli alternatifler: Kişinin hayatta yüzde yüz haklı olabileceği pek az şey vardır. Bu ya hep-ya hiç tarzı düşünmedir. Belki de kimse haklı veya haksız değildir fakat herkesin farklı bir görüş açısı vardır. Bu farklılıkları paylaşmak bir gelişme vasıtası olabilir. Zaten öfkemi sadece buna hakkım olduğunu veya olmadığını söylemekle engelleyemem. Ayrıca öfkelenmeye hakkım olduğunu hissetsem bile, bunun yararlı bir tepki olduğu anlamına gelmediğini de aklımda tutabilirim –bazen yararlı tepki bağışlamaktır.

10. Öfkemi gösterirsem nankör veya bencil biri olurum.

Şefkatli alternatifler: "Bencil" elbette kendimize yapıştırdığımız bir etikettir ve muhtemelen kendimden verdiğim za-

manları dikkate almıyorumdur. Birine minnet duysam bile bu aramızda anlaşmazlıklar olamayacağı anlamına gelmez. Gerektiği zaman minnetimi gösterebilirim fakat hoşnutsuzluğumu gizlememek olumlu şeylere ulaşmamı sağlayabilir.

Minnetinizin bir mecburiyet tuzağına dönüşmemesine dikkat edin, zira o zaman daha çok kırılabilirsiniz.

Öfkenizin başkalarını üzdüğünün farkına varın

Kısa bir süre önce, stres altındayken ve babam henüz vefat etmişken, aniden elektronik postalarımı almamaya ve dosyaları kaydetmemeye karar veren evdeki bilgisayarım yüzünden çileden çıktım. İşimi belli bir sürede yetiştirmem gerektiği için baskı altındaydım. O öfke içinde yıllarca gayet iyi çalışmış olan zavallı bilgisayarıma çok kötü sözler söyledim ve onu tamamen öldürmekle, yok etmekle ve ezip parçalamakla tehdit ettim. Bu öfke patlamasını duymak elbette karımı çok üzmüştü. Sonra evden dışarı fırladım ve arabaya atlayıp büyük bir hızla uzaklaştım –yine, bu da karım için çok üzücüydü. Bir-iki kilometre kadar gittikten sonra küçük bir ses beni dürttü: "Gilbert, seni pislik! Böyle öfkelenmemen gerekiyor. Tanrı aşkına –hem de öfke üstüne bir bölüm yazıyorsun- bu Jean'i çok üzdü –bunu nasıl yaparsın?" Gel gelelim, galiba yaptığım alıştırmalar sayesinde, kısa bir süre sonra içimde, çok sıkıntılı olduğumu kabul eden ve sadece, "Şimdi büyük bir sıkıntı içindesin, bu senin hatan ama şimdi yolun kenarına çek, Jean'i ara, ona iyi olduğunu bildir ve ondan özür dile" diyen şefkatli bir ses buldum. Öyle de yaptım ve kendimi daha iyi hissettim. Bu hikâyede anlatmaya çalıştığım, öfke içimizde yükselirken hemen şefkatli benliğimize bürünüp elimizden geldiğince iyi davranabilirsek bunun faydalı olacağıdır. Bu kolay değildir ama eğer kendinize karşı nazikseniz ve karşınızdakini incittiğinizi kabul ederseniz bunun size yardımı olacaktır.

Özet

Öfke başlıca tehdit-korunma-savunma duygularımızdan biridir. O beynimizdeki ana duygulardan biridir. Dolayısıyla kolayca ortaya çıkabilir ve kontrol edilmesi zor olabilir. Bu bizim hatamız değildir fakat onun içimizde nasıl tetiklendiğini ve nasıl kontrol edilebileceğini öğrenmek önemlidir. Bu duygu geçmişimizden gelen şeylerle, kendimize ve diğer insanlara yönelik inanç ve tavırlarla ilişkili olabilir. İncinme duygusundan kaçınmak veya insanları uzak tutmak, hatta onları sınamak için kızgınlığı kullanabiliriz.

Öfkeyle yaşanan zorlukların (ve depresyondaki insanlar genellikle yaşarlar) nedeni ne olursa olsun, önemli olan bu sorun konusunda kendinize karşı nazik olmak ve sonra da ya kendinizi ortaya koyarak veya sizi kızdıran şeyler üstünde çalışarak öfkenizi idare etmeyi nasıl öğrenebileceğinizi düşünmektir. Burada incelediğimiz bütün diğer düşüncelerde olduğu gibi, öfkenize karşı şefkatli olun fakat aynı zamanda yararlı bir şekilde onun üstünde çalışmak için elinizden geleni yapın.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Öfke hayatın bir parçasıdır ve değer verdiğimiz bir şeye yönelik gerçek veya potansiyel bir tehdit algıladığımız zaman ortaya çıkabilir.
- Depresyonda çok kızabilir ve "patlayabilir" ya da öfkemizi saklayabiliriz.
- Açık çatışmalardan kaçınmak, kendi bildiğimizi okumak veya öç almak için dürüst olmayan yollara başvurabiliriz.
- Öfke çoğunlukla utançla ilişkilidir –en büyük öfke patlamalarını, bunun farkında olsak da olmasak da, genellikle utandığımızı hissettiğimiz durumlarda yaşarız.

- Bazen verilebilecek veya verilmiş olan (mesela, özsaygımıza) zararın miktarını gözümüzde büyütüp büyütmediğimizi düşünmemiz önemlidir.
- Öfke kendi içinde ya hep-ya hiç durumu değildir ve onun bizi kontrol etmesindense veya onu gizlemektense onu kontrol etmeyi öğrenmek yararlıdır.
- Öfkeyi kafaya takmak genellikle yararsız ve tatsız bir uyarılma durumuna neden olur.
- Öfke üstünde çalışmaya izin vermediği için onunla baş etmeyi zorlaştıran birtakım temel inançlar vardır.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

En son öfkelendiğiniz zaman hakkındaki düşüncelerinizi yazın. Kendinize şöyle sorular sorun: "Bu olay hakkında ne söylüyorum?", "Bundan ne tür sonuçlar çıkartıyorum?", "Bu olayın (veya diğer kişinin tavrının) bana ne söylediğini düşünüyorum?", "Kendim hakkında ne söylüyorum?" Bazı düşüncelerinizi yazdıktan sonra, şunlardan birini yapıp yapmadığınızı araştırın: ya hep-ya hiç tarzı düşünme, aşırı genelleme, olumlulukları dikkate almama, "gereklilik" veya "zorunluluk" bağlamında düşünme vb. (bkz. Ek 2)

Emma'nın ev işlerinde kendisine yardım etmediği için Chris'e öfkelenmesi örneğini ele alalım. Emma'nın belli başlı düşünceleri ve bunlarla baş etmek için verdiği olası tepkiler şunlardır:

- O arkadaşlarıyla dışarı giderken ev işleri hep bana kalıyor. *Eh, aslında bazen yardım ettiği de oluyor. Burada aşırı genelleme yapıyorum. Ve yardım etmek için yaptığı bazı olumlu şeyleri görmezden geliyorum. Yine de daha çok şey yapması gerektiğini hissediyorum. Oturup bu konuyu onunla konuşmalıyım –kendimi öfkeli ve üzgün hissetmediğim bir zaman.*

- Bu gerçekten hiç de adil değil. Eğer beni önemseseydi bana yardım ederdi.

  Ev işi yapmak önemsediğini göstermenin tek yolu mu? Chris erkekler için alışılmış bir davranış sergiliyor. Babası da aynıydı. Bu hoşuma gitmeyebilir ama eğer bunun beni umursamadığını gösterdiğini düşünürsem abartmış olurum. Onun değişmeyi öğrenebilmesi için bunun beni kaygılandırdığını sürekli vurgulamam gerekiyor.
- Beni çantada keklik sayıyor.

  Onun beni çantada keklik gördüğünü hissedebilirim ama bu doğru mu? Bu düşünceyi destekleyen ve desteklemeyen kanıtlar nelerdir? Burada söz konusu olan sadece onun düşüncesizliği olabilir ve daha dikkatli olmasına yardım etmem gerekebilir.
- Belki de iyi olduğum tek husus budur. Eğer daha sevilmeye değer biri olsaydım daha ilgili olurdu.

  Ev işlerini kimin yaptığı benim için bir sorun haline geldi. Ancak eğer Chris'in ev işlerine karşı bu ilgisizliğini bana karşı bir ilgisizlik olarak görmeye başlarsam kendimi çok daha kötü hissedeceğim. Kendimi suçlamak ve sevilmediğimi hissetmek beni depresyona sokuyor. Bu basbayağı tipik bir erkek davranışı olabilir. Onu eğitmem gerekiyor!

2. Egzersiz

Eğer çok öfkelenmeye meyilliyseniz, tehlike işaretlerini erkenden saptamaya çalışın. Öfkelendiğiniz son seferi düşünün.

- Aklınızdan neler geçiyordu? İlk duygularınız nelerdi? Daha önceden gelen bir birikim var mıydı? Tehlike işaretlerini – tansiyonun yükseldiğinin işaretlerini- belirleyebilir misiniz? Eğer belirleyebiliyorsanız kendinize şöyle demeyi öğrenin: "Tehlikeli bölgeye giriyorum ve geri çekilmem, mesafemi

korumam lazım." Eğer öfkenizin çok arttığını görürseniz diğer kişiden uzaklaşın. Başkalarına patlamanın faydası olmaz. Ancak, eğer uygun olursa, kendinizi daha sakin hissettiğiniz zaman bu öfkenizin ardındaki konuya tekrar geri dönün. Bu konudan kaçınmayın, sizi daha sonra pişman olabileceğiniz şeyler söylemeye yöneltebilecek o güçlü öfke duygusundan kaçının.

- "10'a kadar sayma" yöntemini uygulayın. Eğer aniden öfkelenirseniz, durun ve yavaş yavaş 10'a kadar sayın, sonra derin bir nefes alın ve yüzünüzdeki ifadeyi değiştirin. Kırmızı çizgiye geldiğiniz zaman edimde bulunmayı kesmeyi öğrenin. Odadan çıkmaya da çalışabilirsiniz. Buradaki önemli düşünce dikkatinizi dağıtmak ve kendinize kontrolünüzü kaybetmemeniz için yeterince sakinleşecek zaman tanımaktır.
- Eğer yukarıdaki "öfkelenmekten kaçınmanın 10 yaygın nedeni" (s.500-505) sizin için de geçerliyse hafıza kartlarınızı hazırlayın ve bu düşüncelerin şefkatli alternatiflerini yaratmaya çalışın. Bunları değiştirmenin avantajlarını ve dezavantajlarını düşünün.
- Eğer öfkeden korkuyorsanız, yalnızken ifade etmeye çalışın. Bir gazeteyi dürün, yatağınızın kenarına gidin ve gazeteyle yatağınıza vurun. Bunu yaparken sizi öfkelendiren duruma dair düşüncelerinizi söyleyin (veya bağırın). Öfkenizi hissedin. Kendinize bu egzersizin kimseyi incitemeyeceğini hatırlatın –bunun amacı öfkeden daha az korkmanıza yardım etmektir. Öfkeniz yatıştığı zaman ağlamak isteyebilirsiniz. Ağlayın. Sonra ve en önemlisi, odadan çıkmadan önce yatağınıza uzanın ve şefkatli bir egzersiz yapın. Kendi kendinize, "Bu öfke olayı sona erdi ve şimdi onu serbest bırakacağım," diye düşünün. Sakinleşen fırtınalı bir deniz hayal edin. Burada amaç kızabileceğinizi fakat aynı zamanda sakinleşebileceğini de görmektir. Bunun nasıl yapılacağını öğrenmek önemlidir, çünkü öfkenizi kafanıza takmaktan kaçınmanıza yardım eder.

- Bu egzersizin sonunda, öfkelendiğinizin ve sonra da sakinleşebildiğinizin farkına varın –şefkatli imgenizi hayal edin ve kendinize karşı sıcaklık ve nezaket hissedin. Öfkenin zor bir parçamız olduğunu, bunun için ona şefkat duyduğumuzu hatırlayın (kolay olan şeylere şefkat duymamız gerekmez!) Zaman içinde, öfke duygularının, hiç hoş olmasa da korkutucu olmayabileceğini öğrenebilirsiniz. Fakat öfkenizi yatağa yönelterek kontrol edebildiniz. Bu egzersiz sadece öfke duygularınızı serbest bırakmak için değil, bunları korkmadan deneyimleyebilmenize olanak vermek için de tasarlanmıştır. Adım adım ilerleyin ve çok öfkeli olduğunuz zaman bile duygularınızı kontrol edebileceğinizi öğrenin. Bu öfkenizden daha az korkmanıza yardım ederken neyin öfkelenmenize neden olduğunu araştırmanız gereğini de göz ardı etmez. Ufak tefek yollarla kendinizi ortaya koymayı zor bulduğunuz için patlama noktasına gelmiş olmanız mümkün mü?
- Kendinizi daha sakin hissettiğiniz zaman öfkelendiğinizde söylediklerinizi yazın - zihninizden neler geçiyordu? Bazı düşüncelerinizin aşırı ve tartışmalı olup olmadığını araştırın. Bundan sonraki aşama nerede incindiğinizi ve neden öfkelendiğinizi kavramak olabilir. Sonra bu konular üstünde çalışmak için 8. Bölüm'deki şefkat egzersizlerini yapın.

20

Öfkeden kendini ortaya koymaya ve bağışlamaya doğru

Depresyonda öfkenin genellikle incinme, kırılganlık ve kendini engellenmiş hissetme duygusuyla bağlantılı olduğunu göz önüne alırsak şimdi öfkelendiğimiz zaman neler *yapabileceğimizi* düşünmeliyiz. Öfkemizle bağlantılı şeyleri ifade etmenin ve bunlarla baş etmenin şefkatli yolları nelerdir? Bunun bir yolu kendimizi güvenle ortaya koyma yetisini geliştirmektir.

Kendini ortaya koyma

Kendini ortaya koymak nedir?

Araştırmalar kendini güvenle ortaya koymanın pek çok davranış türüyle bağlantılı olduğunu göstermiştir. Hollanda'da Willem Arrindel ve meslektaşları bunun en az dört bileşeni olduğunu öne sürmektedir:[1]

1. **Olumsuz duyguların gösterilmesi**. Mesela, birinden sizi sinirlendiren tavrını değiştirmesini istemek, sinirlendiğinizi veya üzüldüğünüzü göstermek, haklarınızı savunmak ve talepleri reddetmek. "Kendini ortaya koyma"dan bahsederken çoğu insanın düşündüğü budur.
2. **Kişisel sınırları ifade etmek ve bunlarla baş etmek**. Bir şeyi bilmediğini veya bir şeyden emin olmadığını itiraf etmekten utanmak yerine bunu kabul etme yeteneği. Kendini ortaya koymak aynı zamanda hata

yaptığını görme ve eleştiriyi kabul etme konusundaki güvenle de bağlantılıdır. Kendini ortaya koymanın bu yönü bunu kişisel bir zayıflık olarak görmeden başkalarından yardım isteme yetisini de kapsar.

3. **Kendini ortaya koymaya başlamak**. Başkalarınkinden farklı olabilen görüşleri ve fikirleri ifade etme ve kişinin kendisi ile başkaları arasındaki fikir ayrılığını kabul etme yetisi.
4. **Olumlu kendini ortaya koyma**. Başkalarının başarılarını ve yeteneklerini kabul etme ve bunları övme yeteneği ile övgüyü kabul etme yeteneği.

Kendini ortaya koymak açık ve dürüst olmak kadar, kişisel görüşleri ve değerleri ifade etme ve başkalarına elini uzatma alıştırmasıdır da. Kendini ortaya koymak alıştırma yapmayı gerektirir ve bazı durumlarda ve bazı insanların yanında kendimizi daha güvende hissedebiliriz.

Kendini ortaya koyan, saldırgan ve kendini ortaya koymayan davranışlar

İnsanlar kendilerini ortaya koymakta sorun yaşadıkları zaman ya fazla itaatkârdırlar, korkuyorlardır ve çatışmalarla yüz yüze geldikleri zaman geri çekilmeye meyillidirler ya da aşırı baskın ve saldırgan olabilirler. Tablo 20.1'de, sözel olmayan davranış, duygu ve düşüncelerdeki zıtlıklar ortaya konularak, kendini ortaya koyan, saldırgan ve kendini ortaya koymayan davranışlar arasındaki bazı farklılıklar gösterilmektedir.

İlginçtir ki kendini ortaya koymayan (itaatkâr) ve saldırgan insanlar benzer inançları paylaşabiliyor. Mesela, her ikisi de kazanan ve kaybeden bağlamında düşünebiliyor. Saldırgan insanlar kaybetmemeye ve ikincil bir pozisyona itilmemeye kararlıdırlar –"Bunu kazanmalarına izin vermeyeceğim". Depresyondaki insanlar zaten kaybettiklerini ve ikincil bir pozisyonda olduklarını

hissedebilirler –"Ben kazanamam" veya "Ben hep kaybederim." Bazen bu çocukluklarında yaşadıklarının bir tekrarı gibi görünür. Ebeveynler güçlü ve baskın görülür ve onlar (çocuklar) kendilerini küçük ve ikincil planda hissederler. Ne var ki depresyondaki insanlar kendilerinin altında gördüklerine (mesela, çocuklara) karşı saldırgan olabilirler. Burada önemli olan, kendinize çocukken ikincil bir pozisyonda olsanız da şimdi öyle olmanız gerekmediğini hatırlatmaktır. Şimdi kendinize sahip çıkabilir ve diğer insanlara eşitiniz olarak davranabilirsiniz. Artık bir yetişkinsiniz. "O zaman o zamandı. Şimdi ise şimdi" düsturunu kullanabilirsiniz.

Tablo 20.1 Kendini ortaya koymayan, saldırgan ve kendini ortaya koyan davranış biçimleri

Kendini ortaya koymayan	Saldırgan	Kendini ortaya koyan
Yere bakar veya geriler	Gözünü diker ve kızgın, tehditkâr "görünür"	Göz temasına girer ana "kızgın yüz ifadesinden" kaçınır
"Tehdit olmadığı" işareti vermeye çalışır	Tehdit işareti vermek –itaat edilmek- ister	"Benim görüşümü dinle" işareti vermek ister
Kendisi için başkalarının seçmesine izin verir	Kendisi ve başkaları için seçer (ve dayatır)	Anlaşma sağlamaya çalışır
Duygular		
Başkalarından korkar	Başkalarına kızar veya öfkelenir	Hem öfkesini hem korkusunu kontrol etmeye çalışır
İncinmiş, yenik	Bir adaletsizlik duygusu hisseder ve kendini kurban olarak görür	İnsanın her istediğine sahip olamayacağını kabul eder

Düşünceler		
Benim görüşüm önemli değil	Benim görüşüm hepsinden önemli	Bütün görüşler dinlenmeyi hak eder
Bu ihtiyacı, isteği veya arzuyu duymayı hak etmiyorum	Benim istek ve ihtiyaçlarım diğer insanlarınkinden daha önemli	Herkesin isteği ve ihtiyacı önemlidir
Kaybedeceğim	Kazanacağım (veya kazanmalıyım)	Kimsenin kazanmaması veya kaybetmemesi fakat insanlara nasıl alan sağlanılacağının çözüme kavuşturulması en uygunudur
Ben yetersiz veya kötüyüm	Ben doğru ve haklıyım	Doğru ve yanlış ya hep-ya hiç tarzı düşünmek ve etiketlemektir. Kişiye ya da kendine saldırmaktan veya etiketlemektense bu konuları çözmek daha uygundur
Sadece başkalarını memnun etmek için buradayım	Başkaları benim istediklerimi yapmalı	Karşılıklı ilgi ve paylaşım içinde birbirimizi memnun etmeye çalışmalıyız
Kendine saldırma	Başkasına saldırma	Saldırmaktan kaçınma

Kendini başkalarıyla daha eşit hissetmenin bir yolu da "ya hep-ya hiç" düşünce tarzınızın (güçlü/güçsüz, kuvvetli/zayıf, galip/mağlup) farkına varmak ve "Mesele benim onlara karşı olmam değil. Daha ziyade, hepimizin kendi ihtiyaçları ve görüşleri var" şeklinde düşünmektir. O halde, kendini ortaya koymak, durumları galiplerin ve mağlupların olduğu bir savaş bağlamında görmemektir. Bu ısrarcı olmanız fakat saldırgan olmamanız gerektiği anlamına gelebilir. Öfkeli-saldırgan kişi zorla ve tehditle kazanmak ister; kendini ortaya koyan kişi belli bir amaca veya sonuca ulaşmak ister ve başkalarını zorlamakla veya korkutarak boyun eğdirmekle pek ilgilenmez ve genellikle adil bir uzlaşmayı kabul eder.

Kendini ortaya koymanın ikinci bir yönü de kişiye değil, konuya odaklanmasıdır. Bir spor mecazı kullanırsak, "oyuncuyla değil, topla oynamasıdır". Bu durumda, isteklerimiz veya incinmelerimiz hakkında başkalarını ürkütmeden veya kınayıcı düşüncelere kapılmadan konuşuruz. Mesela saldırgan ve kızgın birinin bir başkasına karşı tipik tepkileri şunlardır:

- Sen aptal bir insansın (ya hep-ya hiç düşünme ve etiketleme)
- Her zaman o kadar düşüncesizsin ki (aşırı genelleme ve olumlulukları dikkate almama)
- Sana asla güvenemem (ya hep-ya hiç tarzı düşünme ve olumlulukları dikkate almama)
- Sen bencil bir piçsin (Hemen hemen hepsi!)

Tabii hepimiz bu tür şeyler düşünebilir ve söyleyebiliriz fakat burada esas nokta, bizi üzen şeylerle baş etmenin daha şefkatli yollarını bulma isteğimizi sürdürmektir. Kendinizi suçlamayın ve amacınıza tekrar odaklanın. Bütün bu ifadelerin belli bir konuya veya tavra yönelik olmaktan çok diğer *kişiye* karşı bir saldırı olduğunun farkına varın. İnsanlar saldırıya uğ-

radıklarını hissettikleri zaman savunmaya geçme eğilimindedirler. Sizin görüş açınıza karşı ilgilerini kaybederler ve daha çok kendilerini savunmak veya karşı saldırıya geçmekle ilgilenirler. Kendini ortaya koyan bir kişinin tepkisi ise diğer kişiye saldırmaya veya onu tehdit etmeye daha az odaklanırken, belirli konulara, duygularımızı ve kaygılarımızı ifade etmeye ve başkalarıyla ilişkilerimizin niteliğine daha çok odaklanır. Böylece, kendimizi ortaya koyan bir tavırla belli bir davranışın veya tavrın neden incitici olduğunu açıklarız. Mesela:

- Bu şekilde "davrandığın" zaman incindiğimi hissediyorum, çünkü beni umursamadığını düşünüyorum (düşüncelerinizi ve kaygılarınızı net bir şekilde ortaya koyuyorsunuz).
- Böyle şeyler "söylediğin" zaman benim bakış açımı dikkate almadığını hissediyorum.
- Bana bu şekilde "davrandığın" zaman kendimi daha mutlu hissediyorum.
- Böyle hissettiğini kabul ediyorum ve bunun nedenini de anlıyorum; ancak benim görüşüm bu.

Buradaki aşamaları görüyor musunuz?

1. Öfkenizi kabul edin.
2. Ne şekilde incindiğinizi fark edin (ve tabii verilen zararı abartıyor olup olamayacağınızı da bulmaya çalışın).
3. Bu incinmenin neyle ilgili olduğuna ve diğer kişiye duygularınızı ve bakış açınızı anlatma isteğinize odaklanın.
4. Diğer kişinin kesinlikle size katılması gerektiğinde ısrar etmeyin.

Kendimizi ortaya koyarken karşımızdaki kişiye karşı saygımızı koruruz. Kazanmak, öç almak veya karşımızdaki kişiyi

küçümsemek olumsuz bir sonuç verebilir. Aslında, başarılı bile olsanız (yani kazansanız), diğer kişi kırıldığını hissedebilir ve sizden öç almak için eline bir fırsat geçmesini bekleyebilir! Kazanmak kırgın mağluplar yaratabilir.

Suçluluk duygusu aşılamaktan sakınmak

Bir uyarı. İncindiğinizi kendinizi ortaya koyarak göstermek, karşınızdaki kişinin utanmasını veya kendini suçlu hissetmesini sağlamayı gerektirmez. Bazen insanlar değiştirmek istedikleri şeyleri başkalarıyla paylaşmak istemez, sadece onların kendilerini kötü hissetmelerini isterler. Değiştirmek istedikleri şeyleri tartışırken bunu sızlanarak, "zavallı ben" havasında yaparlar. Ya da "Depresyona girmem hep senin suçun," diyebilirler. "Bana ne yaptıklarına bakın –bunun için kendilerini suçlu hissetmelerini sağlayacağım. O zaman üzülecekler," diye düşünebilirler. Bu anlaşılabilir bir şey ama bir yarar sağlamaz. İnsanlara kendilerini suçlu hissettirmeye çalışarak öcünüzü almak kendinizi ortaya koymak değildir. Bazen zorla insanların kabul etmesini sağlayabilirsiniz ama insanlar kendilerini suçlu hissetmeleri sağlandığı için pes etmek zorunda kalırlarsa genellikle kırılırlar. Üzülerek depresyon geçiren bazı insanların bunu yapabildiğini söylemeliyim –ve depresyondaki ebeveynlerin çocukları da bunu kanıtlamaktadır. Burada tek yapabileceğimiz dürüst olmak ve yararsız davranışlarımızı belirleyip bunları değiştirmeye çalışmaktır.

Bazen başkalarına kendilerini suçlu hissettirmek için kendimize bile bir şey yapabiliriz. Hilary annesiyle yaşadığı bir tartışmadan sonra eve giderek aşırı dozda ilaç içti. Daha sonra öfkeyle "Bana ne yaptırdığını görünce üzülecek" diye düşünmüş olduğunu kabul ediyordu. Kimse bize bir şey *yaptıramaz* –fiziksel zorlama dışında. Sorun Hilary'nin öfkesiydi. Annesi onu eleştirmişti fakat Hilary o sırada içinin öfkeyle dolduğunu hissetmiş olsa da hiçbir şey dememişti. Aşırı dozda ilaç içmesi öcünü almasının bir yoluydu. Biraz çaba ve cesaretle Hilary annesine karşı kendini ortaya koyabildi ve ona şunları

söyleyebildi: "Bak, anne, beni eleştirme şeklin hoşuma gitmiyor. Çocuklarımla durumumuzun iyi olduğunu düşünüyorum. Kötü yaptığımı düşündüğün şeylere bu kadar odaklanmak yerine iyi yaptığım şeylere odaklansaydın çok daha iyi olurdu." Bu annesini çok şaşırttı ama bundan sonra Hilary annesiyle daha eşit durumda olduğunu hissetti.

Bazen depresyon başkalarına saldırmak için kullanılabilir. Hilary ayrıca kimi zaman kendini mutlu hissettiğini ama bunu başkalarının bilmesine izin vermeyi reddettiğini de anlamaya başladı. Mutsuz, acı çeken biri olarak görülmek istiyordu, bu başkalarının hatasıydı ve onun için üzülüp suçluluk duymaları gerekiyordu. Bu aynı zamanda insanların sempatisini kazanma çabasıydı –nadiren işe yarasa da. Eğer mutlu olduğunu görürlerse insanların onun geçmişte yaşadığı zor zamanların sorumluluğunu üstlerinden atıp rahatlayacağını düşünüyordu.

Bazen depresyonumuzda bir mesaj gizlidir. Bu, başkalarını bizimle ilgilenmeye zorlamak veya bizim için üzülmelerini sağlamak olabilir. Mutluluk olasılığına sırtımızı dönerek bedbahtlığa yapışıp kalabiliriz. Bir şekilde birilerinin acımızı görmesini, özür dilemesini veya belki bizim için üzülmesini veya bizi kurtarmasını isteriz. Ve biri bunu yapana kadar yerimizden kımıldamayız. Diğer insanların depresyonunuza nasıl tepki vermesini istediğinizi dikkatle düşünmenizin yararı olabilir. Bunu yapmak zor olabilir ve bazen istediklerimizi yaptırmak veya bir şeylerden kurtulmak için depresyonu kullandığımızı fark edebiliriz. Bunun için kendinize saldırmamaya çalışın; bu konuda hiç de yalnız değilsiniz. Bunu yapmaya devam edip etmemek veya sesinizi duyurmanın başka yollarının bulmaya çalışıp çalışmamak sizin kararınız. Ussal ve şefkatli zihninizi kullanmak ilerlemenize yardım edebilir.

Somurtmaktan vazgeçmek

Kendini ortaya koymamanın yol açtığı bir başka sorun da somurtmak veya pasif saldırganlıktır. Somurttuğumuz zaman üzüntülerimizden bahsetmeyiz fakat içimize kapanır ve insan-

lara "tepkisiz kalarak tepkimizi gösteririz". Öfkeli bir "benden uzak durun" havasıyla ortada dolaşabilir veya gerçekten incinmiş gibi yaparak diğer insanlarda suçluluk duygusunu tetikleyebiliriz. Aslında, öfkelendiğimizi inkâr bile etsek öfkemiz genellikle bütün yüzümüzden okunur. Somurtmanın başkalarından öç almanın ve onların kendilerini suçlu hissetmelerini sağlamanın bir yolu olup olmadığı üstünde çalışmamız gerekir. Başkalarını cezalandırmak için mi somurtuyoruz? Bu konuda kendinize her zaman nazikçe yaklaşın –fakat somurtmanın bir çıkmaz sokak olduğunu görün. Neden bu şekilde davrandığınızı çözmeye çalışın. Sizi kendinizi ortaya koymaktan ve daha faal olmaktan alıkoyan nedir? Değişmekten ve somurtmaktan vazgeçmekten neden korkuyorsunuz?

Değişim yapmakta kendinizi güçsüz hissedebilirsiniz. Bunun nedeni doğrudan çatışmanın kontrolden çıkabileceğine, kızgınlığınızı göstermenin sizi sevilmeye değmeyen biri yapacağına inanmanız veya kazanamayacağınızı düşünmeniz olabilir. Ancak somurtmanın insanlar üstünde güçlü bir etkisi vardır. Biri size somurttuğu zaman neler hissettiğinizi düşünün. Somurtmak kötü bir atmosfer yaratır ve sorunları çözmeyi zorlaştırır. Somurttuğunuz zaman başkalarını umursamadığınız izlenimi verirsiniz. Somurtmak muhtemelen durumu daha da kötüleştirir. Bir başka sorun da somurtmanın genellikle durmadan kızdığınız konuyu düşümenize neden olmasıdır. Bunu ne kadar çok yaparsanız, başkalarını cezalandırmayı da o kadar çok istersiniz.

Eğer kendinizi ortaya koymayı ve sizi neyin üzdüğünü açıklamayı öğrenebilirseniz o kadar somurtmak istemezsiniz. Bu korkutucu olabilir fakat somurtmak yerine kendinizi ne kadar ortaya koyabilirseniz, o kadar güçlü hissedeceksiniz. Somurturken dikkatli olun –duygularınızdan geri çekilin, bedeninizin eyleme geçmeniz için sizi nasıl zorladığını fark edin ve eğer bu duygulara şefkatle yaklaşırsanız neler olacağını görün – "somurtmakla" savaşmayın fakat şefkatli bir şekilde ondan uzaklaşın.

Kendini ortaya koyamamanın yol açtığı öfke

Kendimizi ortaya koyamadığımız zaman kendimize kızmamız yaygın görülen bir durumdur. Muhtemelen hepimiz birileriyle ihtilafa düştüğümüz ve söylemek istediklerimizi söyleyemediğimiz durumlar yaşamışızdır. Belki daha sonra yatağımızda bunu tekrar düşünürken kendimizi savunmadığımız için kendimize çok kızabiliriz. Diğer kişinin kazanmasına veya bunun yanına kâr kalmasına izin verdiğimizi hissederiz. Daha sonra, aklımıza söyleyebileceğimiz fakat o sırada düşünemediğimiz her türlü şey gelir. O zaman kendimizi ortaya koymadaki bu başarısızlığımızı kafaya takmaya başlayabiliriz ve özeleştiriler alıp başını gidebilir.

Roger bir toplantıda eleştirildi ve bu onu biraz utandırdı. Aslında oldukça diplomatik bir şekilde durumun üstesinden gelmişti ama onun düşüncesine göre, haksız bir suçlamaya karşı kendini savunamamıştı. Daha sonra o gece ve sonraki birkaç gün gerçekten söylemek istediklerini söyleyememiş olmasını kafasına taktı. Kendisi hakkında şöyle düşünüyordu:

- İşte yine aynısını yaptın –insanların seni ezip geçmesine izin verdin.
- Asla kendini savunmuyorsun.
- Yine ne mal olduğunu gösterdin.
- Yine beceremedin.
- Gerçekten zayıf bir karakterin var.

Roger'ın "dikkate alınması gereken bir kişi" olduğuna dair güçlü bir ideali vardı fakat tabii nadiren bu standarda uygun yaşıyordu. Erken emekli olmak zorunda kalan Allen'ın durumunda (s.497-498) olduğu gibi, Roger olaydan uzaklaştığı zaman içindeki kaç/savaş sistemini harekete geçirmeye ve söylemek istediklerini düşünüp durmaya başladı. Öyle bir nokta geldi ki onu eleştirmiş olan kişiden öç alma, ona fiziksel ola-

rak saldırma hayalleri kurdu. Allen'da olduğu gibi, Roger'ın düşünceleri de onu galeyana getirdi.

İşte Roger'ın bununla baş etmek için göz önüne alabileceği alternatif düşünceler:

- Önce hissettiğin bu sıkıntıya karşı anlayışlı ve şefkatli ol.
- Harry'nin beni eleştirmesi hiç de adil değildi ve üzücüydü. Kimse eleştirilmekten hoşlanmadığı ve ben her zaman biraz utangaç olduğum için kendimi böyle hissetmem gayet anlaşılabilir bir şey.
- Fakat başka bir şeyler söylemediğim için yaşadığım hayal kırıklığı kendime yönelik haksız bir saldırıya dönüştü.

Roger'ın bu içsel saldırısının en zarar verici yanının başarısız olduğunu düşünmesi ve kendini zayıf olarak etiketlemesi olduğunu fark edeceksiniz. Bu düşünceler onu ideal benliğiyle hiç uzlaşmayan, ikincil bir pozisyona soktu (sonraki bölüme bakınız). Bu da içinde öç duygusunu harekete geçirdi. Beynimizin işleyiş tarzı yüzünden, eğer birinin bizi zorla ikincil bir pozisyona indirgediğini hissedersek bu tür düşüncelere kapılmak oldukça kolaydır. Kendimize karşı şefkatli olmak için çok çalışmamız gerekir. İşte daha otomatik olan bu ikincil düşünme tarzına müdahale edebilecek bazı alternatif düşünceler:

- Kendimi zayıf biri olarak etiketleyince kötü hissediyorum. Bu ya hep-ya hiç tarzı düşünmedir ve hayatımın olumlu yönlerini göz ardı ediyor. Kendimi çok daha kötü hissetmemi sağlıyor. Bana göre haksız bir eleştiriye uğradım ama bu "ezilip geçilmeyle" aynı şey değil.

- Kendimi nasıl daha çok ortaya koyabileceğimi öğrenmem gerektiği doğru olabilir fakat eğer kendimi ortaya koymadaki her başarısızlığımı zayıflığımın bir kanıtı olarak görürsem bu zor olacaktır. Hayatımda cesaret gösterdiğim pek çok alan var ama çatışmalar genellikle karmaşıktır ve basit bir zayıf/güçlü düşüncesine indirgenemez. Diğer insanlar da daha sonra bu eleştirinin adil olmadığını kabul ettiler, yani beni zayıf biri olarak görmüyorlar.
- Eğer bir arkadaşım benzer bir durumda olsaydı ona kendime saldırdığım gibi saldırmazdım –çünkü bunu onun kendini çok daha kötü hissetmesine neden olacağını bilirdim.

Bunları bir kez daha, olabildiğince anlayışla ve samimi bir şekilde okuyun. Samimiyetle yaklaştığınız zaman neler hissettiğinizi fark ettiniz mi? Eğer soruna şefkatle yaklaşır ve bu durumda neyin faydalı olacağını düşünürsek kendimizi ortaya koymamız gerektiğini anlayabiliriz. O zaman söylemek istediklerimizi (ama söylemediklerimizi) planlayabilir ve sakince bunları söylemeyi deneyebiliriz. Roger'ın sorunu kendini ortaya koymayı hiç denememesi fakat sadece kendine yönelik hayal kırıklığı yaşaması ve sonra da kendine kızmasıydı. Kendine hiçbir zaman kendini daha iyi ortaya koyma şansı vermemişti.

Bu temel düşünceleri, yakın ilişkiler de dâhil olmak üzere her türlü ilişkide kullanabilirsiniz.

Bağışlayıcılık

Bağışlamayı öğrenmenin ve bağışlamanın zorluğu üstünde çalışmanın ruh sağlığımıza yardım ettiğini gösteren pek çok araştırma vardır.[2] Geçmişte bizi incittiğini hissettiğimiz insanlara karşı

büyük bir öfke beslersek bu öfke zihnimize yerleşir ve sık sık bunu düşünerek tehdit sistemimizi sürekli uyarırız. Bağışlamaya karar vermek ilerlemeye yönelik önemli bir adım olabilir. Bağışlamanın netleştirmemiz gereken pek çok yönü vardır. Kişi zorla "bağışlayamaz" ve bazen iyileşmemiz için zamana ihtiyacımız vardır –onun için burada "yapmalıyım", "zorundayım" diye bir şey yoktur. Bağışlamak, başkalarına karşı duyduğumuz öfkeyi geride bırakmak ve böylece artık zihnimizi kızgınlık, intikam veya kurban olma düşünceleriyle doldurmamaktır. Bunun bağışlamak istediğimiz kişiyi nasıl görmek istediğimizle veya ondan hoşlanmakla ilgisi *yoktur*. Bunun bu kişinin davranışı doğru değilken, doğru olduğunu kabul etmekle ilgisi yoktur. Bağışlamak geçmişte olanların önemli olmadığı veya unutulduğu anlamına gelmez. O daha ziyade öç alma veya cezalandırma düşüncesinden vazgeçme çabasıdır. Kısaca bu aşamalar şunlardır:

- Verilen zararın **kabul edilmesi veya ortaya çıkarılması safhası** –bu kişinin hissettiği incinme duygusuyla yüz yüze gelmesi demektir.
- Kişinin bu öfke ve incinme duygusuna yapışıp kalmasının kendine ne kadar zarar verdiğini **anlaması**.
- Bağışlamanın faydalarını **anlama safhası**. Eğer boş verseydiniz kendinizi nasıl hissedeceğinizi hayal edin –gerçekten kendinizi gelecekte bağışlamayı zor bulduğunuz şeylerden kurtulmuş olarak görün.
- Kendini bağışlamaya adayarak, bağışlama üstünde çalışmaya **karar verme safhası**.
- İnsanların hata yapabilen ve kusurlu varlıklar olduğunu ve hayal kırıklığına uğramanın kaçınılmaz olduğunu kabul etmeyi gerektiren bir **detaylı inceleme safhası**.
- Bağışlamanın faydalarını kavrayan bir **sonuç safhası**.

Eğer bağışlamak sizin için bir meseleyse rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde, sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapmanız ve sonra zihninize şefkatli benliğinizi veya şefkatli imge(leri)nizi getirmeniz yararlı olabilir (bkz. 8. Bölüm). Sonra nazikçe yukarıdaki safhaları teker teker ele alın. Duygu ve düşüncelerinizin farkında olun. Kendinize bağışlamanın verdiği korkular, yarattığı engeller ve faydaları hakkında bir mektup yazmak isteyebilirsiniz.

Kırgınlık ve intikam

Bağışlamak pek çok incinmeyi kabul etmeyi gerektiren uzun bir süreç olabilir. Bazı insanlar kendi acılarını ve öfkelerini kabul etmeden bağışlamaya çalışabilirler ama bunu yaptıkları zaman kırgınlık duyguları genellikle geçmez. Bağışlamak acı verici bir süreç olabilir. Bağışlamayı öğrenmek kızgınlığı geride bırakmayı öğrenmekle ilgilidir. İntikam arzusu hem kendimiz hem de ilişkilerimiz için zarar verici olabilir. Bunun *ne denli faydalı olduğuna bakmadan* kendimize kızmakta ne kadar haklı olduğumuzu söyleyebiliriz.

Judy soğuk tavırları yüzünden ebeveynine çok kızıyor ve mutsuz bir hayatı olduğu için onları suçluyordu. Böylece aslında kendisine şöyle diyordu: "Bundan daha iyi olamam, çünkü annem babam beni bu hale getirdi. Onun için ben her zaman ikincil plandayım –çünkü beni mutlu etme gücü onların elinde. Bu yüzden, mutluluğum üstünde benim hiçbir gücüm yok."

Judy yavaş yavaş onu ebeveyninle kötü bir ilişkiye hapsedenin kendi öfkesi (ve öç alma arzusu) olduğunu görmeye başladı. Bağışlamak birkaç değişikliği gerekli kılıyordu. Birincisi, bir dereceye kadar öfkesinin bloke ettiği incinme duygusunu kavraması gerekiyordu. İkincisi, kendine ebeveyni ona soğuk davrandığı için "zarar gördüğünü" ve mutsuz olmaya mahkûm olduğunu söylediğini –yani değişme gücünden vazgeçtiğini– görmesi gerekiyordu. Judy kendini çocukluğunun bir "kurbanı"

gibi hissettiğini kavradı. Bununla uzlaşmak yerine, kendini ikinci planda hissediyor ve bu his tarafından kontrol edildiğini düşünüyordu. Elbette her zaman hayatın ilk döneminde sevgi dolu ilişkiler yaşanması tercih edilse de yine de kişinin ilerlemesi ve istediği hayatı yaratması mümkündür. Judy ebeveynini bağışlayınca (ama onları hoş görmüyordu) öfkesini serbest bıraktı ve kendini hapsolmuş hissettiği kafesten kurtulduğunu hissetti.

Bağışladığımız zaman, "Geçmişi bırakıyorum ve artık onun kurbanı değilim" deriz. Bir hastam kendine bağışlama gücü vererek yaşama gücü verdiğini söylemişti. Bazı insanlar "bırakıvermenin" büyük bir rahatlama duygusu verdiğini hisseder. Bağışladığınız kişiden hiç hoşlanmayabileceğinizi veya onunla bir ilişkiye girmek istemeyebileceğinizi hatırlayın –daha çok, öfkenizi serbest bırakırsınız.

Yine kendini bağışlama

Son bölümde kendini bağışlama konusunu ele aldık ama bu çok önemli bir konu olduğu için bir kez daha bakalım. Kendini bağışlama diğerlerini bağışlamayla aynı aşamalardan geçmeyi gerektirebilir:

- Kendinizi nasıl eleştirdiğinizi veya kendinizden nasıl utandığınızı **kabul etme veya ortaya çıkarma safhası**. Bu kendinize karşı tamamen açık ve dürüst olmanız ve kendinize dair düşüncelerinizin ve davranışlarınızın ne denli kötü olduğuna dikkat etmeniz anlamına gelir.
- Kişinin kendine yönelttiği eleştirelliğe, hayal kırıklığına ve kızgınlığa tutunmasının kendine zarar verdiğini **anlamak**. Bu duygu sistemlerini harekete geçirmek kişiyi refaha götürmez.

- Kendini hata yapabilen bir insan olarak kabul etmenin faydalarını ve daha nazik, iyi ve bağışlayıcı olmanın kişinin ruh hali ve refahı için yararlı olduğunu **anlama safhası** (Ayrıca s.329'da şefkatli kendini düzeltme ve utanca dayalı kendine saldırma arasındaki farka bakınız).
- Kendini bağışlamaya adayarak, kendini bağışlama üstünde çalışmak için **karar verme safhası**. Kınayan biri olmaktansa bağışlayan ve kendini düzelten biri olmaya karar verin (bkz. 13. Bölüm).
- Kendini sadece "bu dünyada bulmuş" olan, hata yapabilen ve elinden geleni yapmaya çalışan bir insan olarak kabul etmeyi kapsayan bir **detaylı inceleme safhası**.
- Kendini bağışlamanın faydalarını kabul eden bir **sonuç safhası**.

Kendimizi bağışlamak, kendimize şefkatli davranmak anlamına gelir. Mükemmel olduğumuzu veya zaman zaman hata yapmadığımızı iddia etmeyiz. Bağışlamanın önemini kabul eden pek çok spiritüel gelenek vardır.

Barışma

Depresyon içindeki bazı insanlar barışmakta ve çatışmalardan sonra uzlaşmakta da zorluk yaşar. Şiddetli çatışmalar yaşamakla birlikte uzlaşmacı tavırlar sergileyen ve birbirlerine değer veren çiftler ve aileler depresyona daha az girme eğilimindedirler. Uzlaştığımız ve barıştığımız zaman kızgınlığımız ve uyarılmış duygularımız yatışır. En yakın primat akrabalarımız olan şempanzeler aslında aralarındaki farklılıklar konusunda

bazı insanlardan daha iyi uzlaşıyor gibi görünüyorlar. Araştırmalar onların bir çatışmadan sonra çoğunlukla birbirlerine sarıldığını ve nadiren birbirlerinden uzun bir süre uzak kaldıklarını göstermektedir.

Öyleyse, neden bazı insanların uzlaşması ve barışması zor oluyor? Uzlaşmayı zorlaştırabilen tipik bazı yararsız düşünceler şunlar olabilir:

- Onlara beni üzmelerinin bedelini ödetmeliyim (kendilerini suçlu hissetmelerini sağlamalıyım).
- Eğer onları (veya kendimi) bağışlarsam bundan paçayı kurtarmalarına (kurtarmama) izin vermiş olurum.
- Eğer onları bağışlarsam memnuniyetsizliğimi ifade edemem.
- İyi davranmak zorunda kalırım.
- Bağışlamak bir zayıflıktır.
- Benden çok onlara faydası olur.

Eğer özür diler ve uzlaşmak istersem bu şu anlama gelir:

- Hatalı olduğumu itiraf ediyorum.
- Pes ediyorum.
- Kaybettim.
- Zayıfım. Güçlü insanlar özür dilemez.
- Diğer insanlar bu çatışmanın sorumluluğunu aldığımı düşünecek.
- Ben ikincil bir pozisyondayım.

Bazı durumlarda, bunun nedeni çocukken bize bunun nasıl yapılacağının hiç öğretilmemiş olması ve bir yetişkin olarak da bu konuda kendimizi beceriksiz hissetmemizdir. Belki de

ne onlar ne de eşleri barışmak için ilk adımın nasıl atılacağını bilmiyordur. Bunun bir başka nedeni de çatışmadaki bir ya da her iki tarafın da hâkim pozisyona gelene dek uzlaşmaya yanaşmamasıdır: onların kazanması, istediklerini yapması ve otoritelerini ortaya koyması gerekir. Barış eli uzatan kişi boyun eğen kişi olarak algılanır.

Mesela, Angela çocukken özür dileyenin annesi değil, hep kendisi olduğunu söylüyordu. Eğer özür dilemezse annesiyle arasında çok kötü bir atmosfer oluyordu ve o bunu dayanılmaz buluyordu. Annesi Angela özür dileyene kadar surat asıyor, onunla konuşmayı reddediyordu. Özür dilediği zaman annesi ona aralarındaki çatışmayı ve Angela'nın ne kadar kötü bir kız olduğunu hatırlatıyordu. Angela'nın kabul edilmek için elini uzattığı bir zamanda annesi onun kendini kötü, utanmış ve yine suçlu hissetmesini sağlıyordu. Angela, eğer özür dilerse diğer kişinin bunu onun kendisini kötü hissetmesini sağlamak için kullanacağına ve "burnunu sürtmeden" barışma çabalarını kabul etmeyeceğine dair bir beklenti geliştirdi. Bu yüzden çatışmalardan çok korkar hale gelmişti, çünkü sonradan kendini kabahatli hissetmeden uzlaşabilmesinin hiçbir yolu yoktu.

Yukarıdaki yararsız düşüncelerin çeşitli alternatifleri vardır. Mesela:

- Eğer birini incittiğimi düşünüyorsam bu hareketim için özür dileyebilirim ama bu çatışmanın bütünüyle benim hatam olduğu anlamına gelmez. Aslında, suç bağlamında değil de düşüncelerin ve isteklerin farklılığı bağlamında düşünmek daha uygundur (s.315-318'deki sorumluluk döngüsüne bkz.).
- Kendini ortaya koymak kazanan ve kaybedenle değil, bir çatışmanın neden(ler)inin netleşmesi ve bunu çözmeye çalışmakla ilgilidir.

- Özür dileme ve bir ilişkiyi onarma yetisi bir zayıflık değil, şefkatli bir olumluluktur.
- Özür dilediğim zaman yerlere kapanmam değil, daha ziyade ilişkiye değer verdiğim için diğer kişiyle tekrar bir araya gelmem gerekir.
- Kendimi suçluluk duygusundan kurtarmaktan ziyade bir araya gelme konusuna odaklanabilirim.

Barışma, daha çok kendini ortaya koyma gibi, öğrenilebilecek bir beceridir. Başta zor olabilir ama eğer bunu yapmayı kafanıza koyarsanız gittikçe daha iyi hale gelirsiniz. Çatışmalardan sonra uzlaşmayı öğrenmek onları daha az korkutucu hale getirir. Kafanızı bu çatışmaya ve hissettiğiniz öfkeye takmanıza ve karşısındaki kişiyi gerçek bir canavara dönüştürmenize engel olmaya yardım eder. Çatışmaları atlatabileceğinizi, onların hayatın normal bir parçası olduğunu ve aslından onlardan faydalanabileceğinizi öğrenirsiniz. Uzlaşmak, ancak kendinize bunun ikincil pozisyona düşmek olduğunu söylerseniz, öyledir.

Samimi ilişkilerde barışmak kucaklaşmayı ve başka fiziksel temasta bulunmayı da içerebilir ama tabii bunun için diğer kişiyi zorlayamazsınız. Eğer diğer insanlar barışmaya hazır değilse tek yapabileceğiniz durumunuzu –yani barışmak istediğinizi- ortaya koymaktır. Dürüst olun ve eğer gerekiyorsa özür dileyin ve diğerlerinin zamanı gelince sizinle hemfikir olmasını bekleyin. Eğer sizinle hemfikir olmazlarsa sizinle aynı hızda gitmek istemedikleri için onlara kızmaktan kaçının.

Özellikle erkeklerin eşlerini onlarla uzlaştıklarını seks yapmayı kabul ederek ispatlamaları için teşvik etme konusunda ihtiyatlı olması gerekir. Eğer böyle davranırsanız, muhtemelen barışma çabalarınız samimi görünmeyecek, sadece istediğinizi el etmek için uyguladığınız bir taktik olarak görülecektir. Eğer eşiniz seks yapmak istemezse bunu, "Beni umursamıyor,

yoksa benimle seks yapardı" şeklinde algılayabilirsiniz. Bu da yine öfkeye ve kırgınlığa yol açabilir. Eğer ilişkinizde yeterince seks olmadığını hissediyorsanız, bunun başka bir zaman, sakince ve "eğer beni sevseydin yapardın" tehdidi olmadan çözülmesi en iyisidir.

Özet

Öfke ve güçsüzlük duyguları, tehdit sistemini uyardığı için depresyonda peşinizi bırakmayabilir. Böyle zamanlarda bedeninizdeki stres hormonlarının seviyesi yükselir. O halde iyileşmek, dürüst bir şekilde kızgınlık ve güçsüzlük duyguları üstünde çalışmayı, eğer gerekiyorsa kendinizi ortaya koymayı (bu biraz zaman alabilir) ve bağışlamayı öğrenmekle ilgilidir. Bunlar kolay adımlar değildir ve pek çok spiritüel gelenekte bir yaşam rehberi olarak görülür.

Şefkatli benliğinizi geliştirme alıştırması yapmak ve gerçekten içinizde bunu geliştirmeye yönelmek size bu konuda yardım edebilir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Öfkenin kendisinden ziyade, bu duygunun verdiği mesaj ve anlamlar göz önüne alınmalıdır.
- Kendini ortaya koymayı öğrenerek, kendimize veya diğer kişiye saldırmaktan çok, incinmemize ve bu çatışmaya neden olan konuya (konulara) odaklanırız.
- Kendini ortaya koymayan davranışlar saldırganlığı, suçluluk duygusu yaratmayı, somurtmayı ve korkuyla geri çekilmeyi içerir.
- Kendimizi ortaya koymadığımız için öfkelenmek yaygın bir davranıştır. Kendimize yönelttiğimiz bu öfke bize kendimizi ortaya koymamamızdan daha çok zarar verebilir.

- Çatışma esnasında öfke yaşandığı ve kişiler kendini ortaya koyduğu için, çatışma sona erdikten sonra barışılması ve bağışlanması önemlidir. Eğer kişilere engel olan bazı inançları varsa bu mümkün olmayabilir –mesela, "Özür dilemek hatalı olduğumu itiraf etmek ve insanların paçayı kurtarmasına izin vermektir" gibi.
- Bağışlamak aslında bir kendini ortaya koyma edimidir, çünkü kendimize bağışlama gücü verir ve böylece kendimizi (öcünü almamız gereken) bir kurban olma duygusundan kurtarırız.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

Kendinizi daha çok ortaya koymak isteyebileceğiniz bir alan düşünün –başlangıç olarak belki küçük bir şey. Mesela, bir çift ayakkabıya ihtiyacınız olduğunu farz edelim. Dükkâna gidin ve birkaç ayakkabıyı deneyin –sonra satıcıya teşekkür edin ve hiçbir şey almadan dışarı çıkın. Veya bir arkadaşınız veya eşinizle gerçekten yapmak isteyeceğiniz bir şey düşünün ve onlara bunu sorun. Eğer sizi geri çevirirlerse gülümseyin ve denediğiniz için memnun olun. Farkında ve dikkatli olun ve eleştirme veya bunu kafanıza takma eğiliminize şefkatle gülümseyin. Her gün veya olabildiğince sık bir şey deneyin –alıştırma yapın. Eğer mesele çatışmalarda kendini daha çok ortaya koymaya başlamaksa o zaman:

- Diğer kişiye saldırmaktan kaçının: bu onun savunmaya geçmesine neden olacaktır.
- Belli bir konuya odaklanarak söylemek istediklerinizi belirleyin.

- Kısa ve öz olun.
- "İş yapmaya" ve uzlaşmaya hazır olun.
- Bu iki durumu da zayıflık işareti olarak görmekten kaçının.

İşte daha önce (s.483) tanıştığımız Emma ve Chris'le ilgili bir örnek. Emma Chris'in ev işlerinde ona yardım etmemesine kızıyordu. Sonra ikisi de gevşeyene kadar bekledi ve şöyle dedi:

"Biliyorsun, Chris, birlikte daha çok zaman geçirebilmek istiyorum. Ama ben ev işleriyle çok meşgulüm ve bana biraz yardım etsen çok iyi olur. Sen arkadaşlarını görmeye gittiğinde ve ben burada mahsur kalıp ütü yaptığımda kendimi gerçekten dışlanmış gibi hissediyorum. Senin dışarı gitmeni engellemek istemiyorum fakat benim de daha çok zamanım olsun istiyorum. Bak, ben bunu düşündüm, eğer sen evi süpürür ve alışverişi biraz daha çok yaparsan kendime daha çok zaman ayırabilirim. O zaman gerçekten kendimi daha iyi hissederim ve kale alınmadığımı düşünmem."

Elbette bu hemen işe yaramayabilir ama bir başlangıçtır. Bazen söylemek istediklerinizi –yani, kendinizi ortaya koyma becerilerinizi - prova etmenin faydası olur. Bunun kademeli bir süreç olduğunu ve ilk seferinde mükemmel olması gerekmediğini hatırlayın. Kızıp hızla saldırıya geçmek yerine, söylemek istediklerinizi hazırlayarak daha çok kontrol sağlayabilir ve genellikle daha başarılı olabilirsiniz.

Eğer kendinizi istediğiniz gibi ortaya koyamadığınız için kendinize kızma eğilimindeyseniz sayfa 521'deki Roger örneğini tekrar inceleyin. Sonra kendinizi ortaya koymak için söylemek istediğiniz şeyleri prova edin. Bunları yüksek sesle söyleyin. Bunları dile getirmeye ve bunları söylerken kendinizi dinlemeye alışın. Durmadan kızgınlığınızı ve söyleyebileceğiniz bütün o tatsız şeyleri düşünmekten kaçının. Bunları muhtemelen söylemeyeceğinizi biliyorsunuz, onun için bunları

prova etmekte bir mana yok. Sadece söylemeniz gerektiğini düşündüğünüz şeyler üstünde çalışın.

Kendinizi ortaya koyarak davranmanın önemli bir yönü de kendinize düşünecek alan vermek için "düşüncelerinizi yavaşlatmaktır". Eğer çatışmalı bir duruma girerseniz hemen karşılık vermeniz gerektiğini hissetmeyin. Bunu yapmanın bir yolu, hemen kendinizi savunmaya geçmek yerine karşınızdakinden onu neyin kaygılandırdığını daha çok açıklamasını istemektir.

O zaman karşınızdaki kişiye, "Neden böyle düşündüğünü anlıyorum ama ben de şöyle düşünüyorum" diyebilirsiniz. Suçlamaktan ziyade olgulara dayanın. Birbirinize saldırmak yerine söz konusu meseleye yoğunlaşın.

Başkalarını bağışlamayı ve geçmişi bırakmayı düşünmeye zaman ayırın. Bunu yapmanın avantajlarını ve dezavantajlarını yazın. Eğer geçmişi (ve hissettiğiniz her türlü öç duygusunu) bırakabilirseniz bunun size nasıl bir yararı olur? Sizi engelleyen nedir? Bu konudaki düşünceleriniz nedir? Size yardım etmesi için ussal/şefkatli zihninizi kullanın.

Eğer geçmişten gelen bazı yaraların çok ciddi olduğunu ve bu yolculuğa tek başınıza çıkmanızın mümkün olmadığını hissediyorsanız yardım aramayı düşünün. "Artık geçmişimin kurbanı olmak istemiyorum" dediğiniz anda ilk adımı atıyorsunuzdur.

2. Egzersiz

Şefkat alıştırmanızı yapın. Önce, rahat bir yere oturun veya uzanın. 163-165. sayfalarda anlatılan gevşeme egzersizlerinden birini uygulayın. Şefkatli benliğinize girin ve genişlediğinizi hissedin; yüzünüzdeki nazik ve yumuşak ifadeye odaklanın. Düşüncelerinizin neler olduğunu ve sesinizin tonunu hissedin.

Şimdi bağışlamak istediğiniz birinin karşınızda durduğunu hayal edin. Onun yüzündeki ifadeyi görün ve ona şefkat duyun. Onun sadece "kendisini burada bulduğunu" hatırlayın. Eğer tekrar öfkenize çekildiğinizi hissederseniz bu imgeyle temasını kesin, şefkatli benliğinize tekrar odaklanın ve baştan başlayın. Şefkat hissettikçe, bağışlamanızın odağı olan imgeye neler olduğuna dikkat edin. Küçülebilir veya sizden uzaklaşabilir. Burada kendinizi sağalttığınızı, çünkü size acı veren öfkeye tutunduğunuzu hatırlayın. İmgeniz geri çekilirken gitmesine izin verdiğiniz için size minnet duyacaktır.

Bağışlamanın bağışladığınız kişiden hoşlanmanız gerektiği anlamına gelmediğini unutmayın. Onu bir daha hiç görmek istemeyebilirsiniz. Bu sadece duygusal yöneliminizi değiştirmekle ilgilidir.

3. Egzersiz

Bu sefer kendinizde bağışlamak istediğiniz bir parçanıza odaklanıyoruz. Önceki egzersizdeki süreci aynen tekrarlayabilirsiniz. Şefkatli benlik halindeyken, bu parçanızın tam karşınızda olduğunu hayal edin. Sonra şefkatli bir yürekle onu bağışladığınızı hayal edin. Eğer kızacak ve eleştirecek gibi olursanız şefkatli benliğinize geri dönün ve nefesinize ve bir sıcaklık duygusuna odaklanın.

İşinize ne yarıyorsa onu kullanın. Buradaki düşünce bağışlama sanatını geliştirmektir. Kendinizi bağışlamak iyileşme çabanızın sonu demek değildir. Bu sadece geçmişten gelen değiştiremeyeceğiniz şeylere tutunmazsanız iyileşmenin ve değişmenin sizin için daha kolay olacağı anlamına gelir.

21

Hüsran, hayal kırıklığı ve yitirilmiş ideallerle başa çıkmak

Pek çok terapi hayal kırıklıkları, aksaklıklar ve trajedilerle, bunları kabullenerek, uzlaşarak, kendine saldırmayarak ve "olmalı" veya "olmamalı" üstünde ısrar etmeyerek baş etmeyi öğrenmenin önemine odaklanır –bunlar aynı zamanda kadim bilgeliklerdir.[1]

Hüsran ve hayal kırıklığına verdiğimiz duygusal tepkiler söz konusu şeylere verdiğimiz öneme dayanır. Bunların en yaygın olanları şunlardır:

- İşler iyi ve bizim olması gerektiğini düşündüğümüz gibi gitmediği zaman.
- Kaçınabileceğimiz (bizce) hatalar yaptığımız zaman. (Eğer krikette topu kötü atar veya yakalayamazsam büyük bir hüsran yaşarım!)
- Başkaları bizim hakkımızda bizim istediğimiz gibi hissetmediği veya bize istediğimiz gibi davranmadığı zaman –mesela bize yeterince saygı ve sevgi göstermedikleri veya sözlerini tutmadıkları zaman.
- İstediğimiz bir şeyi yapmayı veya elde etmeyi başarma yetisinden yoksun olduğumuz zaman.
- Bazı duygular hissettiğimiz zaman –mesela, birisi hakkında istediğimiz gibi olumlu duygular hissetmediğimiz zaman, kendimizi depresif hissettiğimiz ve enerjimizi kaybettiğimiz zaman, sevgi hissetme yetimizi veya cinsel duygumuzu kaybettiğimiz için hayal kırıklığına uğradığımız zaman.

Gereklilikler

Hayal kırıklığı gerekliliklerimizin (bkz. s.494) ön plana çıktığı büyük bir alandır (tıpkı "zorunluyum" gibi, bkz. s.245). Şeylerin, kendimizin veya başka insanların "şöyle olması gerektiğine" veya "böyle olmaması gerektiğine" inanabiliriz. Buradaki sorun, hayat nasılsa öyle olduğu için, bizim gerekliliklerimize saygı duymamasıdır. Bazılarımız ölmek zorunda olmamamız gerektiğini hisseder ve bunu kabullenmek yerine öfkelenerek hayatın "böyle olmaması gerektiğini" düşünür. Bazen bu gerekliliklerimiz ihtiyaç duyduğumuz duygusal çalışmayı, şeyleri *olduğu gibi* kabullenmemizi ve onların üstesinden gelecek yararlı çözümler bulmamızı engeller.

Konu kendi tavırlarımız olduğu zaman çok güçlü bir "gereklilik" duygusu geliştirebiliriz –mesela, "Daha çok çalışmama *gerek*", "Bu tür hatalar yapmamam *gerek*", "Kızmamam *gerek*", "Ebeveynimi sevmem ve onlara daha çok ihtimama göstermem *gerek*"- ve işler bizim "gerekliliklerimize" göre gitmediği zaman büyük bir hayal kırıklığına uğrayabiliriz. Gereklilikler genellikle kızgınlık ve kendimizi farklı olmaya zorlama çabası içerir. Bu gereklilikleri sert bir şekilde kendimize uyguladığımız zaman kaçınılmaz bir şekilde kendimize karşı zorba ve saldırgan bir tutum içine gireriz. Sanki sınırlarımızı, yenilgilerimizi veya gerçek duygularımızı kabul etmekten kaçınmaya uğraşıyoruzdur. 1940'larda Amerikalı psikoterapist Karen Horney bu "gereklilikleri" "despot bir yönetim" olarak adlandırıyordu.

Bu gereklilikleri diğer insanlara uyguladığımızda, bizi hayal kırıklığına uğrattıkları zaman genellikle onlara kızarız. Onları gerçekten oldukları gibi görmek yerine, sadece "şöyle olmaları *gerek*" veya "böyle olmamaları *gerek*" deriz (bkz. s.494). Güçlü gereklilikler çoğunlukla hüsrana karşı toleransımızı azaltır ve birazdan göreceğimiz gibi, bu gereklilikler hayal kırıklığıyla ilgili ciddi sorunlara yol açabilir.

Şefkatli bir şekilde çalıştığınız zaman her zaman kendinize şu soruyu sormanıza değer: "Bu gerekliliklerimin veya zorunluluklarımın ardındaki korku, tehdit nedir?" Bunların sayısı o kadar fazla değildir: bunların hepsi sonuçta reddedilme ve dışlanma, utanma, incinme veya eleştirilme ya da kontrolünü kaybetme korkusuna indirgenebilir. İşin içinde tehdit sistemi olduğu için genellikle hüsranla ilgili sorunlarımız olur.

Mükemmeliyetçilik sorunu

"Başarının sırrı başarısız olabilmektir" dediğim zaman depresyondaki insanlar çoğunlukla şaşırırlar. Toplumumuz başarmaya ve bir şeyler elde etmeye o kadar odaklanmıştır ki başaramamaktan korkarız, hatta kendimizi *yetersiz* görürüz. Ama eğer şöyle bir düşünürseniz, başarı da sevgi gibi kendi başının çaresine bakar. Sorunlarımızın çoğu başarılı olmaktan veya iyi iş yapmaktan değil, başarısız olmaktan ve iyi iş yapmamaktan kaynaklanır. Hayal kırıklıkları ve aksaklıklarla baş etme şeklimiz depresyona girmemizde büyük rol oynayabilir, özellikle eğer kendimize saldırma ve kendimizden hoşlanmama döngüsüne girdiysek. Kendimize saldırmadan başarısız olmayı öğrenmek, ruh halimiz üstünde daha çok kontrol sahibi olmak için faydalı bir yol olabilir. Başarısızlığın ciddi bir sorun olmasının bir nedeni de, belki farkında olmadan, başarısızlık düşüncesinden dehşet duyan aşırı *mükemmeliyetçi* ve *rekabetçi* biri olmamızdır.

Mükemmeliyetçilik yüksek ideallere sahip olmakla ve bunlara ulaşmamız gerektiğine, yoksa bir şekilde değersiz ve kötü olacağımıza inanmakla ilgilidir. Kanadalı psikologlar Paul Hewitt, Gordon Flett ve meslektaşlarının yaptığı araştırma üç tür mükemmeliyetçilik olduğunu ortaya koymuştur:

- Kendine yönelik mükemmeliyetçilik: Burada odak noktası yüksek standartlar ve mükemmel olma ihtiyacıdır. İnsanlar bu standartları karşılamadığı zaman özeleştiri yapabilir ve hüsran ve öfke duyabilirler.
- Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik: Burada insanlar başkalarından yüksek standartlara uymalarını talep eder. Eğer istedikleri düzeyde olmazlarsa onlara kızabilirler. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçi tipler insanların ne kadar iyi olduğundan ziyade, bir standardı karşılamakta ne kadar yetersiz olduklarına odaklanabilirler.
- Toplumun belirlediği mükemmeliyetçilik: Burada insanlar başkalarının onların yüksek standartlara uymalarını beklediğine ve bu standartları karşılamazlarsa reddedileceklerine veya utanacaklarına inanırlar. Bu mükemmeliyetçilik tipi depresyonla en çok bağlantılı olandır.

Elinizden geleni yapmak

Bazı mükemmeliyetçilik şekilleri çok yararlıdır. Beyin cerrahınızın biraz mükemmeliyetçi olmasını isterdiniz! Çoğumuz elimizden geleni yapmaya çalışmanın iyi bir fikir olduğunu kabul ederiz. Eğer bir şey yapmaya değerse, onun için biraz çaba göstermeye de değer. Sorun şudur: ne kadar çaba göstermeliyiz? Günde 20 saat bile çalışsanız, prensipte, günde 21 saat çalışabileceğinizi söyleyebilirsiniz. Mükemmeliyetçilik modunda olduğumuz zaman, başarısız olduğumuz zaman kaçınılmaz olarak bundan daha çoğunu yapabileceğimizi söyleriz. Sorun açıktır –kurallar sürekli değişmektedir.

"Başkalarına yönelik" mükemmeliyetçilerde de benzer bir durum vardır. Bir şeye çok çaba harcasanız bile, eğer tam olarak

onların istediği gibi değilse "daha iyisini yapabilirdin" diyeceklerdir. Çok baltalayıcı olabilirler –onun için onlara dikkat edin- genellikle talepkârdırlar ve her zaman destekleyici değildirler veya kişinin çabalarını takdir edemezler. Mesela, çocuklar makul çabanın ne olup ne olmadığını değerlendirmekte sorun yaşar.

Kendimiz hakkındaki yargılara gelince, bunun nedeni çok yüksek standartları arzulamamız değil, daha çok başarısızlık korkumuzun ve özeleştiriden veya diğer insanlar tarafından eleştirilmekten duyduğumuz korkunun bizi yönelttiği mükemmeliyetçiliktir. Yüksek standart peşinde olmak önemlidir ama bir kez daha mesele bizi buna neyin yönlendirdiği ve eğer buna ulaşamazsak içimizde ne olduğudur; kızmak, kendimizi eleştirmek ve/veya başkalarının ne düşüneceğinden veya yapacağından korkmak yerine kendimizi kabullenebilir, kendimize karşı iyi, anlayışlı olabilir ve cesaret verebilir miyiz? Bizi mükemmel olmaya yönelten gerçek güdü nedir? Eğer kalbimizde bunun nedeninin korkumuz olduğunu biliyorsak, bu korku üstünde çalışın. Araştırmalar mükemmeliyetçiliğin çok çeşitli zihinsel sorunlarla, özellikle depresyonla bağlantılı olduğunu göstermiştir.

Eğer bir mükemmeliyetçi olduğunuzu düşünüyorsanız, o zaman:

- Mükemmeliyetçiliğin ne yönden işinize yaradığını araştırın. Çok fazla şey başarmak için başınızdan büyük işlere mi giriyorsunuz?
- Mükemmeliyetçiliğinizin avantajları ve dezavantajları neler? Bunların içinizde nasıl işlediğini "hissedebilmek" için gerçekten bu konular üstünde düşünmeye zaman ayırın.
- Eğer standartlarınıza ulaşamazsanız, en büyük korkunuz nedir? Bunları ortaya çıkarmaya zaman ayırın.

- Kendiniz hakkındaki duygu ve düşünceleriniz nelerdir ve kendinize nasıl davranıyorsunuz? Bir sonuca üzülmekle faydasız bir özeleştiri yapmak arasında ayrım yapabiliyor musunuz?
- Bunun çocukluğunuzla ilişkisi var mı?
- Nazik ve dürüst bir şekilde, bunun yararlı olup olmadığına ve eğer değilse nasıl değişiklikler yapmak isteyebileceğinize karar verin –çabalarınıza odaklanın ve sadece sonuçlara değil çabalarınıza da değer vermeyi öğrenin.
- Bu tür durumlarda şefkatli dikkat, şefkatli düşünme, şefkatli hareket ve davranışlar ve şefkatli duygular neler olurdu?

Bir sanatçı olan Frank bana kafasındaki imgeyi tuvale aktaramadığı zaman nasıl öfkelendiğini ve çalışmasını parçaladığını anlattı. Bu, mükemmeliyetçiliğin nasıl hüsrana karşı toleransımızın düşmesine neden olduğunun bir örneğidir. Sekste bile, mükemmeliyetçiler seksin verdiği zevkin içinde kaybolmaktansa gösterdikleri performansa daha çok odaklanabilirler. Bunu "doğru yapmaları" gerekir. Doğada yürüyüş yapma alışkanlığı olan bir hastam her yerde yürüyebileceğini söylüyordu; kaç kilometre kat ettiği bundan daha önemliydi. Kendini sınıyordu –"Bugün 20 kilometre yürüyebilir miyim?" Güneşli ve güzel bir gün olsa ve çiçeklerle dolu kırlarda yürüse de bunu pek fark etmiyordu, çünkü kendisi için belirlediği mesafeyi olabildiğince hızlı kat etme gayretindeydi. Pek dikkatli değildi!

Bir noktada bunu "başarıdan zevk alma" olarak görebiliriz. Bu tür zevkler kısa sürelidir, hoşnutluk/sakinlik sistemini harekete geçirmez ve bir sonraki "başarı ihtiyacı" hemen kendini belli ettiği için her andan zevk alma –tamamen mevcut olma

(bkz. 7. Bölüm)- yetimizi kaybederiz. Tabii depresyonda genellikle yeterince başarılı olamama duygusu ve kesinlikle hayatın basit zevklerinin keyfini çıkarma yetisinde bir azalma vardır.

Mükemmeliyetçilerin performansları konusunda hissettikleri hayal kırıklığı ve hoşnutsuzluk birtakım zor duygulara yol açabilir: suçluluk, kızgınlık, hüsran, utanç, gıpta ve kaygı gibi. Bu olumsuz duygular hayatı bir dert haline getirebilir. Başarılı bile olsak bunun yeterli olmayabileceğini biliriz, çünkü insanların bizimle bizi gerçekten önemsedikleri için değil, sadece başarımız yüzünden ilgilendiğini düşünebiliriz. Pek çok ünlü bu gibi sorunlar yüzünden depresyona girebiliyor –başarı aradığımız ait olma ve bağlantı duygusunu gerçekten vermez. Bu duyguları hissetmek için beynimizi yeniden eğitmemiz ve başkalarına elimizi uzatmamız gerekir.

Kendinize şöyle sorun: Neden kendi koyduğum standartlara ulaşmak istiyorum? Yanıt verirken gerçekten dürüst olmalısınız. İşte başkalarının verdiği yanıtlardan bazıları:

- *İnsanları etkilemek istiyorum.*
- *Hiç kimse olmaktansa birisi olmak istiyorum.*
- *Sevilmek ve istenmek istiyorum.*
- *Başkalarının kötü yanlarımı veya hatalarımı görmesini istemiyorum.*
- *Eleştirilmekten ve değersiz görülmekten kaçınmak istiyorum.*
- *Eğer başarılı olmazsanız hayat anlamsız olur.*
- *Diğer insanları hayal kırıklığına uğratmamalıyım.*
- *İyi yaptığım bir şey olması gerekir.*

Gerçekleşmediği zaman bununla baş edebildiğiniz sürece ne istediğinizin veya umduğunuzun pek önemi yoktur. Eğer,

"Başkalarını etkilemek istiyorum" diyorsanız, bu iyi olabilir. Ama "Başkalarını etkilemek istiyorum, yoksa beni yetersiz biri gibi görecekler ve kendimi işe yaramaz hissedeceğim" derseniz, bir sorununuz vardır. Ve başarısızlığın ve aksaklıkların sizde ve başkalarında bu kadar kızgınlık yaratması sizi depresyona sürükleyebilir.

İşte bu tür sorunlarla baş etmenin bazı faydalı yolları. Mükemmeliyetçiliğinizin yarattığı bazı zorlukların korkuyla ilişkili veya sadece kötü alışkanlıklar olduğunu aklınızda tutun. Dikkatinizi şefkatli bir şekilde yeniden odaklamaya ve şunları uygulamaya karar verin:

- Yürüyüş yapmak, yemek pişirmek veya sevişmek gibi faaliyetler içindeyken dikkatli olun (bkz. 7. Bölüm).
- Sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapın ve dikkatinizi şimdiki ana verin. Eğer dışarıda yürüyorsanız gökyüzüne, ağaçlara ve çimenlere bakın –onlara gerçekten dikkat edin; havayı koklayın, her adımınızın farkında olun.
- Eğer zihninize o anla ilgili olmayan başka düşünceler gelirse (gelecektir de) bunları fark edin ve dikkatinizi tekrar gökyüzüne, ağaçlara, çimlere v.s. çevirin.
- Yüzünüze şefkatli bir ifade vermeyi unutmayın.

Gurur ve mükemmeliyetçilik

Çok zayıf ve yeme bozukluğu olan bazı insanlar genellikle mükemmeliyetçi ve rekabetçidirler. Yemeleri ve kiloları üstünde kontrol sağladıkları için kendileriyle gurur duyarlar. Genellikle sorun tartıya çıktıklarında, kilo verdiklerini gördüklerinde ve bu başarıdan dolayı heyecanlandıklarında veya gurur duyduklarında başlar. Kilo almak gururlarının kırılma-

sına ve utanmalarına neden olur. Hangi yiyecekleri yediklerini ve aldıkları her kaloriyi takıntı haline getirebilirler. Bu, utanca dayalı gururun bir örneğidir. Onlar bedenlerinden utanabilirler ve gururlanacakları çok fazla bir şey olmadığına inanabilirler, sonra akıllarına kilo vermek gelir ve kilo vermenin gururu onları harekete geçirir.

Utanç gurura dönüştüğü zaman, bunu değiştirmek gerçek bir mücadeleyi gerektirir. Bu insanların kilo almasına yardım etmek iyi olduklarını hissettikleri tek şeyi (kilo vermek) ellerinden almak gibi görünebilir. Bu tür bir sorun, mesela, panik ataktan çok daha farklıdır. Kimse panik atak yaşamak istemez, onun için terapistle hasta bu yaygın sorunu çözmek için bir araya gelebilirler. Anoreksiya nevrozadan muzdarip insanlar zayıf olmak ister; çok fazla yememe konusundaki mükemmeliyetçi standartlarını korumak isterler.

İster evi temizlemek olsun, ister bir sporu iyi yapmak veya uzun saatler çalışmak v.s. olsun, her türlü mükemmeliyetçilik ve rekabetçilikte de durum aynıdır. *Kişi bu şeylerden vazgeçmek istemez.* Ancak, değişmesi gereken başarısızlığa ve aksaklıklara verilen tepkidir. Eğer spor yapan biri iyi oynamadığı için depresyona girer ve kendine güvenini kaybederse bunun pek yararı olmaz. Pek çok yetenekli sporcu işler iyi gitmediği zaman verdikleri tepki yüzünden başarıya ulaşmaz –onlar iniş çıkışlara dayanamazlar, çünkü öfke ve hüsran performanslarına engel olur. Yeniden sonuca odaklanamazlar.

"Boş ver" faktörü

Mükemmeliyetçiliğe kapılıp aşırı çabaladığımız zamanlarda önemli bir düstur vardır: "Boş ver". İşin aslı elinizden geleni yapmaya çalıştığınızdır –eğer işe yaramıyorsa –o zaman "boş verin"- dışarı çıkarılıp Gestapo tarafından vurulacak değilsiniz ya. İçinizde bu noktayı bulmanız sizi "gevşetir, rahatlatır ve işleri oluruna bırakmanıza izin verir". Ben bunu aşırı çabaladığımız ve bizi paniğe, korkuya ve depresyona yönelten

mükemmeliyetçiliğe uyguluyorum. Tembel insanların "boş ver" faktörüne daha az ihtiyacı olabilir –yani bu her zaman bir denge meselesidir. Fakat ben ve ailem bazen işler gittikçe daha üst üste biniyor göründüğü zaman geri çekilip, "Pekâlâ, elimden geleni yaptım, artık ne olacaksa olacak," –"boş ver"- şeklinde düşünme yeteneğinin yararlı olduğunu gördük. Teknik olarak buna "felaket haline getirmemek ve bütün olarak bakmak" deniyor –ama "boş verin"- bu bende işe yarıyor, onun için sizinle paylaşıyorum.

Hüsrana tolerans göstermek

Hiç hüsran yaşamasaydık harika olurdu fakat hüsran eşiğimizi düşürebilsek de önemli olan ona tolerans göstermek ve onun üstünde çalışmaktır. Bu içimizde hüsran duygusunun nasıl ve ne zaman ortaya çıktığını daha yakından gözlememizi gerektirir. Hüsrana tolerans gösterme yetimiz pek çok nedenle değişebilir. Muhtemelen bazı günler ufak tefek sorunlarla pek çaba göstermeden baş edebildiğinizi fakat bazen de sizi engelleyen hemen her şeyin gerçekten sizi sinirlendirdiğini fark etmişsinizdir. "Bugün yataktan ters kalkmış" dediğimiz zaman kastettiğimiz budur. Eğer arabayla aceleyle bir yere gidiyorsak, trafikte başkalarının "yolumuza çıktığını" görebilir ve kızabiliriz. Duygularımız ve tavırlarımız daha aciliyet kazandıkça bir şeylerin olduklarından farklı olması "gerektiğini" düşünmeye başlayabiliriz. Bitkinlik, yorgunluk ve baskı altında olmak da hüsrana karşı toleransımızı düşüren tipik unsurlardır. *Ve depresyon da hüsrana karşı toleransımızı düşürebilir.*

Kişinin hissettiği hüsranın derecesi bir utanç duygusuyla bağlantılı olabilir. Mesela, Gerry önemli bir toplantısı olduğu bir gün arabasının anahtarlarını kaybetti. Anahtar bulunamadığı için kendine ve ailesine kızdı. Zihninin arka planında şöyle düşünüyordu: "Eğer toplantıya yetişemezsem herkes benim güvenilmez veya umursamaz olduğumu düşünecek".

Bazen kendimizi, "Keşke daha dikkatli olsaydım eşyalarımı kaybetmezdim" gibi düşüncelerle suçlayabiliriz. Muhtemelen herkesin bir şeyler kaybolduğu zaman kızdığı veya sinirlendiği bir hikâyesi vardır: "Neden hiçbir şey olması gerektiği yerde değil?" Depresyona girdiğimiz zaman hüsrana karşı toleransımız azalır ve onunla baş etmek zor olabilir. Yine, bunun sizin hatanız olmadığını, buna depresyonun yol açtığını aklınızda tutun –ancak bununla baş etmek üstünde çalışmak faydalı olacaktır:

- "Öfkesi burnunda olmanın" depresyonun bir parçası olabileceğini görün ve buna hazırlıklı olun.
- Sakinleştirici ritimli soluma alıştırmanızı uygulayın ve dikkatle düşüncelerinizi gözleyin –bu sinirli ruh halinizi dışa vurmadan onunla baş etmeye hazırlanın.
- Kendinizi suçlamamaya çalışın, çünkü bu bir döngü içine girerek düşüşe geçmenize yol açacaktır –kolayca hüsrana kapıldığınız için hüsran duyabilirsiniz.
- Başkalarını bu konuda uyarın ve bunu dışa vurmamak için elinizden geleni yapacağınızı temin edin.
- Harekete geçmeden hissetme, sinirli olsanız bile gülümseme yeteneğinizden gurur duyun. Nasıl hareket edeceğiniz konusunda bir seçeneğiniz olabileceğini öğreniyorsunuz.
- Eğer yaşadığınız hüsranın baş edemeyeceğiniz kadar yakıcı olduğunu hissediyorsanız o durumdan uzaklaşın.
- Bazen koşmak veya hızlı yürümek gibi fiziksel bir faaliyet yararlı olabilir.

Berbat idealler ve fanteziler

Biz insanların en önemli niteliklerinden biri *fantezi kurmamızdır*. Bu, sürekli olarak planlar yaptığımız ve durumların nasıl olmasını istediğimiz konusunda fanteziler geliştirdiğimiz anlamına gelir. Fantezi kurmaktaki sorun genellikle aşırıya kaçmasıdır. Yapabildiğimizden daha fazlasını yapabileceğimizi hayal ederiz. Ben sık sık bir işi belli bir zamanda bitirebileceğim hayalini ve fantezisini kurdum ama sonra yapamadığımı gördüm. Ressamlar yaptıkları resmi kafalarındaki resme benzetemediklerini gördükleri zaman hüsrana uğrarlar. Çoğunlukla kendimizi hissettiğimizden daha iyi hissedeceğimiz fantezisini kurarız. Mesela, çok eğlenceli bir tatil yapacağımız fantezisi kurabiliriz ama sonunda şöyle böyle bir tatil yapabiliriz. Bazen diğer insanların eğlenceli bir hayatı olduğunu, sadece bizim hayatımızın eğlenceli olmadığı fantezisi kurarız. Fanteziler hayatımızın pek çok alanında gerçekçi olmamamıza yol açabilir. Kafamızda fantezilerimizi, ideallerimizi, isteklerimizi, beklentilerimizi yaratma şeklimiz, nadiren fantezilerimizle örtüşen gerçek hayatın iniş çıkışlarıyla baş etme yetimiz açısından kesinlikle çok önemli olabilir.

Petro çok parlak bir öğrenciydi ve hayatı boyunca tek ebeveyni (ve okulu) onun yeteneğine hayran olmuş ve onu övmüştü. Fakat Petro yavaş yavaş kafasında çok iyi olması, annesinin onunla gurur duymasını sağlaması, başarılı olması (babasının tersine) ve bir gün annesini fakirlikten kurtarması gerektiği fikrini geliştirmeye başladı. Bu öz-kimliğiyle bağlantılı bir fikir haline gelmeye başladı. En iyi üniversitelere gitmekle ve mesleğiyle ilgili fanteziler kuruyordu. Okulu da bu fantezileri teşvik ediyordu. Sorun, sınavlara girdiği ve bir-iki düşük not aldığı zaman paniğe kapılmaya –etrafında her şeyin çöktüğünü görmeye- başlamasıydı. Depresyona girdi. Kendini başarısız biri olarak görüyordu ve hemen hiç ders çalışamıyordu –ama çok zeki bir çocuktu! Ancak kendini fazla zorlamış ve riske atmıştı. Oliver James bu konuları –ço-

cuklarımızın ne denli yüksek beklentiler içine sokulduğunu ve sonra da pes ettikleri ya da yetersiz kaldıkları zaman mahvolduklarını- *Britain on the Coach* adlı kitabında ayrıntılı olarak irdeliyor.

Umutlarımız, ideallerimiz ve beklentilerimiz gerçekçi olmadığı için hayal kırıklığına maruz kalabiliriz. Modern batı toplumları bu konuda hiç yardımcı değildir, çünkü eğer yeterince çok çalışırsan istediğin her şeyin olabileceğini ima ederler. *Bu doğru değildir.* Genlerin, şansın ve fırsatların da hayatımızın nasıl bir yön çizeceği üstünde büyük bir etkisi vardır. Genellikle bize dağıtılan eli oynamayı öğrenmemiz gerekir ve bu bazen zordur. Bunu şefkatle yapmayı öğrenmenin büyük bir yararı olabilir. Yaşamdaki amaçlarımızın ve ideallerimizin ciddi bir şekilde engellenmesi, özellikle bunun sosyal yönden pek çok olası etkisi olduğunu (mesela, statü kaybı veya sevgi dolu bir ilişkinin sona ermesi gibi) ve ayrıca gelecekte hayatımız üstünde nasıl bir etki yapacağını görürsek, depresyonu tetikleyebilir. Depresyon hakkında düşünmek genellikle kendimize birkaç soru sormamız gerektiği anlamına geliyor:

- İdeallerimiz nelerdir?
- Onlara ulaşmak konusunda kendimizi ne şekilde engellenmiş hissediyoruz?
- Onları gerçekleştirmediğimiz zaman hissettiğimiz hüsran ve kızgınlık duygularıyla nasıl baş ediyoruz?
- Bundan kendimiz, başkaları ve gelecek hakkında nasıl sonuçlar çıkartıyoruz?
- Güçlü bir "gereklilik" duygusuna mı takılıp kaldık?
- Beklentilerimiz ve özlemlerimizde nasıl yavaşlayabilir ve daha dengeli hale gelebiliriz?

Hayal kırıklığı boşluğu

Bir süre ideallerinizi düşünün. Bunu idealinizi ve gerçeği iki sütun halinde yazarak daha net bir şekilde inceleyebilirsiniz (bkz. Tablo 21.1). Sonra benim *hayal kırıklığı boşluğu* dediğim durumu düşünebilirsiniz. Hayal kırıklığı boşluğu dört olası sonuca neden olur:

- Kendine saldırmak ve kendini suçlamak.
- Başkalarına saldırmak ve başkalarını suçlamak.
- Pes etmek.
- Ne kendine ne de başkalarına ciddi olarak saldırmadan gerçeği kabul etmek.

Saldırmak, hüsrana karşı verilen yaygın bir tepki olduğu için, özeleştirimizin temel bir nedenini bulduğumuzu görebiliriz –bu da hüsrandan başka bir şey değildir. Kendimize karşı ne kadar hüsran duyarsak, kendimize zorbalık etmeye ve eleştirmeye de o kadar eğilimli olabiliriz. Yukarıda verdiğim, anahtarını kaybeden Gerry örneğinde (s.545) belirttiğim gibi, hüsranın ardında tehdit, korku ve kaygı duygusu yatabilir –onun için her zaman bunu bir olasılık olarak göz önüne alın. Şimdi bazı örnekleri inceleyelim ve bunun nasıl işlediğine bakalım.

Brian önemli bir terfi almayı hedefliyordu. İyi bir yere gelmek için bir yıldan uzun bir süredir çok çalışmıştı ve patronları terfi edebileceğini ima etmişti. Geleceği bu yeni pozisyonun işini nasıl kolaylaştıracağını ve daha ilginç hale getireceğini beklemeye ve kazanacağı fazladan parayla evini değiştirmeyi planlamaya başladı. Maalesef, terfiden iki ay önce Brian'ın şirketi devredildi ve terfiler askıya alındı. Bu yetmezmiş gibi, yeni şirket kendi personelinin bir kısmını da buraya getirdi ve Brian beklediği pozisyonun daha genç biri tarafından işgal edildiğini gördü. Kızdı ve sonra depresyona girdi. Terfisiyle

ilgili bütün planları, umutları ve hedefleri suya düşmüş görünüyordu. Kendine işlerinin hiçbir zaman yolunda gitmediğini ve daha iyi hale gelmeye çalışmanın bir manası olmadığını söylüyordu. Başına gelenlerin adaletsizlik olduğunu fakat bu durumu değiştirme gücünün çok az olduğunu düşünüyordu sürekli –aslında, kafasının içinde kazanamayacağı bir savaş veriyordu ve böylece kendini hep hüsrana uğramış ve yenik görüyordu. *Gerçek* benliğinin tersine ideali Tablo 21.1'deki gibiydi.

Tablo 21.1 Brian'ın ideal-gerçek ilişkisi

İdeal		Gerçek
Terfi etmek		Terfi etmedi
Mesleğinde ilerlemek	HAYAL KIRIKLIĞI BOŞLUĞU	Mesleğinde tıkanıp kaldı
Evini taşımak		Aynı evde kaldı

- **Kendine saldırmak:** Bunun olacağını görmeliydim. Bir başka iş arayacak kadar kendime güvenmeliyim ama güvenmiyorum. Eğer kendimi daha çok ortaya koyabilseydim beni terfi ettirmelerini sağlayabilirdim. Bununla baş edemediğim için zayıfım.
- **Başkalarına saldırmak:** Beni kullanıyorlar. Bu haksızlık. Adil olmaları ve bana eski şirketin terfi sözü verdiğini anlamaları gerek. Bu fırsatı son anda elimden aldılar.
- **Pes etmek:** Bu durumdan kurtulamam. Hiçbir şey değişmeyecek. Geleceğim mahvoldu.

Elbette Brian'ın terfi şansını kaybettiği için kendini kötü hissetmesi anlaşılabilir bir şey fakat sürekli olarak bu kızgınlığını ve kendine/başkalarına saldırmayı düşünmesi durumu daha da kötüleştirdi. Bu konudaki üzüntüsünü (bu duygusunu kızgınlıkla bloke etmek yerine) ve gerekliliklerinin derinliğini

kabul etmesi ve kendine saldırmaya son vermesi bu durumla uzlaşmasına –dördüncü olası sonuç- yardımcı oldu. Çok geçmeden bunun olacağını tahmin edemeyeceğini ve bunun kendisini yeterince ortaya koymaması meselesi olmadığını anladı. Yavaş yavaş bu aksaklığın üstesinden gelmenin yollarını bulmaya başladı, bir süre bekledi ve başka bir yerde iş aradı. Bu durumu kabul etmesi ve sonra onunla nasıl baş edeceğini çözmesi iyileşme yolunda önemli adımlardı. Böyle bir duruma ne kadar anlayışlı, şefkatli ve nazik yaklaşılırsa o kadar iyi olur –yaşam çok sert olabiliyor.

"Her şey mahvoldu"

Depresyondaki insanlar sık sık bir şeylerin mahvolduğunu hisseder. Susanne düğününü dikkatle planlamıştı ama gelinliği iyi olmamıştı ve bütün gün yağmur yağmıştı. Bu hayal kırıklığı yaratmıştı ama bu çökkün ruh hali balayında da devam etti. Şöyle düşünüyordu: "İyi olmadı. Hava ve gelinliğim her şeyi mahvetti. Hiçbir işim yolunda gitmiyor. Neden hayatımda her şeyin yolunda gittiği bir gün bile yaşayamıyorum?" Hava ve gelinliği konusunda o kadar büyük bir hayal kırıklığı içindeydi ve o kadar kızgındı ki o güne dair iyi şeylerin hiçbirini düşünemiyor, hayal kırıklığını geride bırakıp balayının keyfini çıkaramıyordu. Devam eden hayatının her bir anını dikkatli bir şekilde yaşamak yerine (bkz. 7. Bölüm) onun için her şeyin mahvolduğunu düşünüp duruyordu. Daha sonra, hayatındaki olası olumlulukları göz önüne aldığı zaman bu ya hep-ya hiç düşünme tarzını yumuşatabildi ve havayı ve gelinliği adeta kişisel bir saldırı olarak gördüğünü anlayabildi. Kızgınlığının keyif almasına nasıl engel olduğunu kavradı. Ayrıca hayatındaki pek çok hüsranın ve hayal kırıklığının çoğunlukla bu "her şey mahvoldu" düşüncesiyle harekete geçtiğini de fark etti. Düğününü aynen "olduğu gibi" kabul etmesi için çok çalışması gerekti ama bunu yapmak ruh halinin iyileşmesine yardım etti.

Bu tür durumlarda süreç şudur:

- Önce üzüldüğünüzü ve hayal kırıklığına uğradığınızı kabul edin.
- Sonra, olabildiğince kısa sürede sakinleşmeyi öğrenmek istediğinize –bunun kazanmak ve eğitilmek istediğiniz bir yaşam becerisi olduğuna- bilinçli olarak karar verin.
- Sonra sakinleştirici ritimli soluma alıştırması yapın –buna gerçekten odaklanın.
- Sonra dikkatli olmaya ve duygu ve düşüncelerinizi gözlemlemeye odaklanın –hatta meraklı olun: "Ah, böyle düşünmem ne ilginç."
- Eğer "üzüntünüzün içine çekildiğinizi" hissederseniz solumanıza tekrar odaklanın veya:
- - Olmak istediğiniz benliğin (mesela sakin ve şefkatli –yüzünüzdeki ifadeyi değiştirmeyi de unutmayın) duygusunu hatırlayın ve/veya
- - Şefkatli imgenizi hatırlayın ve onun üzüntünüzün verdiği sıkıntıyı anladığını ama size yardım etmek için yanınızda olduğunu hayal edin.
- Kendinizi hazır hissettiğiniz zaman bu duygu ve düşüncelerinizi nasıl yeniden gözden geçirebileceğinizi ve farklı bir şekilde görebileceğinizi düşünün –onları nasıl şefkatli bir şekilde görülebilir veya düşünebilirdiniz? Şimdi nasıl şefkatli bir davranış sergileyebilirdiniz? (bkz. 8. 9. Bölümler)
- Bu durumda size yardım etmesi için sakinleştirici sisteminizi uyararak harekete geçirmeye çalıştığınızı aklınızda tutun (bkz. 2. Bölüm).

Bir şeylerin bozulduğu ve mahvolduğu duygusu bunların onarılamaz ve düzeltilemez olduğu düşüncesiyle bağlantılı-

dır. Bu tür durumlarda, bunların *tamamen* mahvolduğu duygusunun (ki bu kızgınlığımızla bağlantılıdır) üstünde durmak yerine, en iyi nasıl düzeltilebilecekleri üstünde çalışmak en iyisidir. Elbette hayal kırıklıklarının üzüntüsünü yaşamak ve onu kabullenmek için zamana ihtiyacımız olabilir. İnsan hayal kırıklıklarını ussallaştıramaz. Bunlar gerçekten çok güçlü duygular olabilir.

Bazen (diyelim ki) depresyonumuz veya hatalarımız yüzünden başkalarının hayatında bir şeyleri mahvettiğimizi hissedebiliriz. Bu da bizi utanç ve suçluluk diyarına geri götürür (bkz. 18. ve 19. Bölümler).

Olumlu bir ilişkiyi kaybetmek

İdeal eşimizi hayal ederken genellikle onu güzel veya yakışıklı, nazik ve her zaman anlayışlı biri olarak imgeleriz. Seks konusunda da asla bitmeyen, her zaman dolu bir akü gibi olması (belki kendimizin de) gerektiğini düşünebiliriz. İdeal sevgilimizi düşündüğümüz zaman onun sindirim sorunlarını, sinirli veya stresli olacağı veya bizi kanıksayacağı ya da başkalarından hoşlanacağı zamanları düşünmeyiz.

Hannah'nın bir yetişkin olarak istediği aşk ilişkisi hakkında çeşitli fantezileri vardı. Onun düşüncesine göre, bu ilişki çok yakın olmalıydı, onunla sevgilisi arasında adeta telepatik bir iletişim kurulmalı ve eğer olacaksa, çok az çatışma yaşanmalıydı. O "aşkın her şeyi fethedeceğine" inanıyordu. Bu tür idealleştirme nadir görülen bir durum değildir fakat Hannah'nın ilişkisinde sorunlar yaşanmaya başladığı zaman, idealleri konusunda kolayca hüsrana kapıldığı için bunlarla baş edecek donanıma sahip değildi.

Warren'la flört ettiği ilk aylarda ilişkileri iyi gidiyor gibi görünüyordu, iyi geçiniyorlardı ve Hannah iyi bir evlilik yapacaklarına inanıyordu. Ne var ki evlendikten altı ay sonra evlilikleri büyük bir sekteye uğradı. Satın almak istedikleri bir ev için yaptıkları görüşmeler ters gitti. Sonra bir başka ev

bulmaya çalışırken konut piyasasında fiyatlar aniden fırladı ve aynı büyüklükte bir ev için daha çok para vermek zorunda kaldılar. Warren kazıklandığını hissetti, ruh hali değişti, içine kapandı ve muhtemelen hafif bir depresyona girdi. Hannah da ev sorununa üzülüyordu ama Warren'la ilişkisindeki değişiklik onu daha çok kaygılandırıyordu. İdeal ve gerçek ilişki arasındaki açıklık gittikçe büyüyordu. İdeal-gerçek ilişkisi arasındaki zıtlık Tablo 21.2'deki gibiydi.

Tablo 21.2 Hannah'nın ideal-gerçek ilişkisi

İdeal		Gerçek
Birlikte eğlenmek	← HAYAL KIRIKLIĞI BOŞLUĞU →	Dışarı gidememek, para sıkıntısı
Az çatışma yaşamak		Çatışmaların artması
Her zaman anlaşıldığını hissetmek		Anlaşıldığını hissetmemek
Birbirine yakın hissetmek		Gittikçe uzaklaştıklarını hissetmek

- **Kendine saldırmak:** Belki yanlış bir şey yapıyorum. Eğer Warren beni önemseseydi benimle daha çok konuşurdu. Belki de artık beni sevmiyordur. Ona sinirleniyorum, onun için bu belki de benim hatam. Sekse karşı ilgisini kaybetti, onun için artık onu cinsel yönden heyecanlandırmıyorum. Daha iyi baş edebilmeliyim. Belki yanlış bir eş seçtim.
- **Başkasına saldırmak:** Bu onun farklı bir yönü. Daha iyi baş etmesi ve ihtiyaçlarımı görmesi lazım. Bencillik ve huysuzluk yapıyor.
- **Pes etmek:** Neyin yanlış olduğu hakkında konuşmanın bir manası yok. Konut piyasasını değiştiremeyiz. Çıkmaza girdim.

Hannah yavaş yavaş sorunlarının sevgi değil, hayatın sert gerçekleri olduğunu anlamaya başladı. Warren'ın keyifsiz olmasında kişi olarak onun veya ilişkilerinin bir suçu yoktu. Birbirlerini duyguları hakkında konuşmaya teşvik ederek, sorunlarıyla farklı bir şekilde baş etmeyi öğrenmeleri gerekiyordu. Hannah, Warren'ın onu suçlamasından ve bu keyifsizliğinin nedeninin kısmen o olduğunu söylemesinden korktuğu için bundan kaçınmıştı. Ayrıca Warren kendisine istediği ilgiyi göstermediği zaman ona saldırmaktan da vazgeçmesi gerekmişti.

Yavaş yavaş ilişkilerindeki bütün sorunların sevgisizlikle ilgili olduğu düşüncesinden uzaklaştı. Warren ruh halinin Hannah üstünde yaptığı etkiyi ve hissettiği adaletsizlik duygusu ve bunun haksızlık olduğu ve olmaması gerektiği inancı üstünde çalışması gerektiğini kabul etmek zorunda kaldı. Sonunda, düş kırıklıklarıyla savaşmak yerine ilişkilerindeki olumlulukları geliştirmeyi öğrendiler. Zor iş ama şefkatli açıklık gerekli cesaretin geliştirilmesine yardım edebilir.

Hislerimiz hakkında yaşadığımız düş kırıklığı ve hüsran

Şimdiye kadar, amaçlarımıza engel olan ve ilişkilerimizi etkileyen şeyler ve insanlar konusunda nasıl hayal kırıklığına uğrayabildiğimizi ele aldık. Bir başka önemli hayal kırıklığı alanı da *kendi kişisel duygularımızdır.* Depresyon içindeki bazı insanlar sabahları kendilerini daha iyi hissedecekleri umuduyla yatağa girerler ve bu olmadığı zaman da büyük bir hayal kırıklığı yaşarlar. Maalesef, depresyondayken uyandığımız zaman genellikle (anlaşılabilir bir şekilde) kendimizi hayal kırıklığına uğramış ve kederli hissederiz ve hala kaygılı ve yorgunuzdur. Ancak kendimize saldırarak, o günün çok kötü geçeceğini öngörerek ve kendimize daha iyi olmamız "gerektiğini" söyleyerek durumu daha da kötüleştirebiliriz. Hayal kırıklığı kaynağı olabilecek daha başka pek çok duygu vardır.

Bu durumda bunu kabullenmemiz ve şefkatli bir yaklaşım benimsememiz faydalı olabilir (bkz. s.176-177):

- Sabah ilk uyandığınız zaman bir dakikanızı sakinleştirici ritimli solumaya odaklanmaya ayırın.
- Yüzünüze şefkatli bir ifade verin. Bunun tuhaf ya da yapay görünmesi sizi kaygılandırmasın.
- Kendinize bugün iyi davranacağınızı –bu beceri konusunda kendinizi eğiteceğinizi- taahhüt edin. Eğer bu çok zor gelirse, bunun kendinizi biraz eğitmek için bir fırsat olduğunu görün.
- Duygu veya düşüncelerinizle savaşmamaya veya onları değiştirmek için kendinizi zorlamamaya çalışın fakat bunların elinizden geldiğince farkında olun.
- Depresyona girmenin kesinlikle sizin hatanız olmadığını, bunun maalesef yaygın bir durum ve nedenlerinin çok çeşitli olduğunu aklınızda tutun.
- Yataktan çıktığınız ve güne başladığınız zaman, elinizden geleni yaptığınızı kabul ederek adım adım ilerleyin. Depresyonla elinizden geldiğince baş etmek için çabalarınızı desteklemek ve teşvik etmek hedefiniz olsun.
- Bazı insanlar düşüncelerini veya duygularını düşünmeye hiç zaman ayırmadan yataktan hemen çıkmayı tercih ederler. Yine, alıştırma yapın ve sizin için en iyisinin hangisi olduğunu bulun.

Alanımızı biraz genişleterek, duygular konusunda hayal kırıklığına uğramakla ilgili bazı örneklere bakalım. Aşağıdaki örnek, umutlarımız ve ideallerimiz duygularımız tarafından düş kırıklığına uğratıldığı zaman sorunların nasıl ortaya çıkabildiğini açıkça göstermektedir.

Don yıllardır kaygı krizlerine giriyordu ve bunun sonucunda, hayata katılamadığını hissediyordu. Eğer biri kaygısını tedavi ederse "diğer insanlar gibi" ve özellikle sanat dünyasında başarılı olan kardeşi gibi olacağına dair güçlü bir fantezisi vardı. Onu gördüğüm zaman krizlerinin nefes alamama ve ölme korkusuna odaklanmış olduğunu fark ettim. Ancak kaygı krizine girdiği zaman ölmeyeceğinin kanıtlarını göz önüne alarak ve bu krizler üstünde nasıl daha çok kontrol sağlayacağını öğrenerek ilerleme kaydetti. Aslında, o kadar iyiydi ki Avrupa seyahatine çıktı. Ama geri döndüğü zaman yataktan çıkmadı, depresyona girdi, intihara meyilli ve öfkeliydi.

Bu sorunu gerçekçi olmayan ideallerinden biri olarak konuştuk. Don eğer kaygısı tedavi edilirse pek çok şey yapacağını ve kaybettiği yılları telafi edeceğini düşlüyordu. Hayalinde, diğer insanlar gibi olacak, seyahat edebilecek, başarılı olabilecek, kendi deyişiyle "sonunda yeniden insan ırkına katılabilecekti". Normal insanların asla kaygı yaşamadıklarına inanıyordu. Kaygısını alıp götürecek sihirli bir yöntem olduğunu ve kaygısı bir kez kaybolduktan sonra ebediyen kaybolmuş olacağını ummuştu. Avrupa seyahatinde, beklediğinden çok daha fazla kaygıya kapıldığını açıkladı.

Bu durumu, "İdeal ben" (yani, kaygısız) ve "Gerçek ben" (yani, şimdiki halim) şeklinde iki sütun halinde kâğıda döktük.

İdeal ben	**Gerçek ben**
Başkaları gibi	Başkaları gibi değil/farklı
Hayattan zevk alabiliyor	Hayat berbat
Kendine güvenli/başarılı	Başarısız biri
Araştırmacı	Korkmuş

←—— Hayal kırıklığı boşluğu ——→

Sonra konuşmamız şu şekilde devam etti:

Paul: Görünüşe göre, bu yolculukta çok şey yapmışsın ama kendini hayal kırıklığına uğramış hissediyorsun. Döndüğün zaman ne oldu?

Don: Geriye dönüp baktım ve "Hep bu kaygıyla krizleriyle boğuşuyorum, neden bu kadar zor olması gerekiyor?" diye düşündüm. Bu kadar gayret sarf ettikten sonra bu yolculuktan daha çok keyif almalıydım. Oysa sadece bir mücadele olmuştu. Böylece yatağa gittim her şeyin ne kadar kötü ve anlamsız olduğunu düşünüp durmaya başladım.

Paul: Deneyimin idealinle örtüşmemiş gibi görünüyor.

Don: Öyle, yakınından bile geçmedi.

Paul: Pekâlâ, yolculuğunun idealinle örtüşmediğini gördüğün zaman zihninden neler geçti?

Don: Bu yolculuktan daha çok keyif almam gerektiğini düşünmeye başladım. Eğer gerçekten daha iyi olsaydım, daha çok keyif alırdım. Eğer kendimi daha iyi hissetseydim, daha çok şey yapardım. Asla bu sorunun üstesinden gelemeyeceğim. Çok geç ve çok fazla çaba gerekiyor.

Paul: Büyük bir hayal kırıklığına uğramış görünüyorsun.

Don: Ah, evet, hem de çok, korkunçtu ama geri döndüğümde daha beter oldu.

Paul: Kendin hakkında neler söyledin?

Don: Ben başarısız biriyim. Kendimi tamamen işe yaramaz hissediyorum. Onca çabadan sonra hiçbir şey değişmedi.

Paul: Şimdi yazdığımız o iki sütuna geri dönelim ve bunu doğru anlayıp anlamadığıma bakalım. Yıllarca, eğer iyileşirsen pek çok şeyin nasıl olacağına dair fanteziler kurdun. Fakat bu noktaya varmak mücadele etmeni

gerektiriyor ve bu seni hayal kırıklığına uğratıyor. Hayal kırıklığına uğradığın zaman, başarısız biri olduğunu ve çok geç olduğunu söyleyerek kendine saldırıyorsun. Bu da "gerçek" sen değişmemiş gibi gösteriyor. Bu doğru mu?

Don: Evet, kesinlikle.

Paul: İdeallerine ulaşmamanın verdiği hayal kırıklığının nasıl içinde kendine karşı bir saldırı başlattığını ve kendini ne kadar çok başarısız biri olarak hissedersen, o kadar kaygılı ve depresif hale geldiğini görebiliyor musun?

Don: Hmm, evet.

Paul: Tamam, tekrar kaygı krizine girmen bir hayal kırıklığı yarattı. Sürekli kaygı içinde miydin?

Don: Hayır, sürekli değil.

Paul: Anlıyorum. Eh, o halde tabir yerindeyse konuyu diğer taraftan ele alalım. Eğer bu yolculuktaki önemli bir olayı seçmen gerekseydi, bu ne olurdu?

Don: (Bir an düşünür) Galiba, bunların sayısı pek az. Tepenin üstündeki şu muhteşem kaleye gittik...

Don yolculuğunun olumlu yanlarına odaklanmaya başladıkça ruh hali değişti. Olumsuzluklara daha az odaklanmaya ve yolculuğu daha dengeli bir şekilde değerlendirmeye başladı. Size "iyimser olmaya çalışmanız" gerektiğini söylemiyorum fakat biraz denge sağlayan bazı olumluluklar olabileceği olasılığına odaklanmanızı öneriyorum. Hayal kırıklığına odaklanmak kolaydır. Görüşmenin sonunda Don bir yıl evvel herhangi bir yere gitmesi düşünülemez bir şeyken Avrupa'ya gidebildiği için gurur duyabiliyordu. Kaygı bozukluğu sihirli bir şekilde iyileşmedi. Hayatta ne kadar çok şey kaçırdığı ve kaygı krizlerine girmesinin ne büyük haksızlık olduğundan ziyade neler yapabildiğine daha fazla odaklandıkça depresyonu hafifledi ve kendine daha az saldırmaya başladı. Yaşadığı

kaygı bozukluğuna kızmaktan ve onunla savaşmaktan çok, daha dikkatli olmayı öğrenmek de ona yardım etmiş olabilir.

Burada başka bir şeyi de fark etmiş olabilirsiniz. Eğer bir insan böyle bir sorunu uzun bir süre yaşarsa bu adeta benlik duygusuna, öz-kimliğine yerleşebilir. Don kendisinin kaygının kurbanı olduğuna ve hayatta çok şeyi kaçırdığına inanıyordu. Kaygısının kurbanı olduğu hissi çok güçlüydü ve kurtulması kolay değildi. Eğer insanlar kendilerini mağlup olarak görürlerse kendilerini galip olarak görmeleri çok zor olur, çünkü bu çok farklı bir kimliktir. Bazen kendimize karşı dürüst olmamız ve kendimizi eski bir kimliğin içine hapsedip etmediğimizi düşünmemiz gerekir. Mutlu bir insan olmak konusunda kendimizi iyi hissettiğimizden gerçekten emin miyiz? Hayat şartlarının zorluğuna rağmen mutlu olmamıza izin verebiliyor muyuz?

Kendini hayal kırıklığına uğratmak

Kendi standartlarımızı veya ideallerimizi karşılamadığımız için *kendimizi* düş kırıklığına uğrattığımızı hissedebiliriz. Yine burada da sınırlarımızı ve hata yapabileceğimizi kabullenmek yerine –belki elimizden geleni yaptık ama istenilen sonucu alamadık- hüsran yaşayabilir ve sonra da kendimize saldırabiliriz. Sanki kendimizden umduğumuz şeyleri gerçekleştireceğimize güvenemeyeceğimizi hissederiz. Kendimize, bir efendinin işini iyi yapmayan bir köleye saldırdığı gibi saldırmaya başlarız. Kişinin kendine karşı hüsran duyması büyük bir sorun olabilir.

Lisa kendine güvenmek istiyordu, çünkü arkadaşlarının güvendiğini düşünüyordu. Her zaman iyi bir ruh hali içinde olmak ve asla büyük bir öfke veya kaygı duymak ya da kendini depresif hissetmek istemiyordu. Kendisi hakkında iki net görüşü vardı –ideal ve gerçek benliği (bkz. Tablo 21.3) – ve bunlar birbiriyle şiddetli bir mücadele içindeydi. Kendini tembel hissediyordu, çünkü motive olamıyordu.

Tablo 21.3 Lisa'nın ideal-gerçek ilişkisi

İdeal benlik		Gerçek benlik
Rahat ve güvenli		Korkmuş ve kaygılı
Çalışkan	HAYAL KIRIKLIĞI BOŞLUĞU	Tembel
Başkalarına ilgili		Başkalarına öfkeli

- **Kendine saldırmak:** Aman Tanrım, yine çöktüm. Neden hep bu kadar kaygılıyım? Neden toparlayıp işime bakamıyorum? İşe yaramaz biriyim.
- **Başkalarına saldırmak:** Neden diğerleri hep öyle güvenli görünüyor? Onlardan nefret ediyorum. Bunun benim için ne kadar zor olduğunu anlamıyorlar?
- **Pes etmek:** O kadar uğraşmama gerek yok, nasıl olsa başaramayacağım. Başarısızlığa mahkûmum ve kendimi bırakmalıyım. Kendime güvenmem mümkün değil.

Lisa'nın ideal ve gerçek benlikleri gerçekçi değildi. Genellikle ideal benliğiyle örtüşemiyordu. Gerçek benliği (ki bunu depresif benliği olarak tanımlıyordu) olumlulukları göz ardı etmeye, ya hep-ya hiç tarzında düşünmeye ve aşırı genellemeye meyilliydi. Bunlar genellikle korkusundan ve duyduğu hüsrandan kaynaklanıyordu.

Her zaman kaygısız olacağımıza veya en iyisini yapacağımıza ya da hiç hatasız olacağımıza güvenemeyeceğimiz doğru olabilir. Burada esas nokta hatalarımız ve hayal kırıklıklarımızla nasıl baş ettiğimizdir. Hüsranın verdiği kızgınlığı hissettiğimiz zaman kendimize saldırmanın bir faydası yoktur ve aşırı durumda, bu bizi çok depresif hale getirebilir.

Şüphelerle, duygularla, tutkularla, kafa karışıklığıyla ve paradokslarla dolu hatalı insanlar olduğumuzu kabul etmeyi öğrenmek kendimizi şefkatli bir şekilde kabullenmeye yönelik önemli bir adım olabilir. Hayal kırıklığı ortaya çıktığı zaman anlayışlı ve şefkatli olabiliyor muyuz? İşler yolunda giderken herkes şefkatli olabilir fakat işlerin yolunda gitmediği fırtınalı havalarda da bunu yapabiliyor musunuz? Bu gerçekten çok yararlı olurdu.

Yeni bir bebek

Fiona üç yıldır bebek sahibi olmak istiyordu. Bir çocuğu olduğu zaman hayatının nasıl değişeceğini hayal ediyordu ve gülümseyen bebekleri ve mutlu aileleri düşünerek kafasında bir ideal yaratmıştı. Ne var ki zor ve ağrılı bir doğum yaptı ve çok ağlayan ve zor sakinleşen huysuz bir oğlu oldu. Çocuğuyla bağ kurmakta zorlandığını ve kısa sürede tükendiğini ve sinirlerinin hemen bozulduğunu gördü. Bazen sadece ondan kurtulmak istiyordu. Bu duyguları, doğum sonrası üzücü ama pek de nadir görülmeyen bir deneyim olarak değil, kötü bir anne olduğunun kanıtı olarak kabul etti. Oğlunu sakinleştiremediği zaman sanki ona "Yeterince iyi değilsin" diyormuş gibi geliyordu. Eğer daha iyi bir anne olsaydı böyle sancılı bir bebeği olmayacağını ve yorgunluğuna rağmen en baştan itibaren ilgili ve sevgi dolu olacağını düşünüyordu. Bu duygularından son derece utanıyor ve ne denli bitkin olduğunu ve kaçma isteğini aile doktoruna veya hatta kocasına bile açamıyordu. Bu duygularının onu kötü biri yaptığını hissediyordu. Bebeğiyle yaşadığı hayatın gerçekliği bütün ideallerini başına yıkmıştı.

Fiona'nın annelik idealini ve depresyonunu inceleyebiliriz (Tablo 21.4).

Tablo 21.4 Fiona'nın ideal-gerçek ilişkisi

İdeal benlik		Gerçek benlik
Mutlu ve rahat		gergin ve tedirgin;
	← HAYAL KIRIKLIĞI BOŞLUĞU →	uykusuz geceler
Çocuğuma karşı sevgi hissetmek		saldırgan hissetmek; kaçmak istemek
Onu sakinleştirebilmek		sakinleştirilmesi zor bir çocuk

- **Kendine saldırmak:** İlgili biri olduğumu sanırdım ama o ağlamaya başladığı zaman kendimi o kadar berbat hissediyorum ki. Sadece onu bırakmak ve onu duymamak için üstüne kapıyı kapatmak istiyordum. Bu nedenle baş edemiyorum, zayıf, yetersiz ve kötü biriyim. Eğer insanlar aklımdan neler geçtiğini bilseydi benden nefret ederlerdi, beni hapsedip çocuğumu benden uzaklaştırırlardı. Belki de anne olmayı hak etmiyorum. Böyle hissettiğim için kendimden nefret ediyorum.
- **Başkalarına saldırmak:** Neden oğlum bu kadar çok ağlamak zorunda? Benden hoşlanmıyor. Keşke normal bir çocuk gibi uyusaydı, çok daha iyi olurdu. Bu hiç de adil değil. Neden diğer insanlar bebekleriyle o kadar mutlu görünüyor? Onlardan nefret ediyorum. Bu hiç de adil değil.
- **Pes etmek:** Yapabileceğim hiçbir şey yok. Ya durumu olduğu gibi kabul edeceğim ya da gideceğim. Kimse beni anlayamaz.

Fiona'nın bu duruma daha nazik nasıl yaklaşabileceğine bakalım: işe anlayışla ve yaşadığı sıkıntıya karşı şefkatli göstermesiyle başlayalım. İşte üstünde düşünebileceği ve kendine söyleyebileceği bazı düşünceler:

- **Şefkatli anlayış**. Bebeğimin sancılı olmasının ve zor sakinleşmesinin beni üzmesi gayet anlaşılabilir bir şey. Bu gerçekten benim için çok üzücü. Bazı kadınlar bu konuda daha rahat gibi görünüyor. Bebek sahibi olmayı dört gözle bekliyordum ama aslında insanı tüketiyor. Böyle tükendiğiniz zaman asabileşmek ve ağlamaklı hale gelmek anlaşılabilir bir şey.
- **Şefkatli dikkat**. Bazı kadınlar bebekleriyle kolayca bir bağ kuruyor gibi görünse de bu bütün kadınlar için geçerli değil. Sakinleştirilmesi zor bebekler pek çok kadını tüketir ve aslında annelerin kızgın duygular hissetmesi çok yaygın görülür. Tıpkı benim gibi. Bu onlar için de üzücüdür. Bu sorunlar pek çok kadın dergisinde ele alınıyor, ayrıca internette de tartışılıyor. Bu sorunları ve duyguları yaşamam kesinlikle benim hatam değil. Kendimi iyi hissettiğim zaman sevecen biri olabiliyorum (böyle anları hatırlayın).
- **Şefkatli düşünme**. Doğumun bir sonucu olarak bedenimde ve hormonlarımda pek çok değişiklik oldu ve bunlar ben de dâhil olmak üzere kadınlarda her türlü duygu yaratabilir. Daha pek çok kadın bu deneyimi yaşıyor, onun için bu konuda yalnız olmaktan çok uzağım. Eğer bu bir arkadaşımın başına gelseydi nazik ve anlayışlı olur ve ona nasıl yardım edebileceğime bakardım. Yaşadığım sıkıntıya karşı nazik ve anlayışlı olmam çok önemli.
- **Şefkatli davranış**. Bu sorunla dürüstçe yüzleşmemin ve bunu aile doktorum gibi bana yardım edebilecek biriyle konuşmamın yararı olacaktır. Onlar bana göz kulak olur ve yardıma ihtiyacım olup olmadığını görürler. Bu durumda olan diğer kadınlarla da konuşabilir ve onlara neyin yardım ettiğini öğrenebilirim. En önemlisi önerilen yardımı kabul etmek ve utanarak saklanmamak, zira bu kadınlar arasında yaygın bir sorun.

Fiona üzüntüsüyle yüzleştiği, kendine saldırmaya son verdiği ve yalnız olmadığını ama yardıma ihtiyacı olabileceğini anladığı anda iyileşmeye doğru ilk adımları atmış olur. Doğumdan sonra depresyona girmek son derece üzücü ve hayal kırıklığına uğratan bir durumdur ve pek çok tuhaf duygu hissedebilirsiniz (hatta bazen saldırganlaşır, bunalır veya kaçmak istersiniz) fakat bu duygulardan utanmamaya çalışın. Kendinize karşı elinizden geldiğince şefkatli ve nazik olmaya çalışın ve başkalarından yardım isteyerek gerçek duygularınızı etrafınızdaki insanlarla, özellikle aile doktorunuzla veya eve gelen sağlık görevlisiyle konuşun.

Aklınızda tutmanız gereken bir nokta daha var. Mesela büyük bir hayal kırıklığı yaşıyorsak genellikle etrafta bize kendimizi toplamamızı söyleyen ve her şeyle baş ediyor gibi görünen bir sivri akıllı vardır. Bu hayatımızda bizi çok eleştiren veya bize durumlarla nasıl baş ettiğini anlatmayı seven ya da kendimizi onunla kıyaslayarak başarısız hissetmemizi sağlayan biri olabilir. Bu tür insanların etkisinde kalmayın (bu bir ebeveyniniz bile olabilir). Ne hissediyorsak hissediyoruzdur ve kendimize saldırmaktansa bize en uygun şekilde sorunlarımızı çözebilmenin ve onlarla baş edebilmenin yollarını aramak daha iyidir.

Özet

Belli şeylere ulaşmayı istemek ve zihnimizde fanteziler yaratmak insani bir şeydir. Ancak, hayat genellikle karmaşık ve zor olduğu için bu fanteziler gerçek dışı olabilir. Bu bölümde nasıl türlü fanteziler, umutlar ve beklentiler yaratabildiğimizi gördük. Eğer bunlar meyve vermezse hayal kırıklığına uğrayabiliriz. Fantezilerimizde genellikle aşırılıklarla dolu bir hayat yaşarız. Hayatın *gerçekliğinde* yaşamak zor olabilir ama eğer iyi, şefkatli, dikkatli ve anlayışlı olmayı öğrenebilirsek bunlar bizim bu zorlukları atlatmamıza yardım edebilir. Hüs-

ran ve düş kırıklığı kendi içinde kötü değildir –aslında istediklerimizi istediğimiz zaman elde edemediğimizi öğrenmek olgunluk ve bilgelik kazanmamız için önemlidir.

ÖNEMLİ NOKTALAR

- Büyük hedeflerimizin önündeki engeller, ilişkilerimiz veya kişisel duygularımız gibi hayatımızdaki pek çok şey bizi hayal kırıklığına uğratabilir.
- Öfkemiz ve hayal kırıklığımız kendimize ve/veya başkalarına karşı birtakım saldırgan düşünceleri harekete geçirebilir.
- Eğer bu düşünceleri erkenden saptamayı öğrenebilirsek onları ayrıntılı bir şekilde incelemek ve engellemek için adımlar atabiliriz.
- Öfke duygusu içimizde tırmanırken önceki bölümlerde gördüğümüz düşünme tarzlarının çoğunu kullanmaya meyilli oluruz (mesela ya hep-ya hiç tarzı düşünme, aşırı genelleme, olumlulukları yetersiz bulma, olumsuzluklar üstünde durma gibi –bkz. 10. Bölüm)
- Hayal kırıklıkları her zaman üzücü olsa da belki üstümüzdeki etkilerini sınırlamayı ve bizi depresyona sürüklemelerini engellemeyi öğrenebiliriz.

EGZERSİZLER

1. Egzersiz

En son hayal kırıklığına uğradığınız ve bir şeye öfkelendiğiniz zamanı düşünün. Sonra ideal düşünceleriniz ile gerçek düşüncelerinizi iki sütun halinde yazın. Aşağıdakilerden birini yapıp yapmadığınıza dikkat edin:

- **Kendinize saldırmak**. Bu hayal kırıklığının ortaya çıkardığı, kendinize yönelik saldırgan düşüncelerinizi yazın.

- **Başkalarına saldırmak.** Bu hayal kırklığında ortaya çıkan başkalarına yönelik saldırgan düşüncelerinizi yazın.
- **Pes etmek:** Umutsuz ve sinirli bir şekilde pes edin.
- **Kabullenmek:** Kabullenin ve düzeltmek veya yolunuza devam etmek için neler yapabileceğinize bakın.

2. Egzersiz

Artık hayal kırıklığına nasıl tepki göstermek eğiliminde olduğunuzu çözdüğünüze göre, önce öfkeli olduğunuzu kabul edin. Kendinize şunları sorun:

- Ya hep-ya hiç tarzı düşünme alışkanlığına mı sahibim?
- Olumlulukları dikkate almıyor muyum? Geriye iyi olan ne kalıyor?
- Her şeyin mahvolduğunu söyleyerek aşırı genelleme mi yapıyorum?
- Böyle bir hayal kırıklığı yaşayan bir arkadaşıma ne söylerdim?
- Beni önemseyen birinin bana ne söylemesini isterdim?
- Birkaç dakikanızı hüsran ve hayal kırıklıklarıyla nasıl baş edebilmek istediğinizi düşünmeye ayırın –bu eğitilmeye değer mi?
- Zihninizde olmak istediğiniz benliği yaratın.

Deneyebileceğiniz başka egzersizler

Benlik duyguları ve yargıları

Kendiniz ve eylemleriniz arasında net bir ayrım yapın (bkz. 13. Bölüm). Mesela, kendinize şöyle sorun: Eğer bir sınavda başarısız olursam bu beni –bir kişiyi, bütün varlığımı, bütünlüğümü- başarısız mı yapar? Kendimi başarısız hissedebilirim ama bu onu gerçek yapmaz. "Kendimi ancak başarırsam kabul ederim" mi diyorsunuz? Eğer bir şeyde başarısız olursanız yüreğiniz ezilebilir ama burada önemli olan kendinizi ne kadar çabuk toparlayabildiğiniz ve bu hayal kırıklığı konusunda kendinize karşı ne denli iyi ve yardımcı olabildiğinizdir –amaç bunu atlatmak ve bunun üstesinden gelmektir.

Gereklilikler ve zorunluluklar
Gereklilik ve zorunlulukların hayatınızda yarattığı baskıyı ve bunların nasıl daha fazla duygusal acı yaratabildiğini inceleyin. Bunları saptamak ve yumuşatmak için tercih ettiğiniz şefkatli yöntemleri uygulayın.

Utanç
Bir şekilde ideallerinizi karşılayamadığınızdan dolayı utandığınız için hayal kırıklığı mı yaşıyorsunuz? (Eğer öyleyse, 17. Bölümdeki utanç egzersizlerine bakınız.)

Gerçekliğini sorgulamak
Bu acı verici olabilse de, dostça bir sesle kendinize "İdeallerim gerçekçi mi?" diye sormanızın faydası olabilir.

Şefkat çalışması
Hüsran veya hayal kırıklığı yaşadığımız zaman şefkatin çok yararı olabilir. Yukarıda belirttiğim gibi, burada yapabileceğiniz sakinleştirici ritimli solumanıza odaklanmak ve sonra şefkatli dikkati, düşünmeyi ve davranışı uygulamaktır.

Bir şeylerin sizi üzeceğini kabul etmek yararlıdır –bu çok doğaldır. Ancak, sizin dikkat edeceğiniz bu kızgınlığınızın veya hüsranınızın kendinize veya başkalarına saldırarak yıkıcı hale gelip gelmediği veya sizi zayıflatan bir yürek ezikliği yaşayıp yaşamadığınızdır. Yine, bu kızgınlığınız için kendinizi suçlamayın, ona karşı nazik olun ve daha iyi ve şefkatli bir şekilde düşünmeye çalışın.

Büyük bir aksaklıkla karşılaştığınız zaman veya hatta küçük aksaklıklarla mücadele ediyorsanız **şefkatli bir mektup** yazmak yararlı olabilir (bkz. s. 266-270). Bu durumu bütün olarak görmenize yardım edebilir. Unutmayın, bu mektup şefkatli dikkate, düşünmeye ve davranışa odaklanacak ve cesaretinizi ve yeteneklerinizi –kendimizi kötü hissettiğimiz zaman çoğunlukla unuttuğumuz ve hafife aldığımız niteliklerdir bunlar- göz önüne alacaktır.

22

Genel özetleme

Depresyon muhtemelen ruhun en karanlık kışlarından biridir. Tüm dünyada araştırmacılar neden kendimizi bu kadar berbat hissetme kapasitesine sahip olduğumuzu çözmeye çalışmakta ve pek çoğu çeşitli açıklamalar getirmektedir. Birçok farklı depresyon türü ve bunların devam etmesini sağlayan farklı nedenler ve faktörler olduğunu biliyoruz. Bu kitapta, bazı yaygın depresyon tiplerini ele aldık. Depresyon hakkında başka en söylersek söyleyelim, olumlu duyguların azaldığı ve *tehdide* ve *kayba* dayalı duyguların arttığı açıktır. Kızgınlık, kaygı ve korku duyguları esasen bizi korumak için tasarlanmıştır. Bunlar ancak dengeden çıktığı zaman yararsız etkileri olabilir. Evrimsel bir korunma stratejisi yavaşlamak ve saklanmaktır –toparlanmaya çalışmaktır. Gel gelelim, depresyonda "mağaraya dön ve orada kal" yaklaşımı refaha kavuşmamıza yardım etmez. Enerjimiz aniden inişe geçer, uykumuz etkilenir ve elbette kendimiz, başkaları ve dünya hakkındaki duygu ve düşüncelerimiz karanlıktır. Fakat temelde depresyon stresli durumlarda saklanmamızı sağlayan bir beyin durumu ve beyin kalıbıdır.

Şimdi depresyonun milyonlarca yılda evrimleşmiş olan potansiyel bir zihin durumu olduğunu biliyoruz. Pek çok hayvan da depresif durumlar sergileyebiliyor. Depresyonun kendimiz ve başkalarından gördüğümüz destek ve kabullenmeyle de çok bağlantılı olduğunu biliyoruz. Bizler istenmek, kabul edilmek, değer verilmek ve ilişkilerimizde bir statüye sahip olmak bizi motive edecek şekilde evrimleştik. Depresyon,

duygusal bir yalnızlık hissiyle birlikte, içsel bir başkalarından uzak ve kopuk olma duygusuyla kendini gösterir.

Depresyona yönelik bu anlayışımızdan ve insanların ihtiyaçları üstüne yapılan pek çok araştırmadan ortaya çıkan, nezakete çok iyi tepki verecek şekilde –doğduğumuz günden öldüğümüz güne kadar- evrimleşmiş olduğumuzdur. Bunun bazı kanıtlarını 2. Bölüm'de verdim. Nezaket tehdit sistemini yatıştırır ve yararlı kaynakları ortaya çıkartır. Bu da "mağaraya geri dönme" korunma stratejisine yönelimi azaltır. Kendine karşı nazik olmayı öğrenmenin bu kadar önemli olmasının nedeni budur, çünkü beynimiz buna tepki verecek şekilde tasarlanmıştır. Depresyon aynı zamanda kontrol edildiğimiz duygusundan ziyade, hayatımızın kontrolünün bizde olduğunu hissetme isteğimizle de bağlantılıdır. İşte bazı önemli düşünceler:

- Depresyon çok yönlü bir sorundur. Hafif ile ağır arasında değişen şiddette olabilir. Bazı depresyonlar fazla kaygı duymakla bağlantılıyken, bazıları da fazla kızmakla bağlantılıdır. Bazıları kendini yavaşça gösterirken, bazıları oldukça hızlı bir şekilde ortaya çıkar.
- Depresyonunuzdan utanmak, onunla savaşmak, ondan nefret etmek veya kendinizi kınamak yerine, onu içinizde tetiklenen bir beyin durumu olarak kabul edin. Onu bir kez kabul ettiğiniz zaman, onun üstünde şefkatli bir şekilde çalışmakta özgür olursunuz. O zaman onun üstünde belli bir şekilde çalışarak bu beyin durumunu değiştirebileceğiniz görüşünü benimseyebilirsiniz.
- Her depresyonda, bu kitabın odaklanmış olduğu önemli bir psikolojik bileşen vardır fakat bu depresyonunuzun geçmesi için tek gerekenin bu psikolojik değişim olduğu anlamına gelmez. Bazı insanlar ilaçlardan fayda görürken, bazıları da sosyal şartlarda bir değişiklik olmasına ihtiyaç duyarlar.

- Genel olarak, depresyona girdiğimiz zaman düşünme ve kendimizi ve başkalarını deneyimleme şeklimizde sorunlar yaşarız. Acı veren duygularımızdan kaçmaya veya sürekli faydasız duygular üstünde düşünmeye çalışabiliriz; korkularımız, ruh hallerimiz ve duygularımız düşüncelerimiz üstünde denetim kurar. Zihnimizi eğitmek, onun üstünde kontrol sağlamanın bir yoludur. Ama bisiklete binmeyi veya bir futbol topuyla numaralar yapmayı öğrenmek gibi, ancak kendimizi bu eğitime adarsak faydasını görürüz.
- Kendimizi eğitmenin önemli bir yolu da kendimize ve başkalarına karşı şefkatimizi ve böylece de bilgeliğimizi, duygusal toleransımızı, gücümüzü ve nezaketimizi geliştirmeyi taahhüt etmektir. Şefkatli dikkat, düşünme, davranma ve hissetme alıştırması yapmaya çalışabiliriz –her gün!
- Şefkat duygusunu deneyimlemek zor olabilir, çünkü beynimizde bu sistem zayıflamıştır ve/veya ondan korkarız. Bu bize çok fazla gelebilir veya bizi daha da üzebilir; bunu hak etmediğimizi veya bunun bizi zayıflatacağını hissedebiliriz. Onun için önce şefkatli düşünme ve şefkatli davranış üstünde çalışmamız gerekir. Şefkat eğitimini beyniniz için bir fizyoterapi gibi düşünün. O zaman bu adım adım şefkate tolerans gösterme ve şefkat hissetme kapasitenizi arttırmak için egzersiz yapma meselesidir.
- Kişisel gelişim kitapları çok yararlı olabilir ama tabii bazen profesyonel yardıma da ihtiyaç duyarız. Kişisel gelişim bunun yerini tutamaz. Bu kitabı okumak sizi terapiden veya diğer yardım biçimlerinden fayda görüp görmeyeceğinize karar vermeye teşvik etmiş olabilir. Eğer depresyonda olabileceğinizi düşünüyorsanız, sizinle konuşup belirtilerinizi ve zorluklarınızı değerlendirebilecek ve eğer gerekiyorsa sizi uzman birine yöneltebilecek olan aile doktorunuzla iletişime geçin.

- Yardım istemeye gönülsüz olmanızın bir nedeni de utanmak olabilir fakat depresyonun ruh sağlığı uzmanlarının meşgul olduğu en yaygın sorunlardan biri olduğunu unutmayın. Siz bu konuda yalnız olmaktan çok uzaksınız. Benzer bir durum da arkadaşlarınızla konuşmak olabilir; arkadaşlarınıza açılın ama sizi anlayabileceğini düşündüğünüz insanları seçin.
- Yardıma ihtiyacınız olabilse de kendinize yardım etmeye veya hiç değilse depresyonunuzun daha kötüleşmesini önlemeye çalışmak için yapabileceğiniz pek çok şey de var. O halde esas noktaya geri dönersek, kendinize karşı nazik olma, bu kitaptaki bazı fikirlerden yola çıkarak duygu ve düşünceleriniz üstünde düşünme ve sizi bu depresif beyin durumundan çıkarma şansı olan davranışlarda bulunma yetilerinizi geliştirmeyi taahhüt edin.

Neler yararlıdır?

Araştırmacılar depresyondaki insanların ne tür kişisel gelişim stratejilerini yararlı bulduğunu incelemektedir. Amy Morgan ve Anthony Jorm isminde iki Avustralyalı yakın zamanda bu konuda bir inceleme yazısı yayımladılar.[1] Bu stratejileri üç gruba ayırdılar:

1. **Yaşam tarzı stratejileri** egzersiz yapmayı, uyku düzenini korumaya çalışmayı, keyif verebilen faaliyetleri (sıkıcı veya görev icabı yapılanların tersine) arttırmayı ve dinlenme ihtiyacının farkında olmayı içeriyor. Genel olarak bu depresyonun ve kaygının sizi oradan

oraya çekmesine karşı koymak anlamına gelir. Sağlıklı beslenme ve kişinin ruh halini etkileyebilen uyuşturucular misali toksik maddelerden kaçınmak gibi vücut bakımı da önemlidir.

2. **Psikolojik yardım** kendini küçük başarılar için ödüllendirmeye, pek çok insanın depresyondan muzdarip olduğunu görmeye ve internetteki bazı kişisel gelişim sitelerini ziyaret etmeye odaklanmayı ve zorlukları daha küçük sorunlara bölmeye, dikkatlilik alıştırması yapmaya ve kişinin düşüncelerini gözlemlemeye çalışmasını içerir.
3. **Sosyal stratejiler** diğer insanlara açılmaya, destek ve hobi gruplarına katılmaya ve depresyon geçirmiş olan biriyle konuşmaya çalışmayı içerir.

İlginçtir ki bu araştırmacılar kişinin zihnini dengelemesi için şefkati öğrenmesinin öneminden bahsetmiyor. Buda yaklaşık 3000 yıl önce bunu tavsiye etmiş olsa da bunun önemini daha yeni yeni anlamaya başlıyoruz. Bu kişisel gelişim stratejilerinden herhangi birini uygularken bunu kendinizi destekleyerek, kendinize karşı nezaket ve şefkat göstererek yapın.

Ayrıca, beyninize önceki bölümlerde anlatıldığı şekilde düzenli olarak egzersiz yaptırmayı da düşünün. Egzersizin beyninizi zaman içinde değiştirebileceğine dair kanıtlar gittikçe artmaktadır.[2] Ancak, piyano çalmak veya golf oynamak gibi, ilk seferde iyi bir performans göstermeyi beklememelisiniz. Ne var ki düzenli alıştırma yapmak yeteneklerinizi daha iyi hale getirecektir. Aynısı şefkat için de geçerlidir.

Ayrıca şefkat alıştırmalarınızın üç bileşeni olduğunu da aklınızda tutun (bkz. 8. Bölüm):

1. Kendinizi başkalarından gelen şefkate açmak (imgeleme uygulaması da dâhil)
2. Başkalarına şefkat göstermek
3. Kendinize şefkat göstermek

Bununla birlikte, zihnimizi eğitmenin, dikkatimizi, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı depresyonumuzu iyileştirmeye yardımcı olacak şekilde yöneltmenin, depresyondaki beyin durumunu daha olumsuz duygudan daha dengeli bir duyguya doğru değiştirmenin yollarını da ele aldık.

Yanıtlanamayan soruların içinde kaybolmayın

Depresyona girdiğiniz zaman hayatın anlamsız olduğunu hissedebilirsiniz –sadece uzaktaki bir gezegendeki garip yaratıklarızdır; kendini beğenmiş bir DNA'yızdır. Bu düşüncelerin içinde kaybolmayın, çünkü bundan 1000 yıl sonra kendimizi çok farklı göreceğiz. Pek çok bilim insanı şu büyük soruları yanıtlamaya çalışıyor: hiçbir şeyi olmaması yerine, evren neden var? Hayat nasıl evrimleşir ve bilinç neden var? Hayatın anlamı nedir? Bunlara hiç iyi yanıtımız yok! Köpeğiniz gezegenlerle birlikte maddi bir evrende var olduğunu hiç anlamayacak veya bunun hiç farkında olmayacak. Zihninizin nasıl düşünebildiği konusunda hiçbir fikri olmayacak –çünkü sizinki o kadar *farklı* ki. Beyinlerimiz sınırlı olduğu için anlayışımızın çok ötesinde pek çok şey olabilir. Kendinize yanıtlanamayacak sorular sormayın. Daha ziyade, *bu hayat içinde* size nelerin anlam verdiğine karar verin; başka hayatlara veya bilinç tiplerine sahip olabilir veya olmayabilirsiniz. Tek yapmanız gereken bu hayata odaklanmaktır –hemen burada, hemen şimdi. Zihninizi anlamaya çalışmak ve kendinize ve başkalarına şefkat duyma sanatını öğrenmek hayatı anlamlı kılmak için o kadar da kötü bir hedef olmayabilir. Tabii böyle karmaşık soruların yanıtını arayacağınız son yer depresif bir zihin halidir.

Yardımcı olabilecek on önemli adım

1. İhtiyacınız varsa yardım isteyin, sessizce acı çekmeyin.
2. Adım adım ilerleyin.
3. Her şeyi tek seferde yapmaya çalışmak yerine sorunları küçük parçalara bölün.
4. Hayatınıza daha çok olumlu faaliyet katın.
5. Depresyondayken daha dikkatli ve zihninizden geçen düşüncelerin daha farkında olun.
6. Tipik düşünme tarzlarınızı saptayın (mesela, ya hep-ya hiç tarzı düşünme, hayatınızdaki olumlu yönleri önemsememe gibi). Özellikle kendiniz hakkında düşündüklerinizi ve kendinizi nasıl etiketlediğinizin ve kendinize nasıl davrandığınızın farkında olun. Bunların sizi depresyondan çıkarmak yerine daha da depresyona sokabileceğini unutmayın.
7. Netlik sağlamak ve dikkatinizi odaklamak için düşüncelerinizi yazın.
8. Depresyonunuzdaki önemli temaları belirleyin (mesela, onaylanma ihtiyacı, utanç, mutsuz ilişkiler, gerçek dışı idealler, mükemmeliyetçilik gibi). Bu kişisel temalarınız ortaya çıktığı zaman onları daha kolay saptamanızı –ve onlara meydan okumanızı- sağlayacaktır.
9. Ussal/şefkatli zihninizi kullanarak düşünceleriniz üstünde çalışmayı öğrenin. Kendinize ne kadar şefkatli davranır ve kendiniz hakkında aşağı, kötü, yetersiz v.s. şeklinde düşünmeyi bırakırsanız beyninizin iyileşmesi o kadar kolay olacaktır.
10. Olumsuz düşünceler üstünde çalışmaya ve yeni davranış yolları geliştirmeye çalışın. Ancak zaman zaman aksaklıklar ve hayal kırıklıkları yaşamaya hazır olun.

Son olarak, şunları hatırlayın:

- Depresyonunuz içinde bulunduğunuz bir zihin durumu olabilir ama siz depresyonunuz değilsiniz.
- Kaygınız içinde bulunduğunuz bir zihin durumu olabilir ama siz kaygınız değilsiniz.
- Öfkeniz içinde bulunduğunuz bir zihin durumu olabilir ama siz öfkeniz değilsiniz.

Bu zihin durumları milyonlarca yılda tasarlanmış beyninizle ilgilidir. Bunlar insan doğasının bir parçasıdır.

Duygularınız "sizin" hakkınızda nasıl yargılar verirse versin, bunlar hava kadar güvenilmezdir. Kendinize karşı ne kadar şefkatli olursanız, kendinizin o kadar az "iyi gün dostu" olursunuz. Depresyondayken bile, kendinizin gerçek bir dostu olabilirseniz ileriye doğru büyük bir atmışsınızdır. Çıkışa doğru ilerliyorsunuzdur.

Şefkatli alıştırma temalarını bir araya getirmek

Sonraki birkaç sayfada kendinize şefkatli bir şekilde yardım etmenin farklı yönlerine odaklanmanıza yardım etmek için tasarlanmış birtakım çalışma tabloları göreceksiniz. Esas olarak, burada bütün kitapta ele aldığımız düşüncelerin çoğunu bir araya getirmekteyiz. Çok yol kat ettik, onun için bu çalışma tablolarına baktığınız zaman size biraz fazla gelebilirler. Ancak kaygılanmayın, sadece elinizden geldiğince tamamlamaya çalışın. Bunların mantıklı bir anlam ifade ettiğini göreceksiniz. Önemli olan her zaman size yardım edeceğini düşündüğünüz şeye odaklanmaktır.

Şefkat alıştırmasını geliştirmek

Bu bölümün sonundaki çalışma tabloları belli olayların ve alıştırmaların üstünde çalışmanıza yardım edecektir. Kendimizi sıkıntılı hissettiğimiz zaman bu stresi veya üzüntüyü daha kötü hale getirmeden onun üstünde çalışmanın yollarını bulmak isteriz. Bu da dikkatimiz hakkında, bu üzüntüye nasıl yaklaştığımız, onun hakkında nasıl düşündüğümüz ve onunla baş etmek için neler yaptığımız hakkında düşünmek demektir.

Bu çalışma tablosu zihninizi yeniden odaklamanıza ve teskin/hoşnutluk sistemini harekete geçirmenize yardım etmek için tasarlanmış çeşitli sufleleri ve fikirleri sunmaktadır. Tehdit edildiğimiz veya üzüldüğümüz zaman tatsız duygulara, kaygılara veya anılara odaklanmamız kolaydır. Bunları kabul edin ama aynı zamanda sisteminizi yeniden dengeleyin.

Depresif zihnin dikkatinizi ve düşüncelerinizi kayıplara ve tehdide doğru çekeceğini hatırlayın. Kendimizi odaklanmaya, düşünmeye ve hiçbir şey yapmama, bir şeylerden kaçınma veya mutsuzluk veren şeyleri düşünme dürtümüze karşı koymaya adamalıyız.

Bunun zor olabileceğini aklınızdan çıkarmayın ve –aşağıdakileri ne kadar iyi veya kötü yaparsanız yapın- kendinize olabildiğince nazik ve şefkatli davranmayı sürdürün.

Bu alıştırmaların önemli bir yanı da onları nasıl yaptığınızdır. Muhtemelen en iyisi küçük veya size uygun adımlarla başlamaktır. Sayfa 178-179'da "Yorgan altında şefkat" dediğimiz alıştırmayla başlayabiliriz. Bu uyumaya gitmeden evvel ve uyandığınız zaman yüzünüze nazik ve dostça bir ifade vererek ve şefkatli benliğinizi yaratarak zihninizi sakinleştirici ritimli solumaya odaklamak demektir. Şefkatli benlik olduğunuzu hayal etmenin yararı olabilir. Tabii depresyonda olduğumuz zaman herhangi bir şey hissetmek veya hatta bu zahmete girmek bile son derece zor olabilir. Ancak burada önemli olan zihninizi şefkate odaklama çabasıdır. Zihniniz sürekli dağılıyorsa kaygılanmayın –sadece onu tekrar odaklayın. Bunu bir

hafta deneyin ve nasıl gittiğine bakın. Eğer isterseniz şefkatli imgenizle de bağlantıya girebilirsiniz.

Bunu her gün birkaç dakika (yapabilirseniz daha uzun süre) yapmak başlangıç için yeterli olabilir. Şefkatli olma olasılığının daha çok farkında olmaya başladığınızı görebilirsiniz. Otobüs durağındayken, trendeyken veya banyodayken veya zihninizin özgürce akabildiği herhangi bir yerdeyken solumanızı yavaşlatabilir ve sonra da bir şefkat egzersizine odaklanabilirsiniz. Bunun yaptığınız her seferinde beyninizde neler olduğunu hayal edin. Beyninizde refahınıza ve depresyonunuzun sağalmasına yardım eden alanların uyarıldığını hayal edin. Bu alıştırmayı yaptıkça, bunun üstünde daha çok zaman harcamak isteyebilirsiniz. Mesela, şefkat duygusunu dikkatli bir şekilde geliştirmeye, başkalarına ve kendinizin çeşitli yönlerine şefkatle yaklaşma alıştırması yapmaya günde 20 dakika veya daha uzun bir süre ya da haftada birkaç gün ayırabilirsiniz. Bu alıştırmaların zaman içinde nasıl geliştiğini görmek için bir günlük tutmanız faydalı olabilir. Bu alıştırmayı daha ileri götürebileceğiniz gruplar bulmak isteyebilirsiniz.

Yaşantımıza genellikle eylemlerle şefkat getirdiğimizi aklınızda tutun. Mesela, evden dışarı çıkmaya korkan birinin bir noktada dışarı çıkarak bu korkuyla yüzleşmesi gerekecektir. Eğer kafalarının içindeki eleştirel *veya* paniğe kapılmış sesten ziyade nazik, destekleyici ve anlayışlı sese dikkatlerini verebilirlerse bunu yapacak cesareti bulmaları daha kolaylaşır. Depresyon için de aynısı geçerlidir. Eğer kafamızın içindeki eleştirel veya kötümser sesten ziyade nazik ve destekleyici sese kulak vermeyi öğrenirsek alternatif düşünceler geliştirmemiz, kendimizi kabullenmemiz ve depresyonumuza karşı koymamız daha olasıdır.

Bu uzun bir yolculuk oldu. Depresyon gerçekten ruhun karanlık bir gecesi olabilir fakat alıştırma yaparak ve şefkatle birkaç mum yakmaya başlayabiliriz. Şefkatiniz de sizinle birlikte büyüsün. Şansınız açık olsun.

ÇALIŞMA TABLOSU 1: ZORLUKLAR VE ÜZÜCÜ DUYGULARLA BAŞA ÇIKMAYA YARDIM EDECEK ŞEFKATLİ DÜŞÜNCELER

Bir faaliyet seçerek düzenli olarak yaptığınız alıştırmalarınızı kaydedin	**Nelerin yararlı ve zor olduğu ve nelerin alıştırma yapmayı gerektirdiği üstüne düşünceler**
Şefkatli dikkat Şefkatli dikkat odaklanmamız ve nasıl imgeler yarattığımız ve faydalı anıları hatırladığımızla ilgilidir. Dikkatle sakinleştirici ritimli soluma alıştırmanızı yapın. Yüzünüze şefkatli bir ifade ve bedeninize şefkatli bir duruş verin. Dikkatli olun –dikkatinizi "ya şöyle olursa"lardan ziyade ve bir şeyleri kafaya takmak yerine şimdiki anda tutun. (bkz. 7. Bölüm) Baş edebildiğiniz zamanları hatırlayın. Mutlu olduğunuz zamanları hatırlayın. Şefkatli imgenize odaklanın. Şeylerin ve duyguların değiştiğinizi aklınızda tutun. Zihninizde en iyi veya baş edebilen halinize dair bir imge yaratın. Bu zorluğun üstesinden geldiğinizi hayal edin ve gerçekten buna odaklanın. Duygu ve düşüncelerinizi içinizde yaratılan kalıplar olarak gözlemleyin ve pek çok farklı kalıbı deneyimleyebileceğinizi kavrayın.	

ÇALIŞMA TABLOSU 1 (devamı)

Bir faaliyet seçerek düzenli olarak yaptığınız alıştırmalarınızı kaydedin	Nelerin yararlı ve zor olduğu ve nelerin alıştırma yapmayı gerektirdiği üstüne düşünceler
Şefkatli düşünme/muhakeme etme Şefkatli düşünme/muhakeme etme nasıl etraflıca düşündüğümüzle-zihnimizden geçen konuşmalar ve monologlarla ilgilidir. Bir şeyi sürekli düşünüp düşünmediğinize dikkat edin ve bu düşünceden uzaklaşmaya karar verin. Duygu ve düşüncelerinizin özeleştirel olup olmadığına dikkat edin ve daha nazik veya şefkatli bir şekilde odaklanmaya karar verin. (bkz. 13. Bölüm) Kendinizi bir arkadaşınızla konuşan şefkatli biri olarak hayal edin. Sıcak bir ses tonuyla yüksek sesle konuşun. Sorunlarla baş etmek için verdiğiniz yararlı fikirleri dinleyin. (Bkz. 8. Bölüm) Şefkatli benlik modunuza girin ve üzülen benliğinize şefkat duyun. Bu şefkat modunda kalın. Üzgün benliğinizle şefkatli bir şekilde konuşun. Eğer faydası olacaksa bir elinizi kalbinizin üstüne koyun. Bu alıştırmaya olabildiğince bilgelik, güç, sıcaklık katın. Paylaştığımız insanlığı hatırlayın ve pek çok insanın zor duygularla mücadele ettiğinin farkında olun. Farklı olmaktan ziyade onlarla bir olun. Çoğunlukla bazı hislerinizin ve özellikle depresyonunuzun sizin hatanız olmadığını kavrayın. Bunun böyle olmamasının nedenlerine odaklanın (mesela beynimiz veya geçmişimiz böyle tasarlanmamıştır vb.) Başkalarının yardım etmeyeceğinin kanıtını bulana dek yardımcı olacaklarını farz edin. Şu düsturu aklınızda tutun: "Başarı olmanın sırrı başarısız olabilmektir". Sonuçlardan ziyade çabalarınıza odaklanın.	

ÇALIŞMA TABLOSU 1 (devamı)

Şefkatli davranış Şefkatli davranış, zorluklarla baş etmenize yardım edecek davranış şeklidir. Kendinizi, bu kısa vadeli bir zorluk da olsa, hayatta ilerlemenize yardım edecek şekilde davranmaya adayın. Farklı davranışları deneyin ve hangisinin işinize yaradığını görün. Depresif duygularınıza karşı koymaya ve daha çok şey yapmaya çalışmaya karar verin. Depresyonunuza karşı koyacak bazı davranışlar (kısa bir süre de olsa) geliştirmeye çalışın. Memnun olacağınız birkaç şey (veya yapabilirseniz daha fazla) yapın. Başkalarının size yardım edip edemeyeceğine bakın. Zorluklarla uğraşmanın güven duygusu vereceğini ve geçirdiğiniz bu güç dönemin uzun vadede güven duygunuzu arttıracağını aklınızda tutun. Sınırlarınızı kabul edin ve gerektiği zaman yavaşlayın, dinlenin veya biraz mola verin. Eğer sorunlar büyük görünürse onları küçük parçalara bölün.	
Şefkatli hissetmek Ne yapmaya çalışırsanız çalışın, bunu her zaman çabalarınızın destekleyici ve teşvik edici, baş etmenize ve gelişmenize yardım etmeye yönelik olduğunu hissetmek için nezaketle yapın. Baş etmenin zor olabileceğini ve alıştırma yapmanın gerekebileceğini unutmayın. Burada gereklilikler ve zorunluluklar yoktur, baş etmenin mükemmel yolları yoktur, bu zor duygulardan kurtuluş yoktur –sadece pek çoğumuzun kendini içinde bulduğu hayatın zorluklarına karşı basit bir nezaket vardır. Bu nezaket zorlukları ortadan kaldırmayacaktır fakat onları aşmanızı kolaylaştırabilir –iyi şanslar!	

ÇALIŞMA TABLOSU 2: ŞEFKATLİ UYGULAMALAR

Bir faaliyet seçerek düzenli yaptığınız alıştırmaları kaydedin	**Bu alıştırmalarınız konusunda kişisel düşünceleriniz ve yorumlarınız**
Sakinleştirici ritimli soluma ve "anda" farkındalık Her şeye yeni bir gözle bakın ve ne kadar küçük olursa olsun (günün ilk bir bardak çayı ve ılık bir banyo gibi) zevk aldığınız ve tadını çıkardığınız şeylere dikkat edin. Ne kadar küçük olursa olsun minnet duyduğunuz şeyleri neşeli ve eğlenceli bir şekilde düşünün. Hatta günün ilk bir bardak çayının veya kahvenin kokusunun bile farkında olun.	
Sessiz bir yerdeyken ideal şefkatli/ilgili imgenize odaklanın. Bu imgenin nitelikleri bilgelik, güç, sıcaklık ve kınayıcı/yargılayıcı olmamadır ve sizin ıstıraptan kurtulmanızı samimiyetle arzulayarak bunları size verir. Bu imgeden içinize akan duyguyu hissedin. Bu imgelerin hızla gelip geçebileceğini ve görülmekten ziyade hissedileceğini hatırlayın. Bu imgeniz evrimleşmiş beynimizin/zihnimizin ve hayatımızın bizim için ne kadar zor olabileceğinin pekâlâ farkındadır.	
Sessiz bir yerdeyken, sizin bilgelik, güç, samimiyet ve kendinize karşı kınayıcı/yargılayıcı olmama niteliklerine sahip şefkatli biri olduğunuzu hissetmeye odaklanın. Ayrıca şefkatli duygularınızı başkalarına yöneltme alıştırması da yapın. Her iki durumda da (kendinize veya başkalarına yönelttiğinizde) sizin ve onların gelişmesi, mutlu olması ve acıdan kurtulması arzusuna odaklanın.	
Şefkatli davranış: Sizin ve başkalarının gelişmesi ve acıdan kurtulması arzusu ve niyetiyle şefkatli bir davranış seçin ve bunu uygulayın. Bu yazmayı, takdir veya minnet göstermeyi veya korktuğunuz fakat üstesinden gelmek istediğiniz bir şeyi cesaretle yapmayı içerebilir. Kendinize, çok sevgili bir arkadaşınızmış gibi, bakmayı ve ilgi göstermeyi taahhüt edin. Size faydalı olacağını düşünüyorsanız kendinizi ortaya koymayı öğrenin. Başkalarını takdir ettiğinizi gösterin. Başkalarına karşı nazik olmaya söz verin ve böyle davranınca kendinizi nasıl hissettiğinize bakın. Yaptığınız farklı şeylerin duygularınızı nasıl etkilediğine dikkat edin. Eğer biri veya bir şeyle çatışma içindeyseniz, bunun üstünde en şefkatli ve ilerlemenize yardım edecek şekilde çalışın. Şefkat-odaklı yaşam tarzınızı geliştirmek için bulduğunuz alışılmışın dışındaki büyün yolları not edin.	

Ek 1

Düşüncelerinizi gözlemek ve dengelemek

Bu formlar ve nasıl kullanılacakları 11. Bölüm'de açıklanmıştır.

Düşünce formlarını kullanmak

11. Bölüm'de önemli düşüncelerinizi gözlemenize ve kaydetmenize ve faydalı alternatifler bulmanıza yardım edecek düşünce formları verilmiştir. Kitabın sonunda kullanabileceğiniz boş formlar bulacaksınız (bunların fotokopisini çekebilirsiniz). Bazı doldurulmuş örnekler de bulacaksınız. Bu formlar bir şekilde karmaşık görünebilse de kavradığınız zaman oldukça basittir. 11. Bölüm'de söylediğimiz gibi, birine olumsuz duygularınızı, diğerine de bunların faydalı alternatiflerini yazabileceğiniz, sadece iki sütunlu bir form da kullanabilirsiniz. Buradaki düşünce formları beş sütunludur ve bunlar aşağıdaki gibi kullanılır:

- **1. Sütun:** Bu sütuna öfke, umutsuzluk veya depresyon gibi duyguları alevlendiren durum, olay, anı, duygu veya imgeyi yazın.
- **2. Sütun:** "İnançlar ve önemli düşünceler" yazan yerde, kendinize bu olayı nasıl gördüğünüz gibi sorular sorun. Aklınızdan ne geçiyor? Kendiniz hakkında ne düşünüyorsunuz? (Mesela, kendinize işe yaramaz olduğunuzu mu söylüyorsunuz?) Bu olayın geleceğini-

zi nasıl etkileyeceğinizi düşünüyorsunuz? Sizce diğer insanlar sizin hakkınızda neler düşünüyor? Bütün bu sorular sizi üzebilen ve çökkünleştirebilen önemli inançlarınızı ve düşüncelerinizi incelemek için tasarlanmıştır.

- **3. Sütun:** Bu sütuna ("Duygular" sütunu) duygularınızın ne olduğunu ve ne kadar yoğun olduğunu yazın. Duyguları üçüncü sütuna koymamızın nedeni düşüncelerinizin söz konusu durumu duygularınızla nasıl ilişkilendirdiğini –ikisi arasındaki bir köprü gibi- görebilmenizdir. (2. Sütundan önce bu sütunu doldurmak isteyebilirsiniz.)
- **4. Sütun:** "Depresif düşüncelerin şefkatli alternatifleri" isimli bu sütunda geri çekilin ve bu olumsuz düşüncelere sahip olan bir arkadaşınıza neler söyleyebileceğinizi düşünün. Bu depresif düşüncelerinizin biraz çarpıtılmış olabileceğinin kanıtlarını görebiliyor musunuz? Bu olumsuz duygu ve inançlarınıza karşı kanıtlar bulabiliyor musunuz? Bunların nasıl alternatifleri olabilir? Bunlarla en iyi nasıl baş edebilirsiniz? Burada ne tür düşünceler faydalı olabilir? Yine, sırf depresif duygularınız öyle söylüyor diye depresif düşüncelerinizi kabul etmeyeceğinizi düşünmeniz yararlıdır.
- **5. Sütun:** Şefkatli bir şekilde düşüncelerinize yeniden odaklanmaya zaman ayırdığınız zaman, neler yazdığınıza bakın ve bunun duygularınızı değiştirip değiştirmediğini görün. Eğer değiştirdiyse, bu konudaki duygularınızın ne kadar değişmiş olabileceğini yazın. Bu olası değişiklik üstüne odaklanmanız, düşüncelerinizden geri çekilerek bakış açınızı değiştirebileceğinizi ve kendinizi daha iyi hissedebileceğinizi görmenize fırsat verir.

Bazı insanları diğer insanların yazdıklarını okumayı ve düşüncelerine nasıl meydan okuduklarını görmeyi sever ama sadece *onların düşüncelerini* yazmayın. Bunu kendiniz –kendi düşüncelerinizle- yapın. Deneyin –kaybedecek neyiniz var ki?

Şefkatli çalışma

Düşünceleriniz üstünde çalışmanızın esas nedenlerinden birinin farklı *hissetmenize*, özellikle stresinizi arttırmamanıza yardım etmek olduğunu hatırlayın. Buna elinizden geldiğince samimiyet ve anlayışla yaklaşmanız önemlidir. Alternatifleriniz duygusal açıdan soğuk, despot veya huzursuz edici olmamalıdır. Yararlı alternatifler ararken, aynı zamanda kendinize anlayış göstermeyi öğrendikçe, duygularınızı değiştirmeyi daha kadar kolay bulabilirsiniz.

Öyleyse şimdi bu formlara bakalım. Birinci formda size tek veya basit bir örnek verilecektir. Önce bunu kavrayın, sonra kendinizle daha çok diyaloga girmek isteyebilirsiniz. 2. 3. ve 4. formlar şefkatli alternatifler yaratmak için daha karmaşık örnekler sunuyor. Ayrıca, inanç ve duyguların derecelerine de puan verdim, bunu da faydalı bulabilirsiniz.

DÜŞÜNCE GÖZLEMLEME VE FAYDALI ALTERNATİFLER YARATMA: Örnek 1

Tetikleyen olay, duygu veya imgeler	İnançlar ve önemli düşünceler	Duygular	Depresif düşüncelerin şefkatli alternatifleri	Değişim hissetme derecesi
Düşüncelerinizi belirlemenize yardım edecek önemli sorular. Gerçekte ne oldu?	Zihninizden neler geçti? Kendiniz ve geleceğiniz hakkında ne düşünüyorsunuz? Başkaları hakkında ne düşünüyorsunuz? İnançlarınıza 0-100 arasında puan verin.	Esas duygularınız ve hisleriniz neler? Duygularınızın derecesine 0-100 arasında puan verin.	Bir arkadaşınıza ne derdiniz? Bu görüşün aleyhindeki kanıt nedir? Eğer depresyonda olmasaydınız bunu nasıl görürdünüz? Şefkatli arkadaşınız ne derdi? Alternatiflerdeki inançların derecesine puan verin.	Duygularınızdaki herhangi bir değişimin derecesini yazın.
Örnek 1 İşteki arkadaşım beni tersledi.	O benden hoşlanmıyor. Beni yetersiz görüyor. %70	Üzgün, incinmiş, kızgın. %60	Muhtemelen benle ilgisi yoktu. Arkadaşım oldukça aksi olabiliyor ve bunu başkalarına da yaptığını gördüm.	%20
Örnek 2 Önemli bir dosyayı işe getirmeyi unutmak	Tam benim yapacağım iş. Ben işe yaramaz ve başarısız biriyim. %80	Hüsrana uğramış. Kızgın. %90	Hüsran duymam anlaşılabilir bir şey, çünkü bu bugünkü işimi engelleyecek. Ama bu beni işe yaramaz biri yapmaz. Üç ay sonra bu olayı hatırlamayacağım bile. Şu anda yararlı olan hüsranımı kabullenmek, şefkatli bir şekilde kendimi bağışlama alıştırması yapmak ve yapmam gerekene odaklanmaktır.	%40
Örnek 3 Sadece bugün kendini çökkün hissetmek	Her zaman depresif olacağım. Hiçbir şeyin bana faydası olmayacak. %70	Depresif. Bıkkın. %80	Ruh hali bir iner, bir çıkar. Bu tipik bir durum ve benim hatam değil. Bugünden daha iyi günlerim oldu. Hayal kırıklığı içindeyim ama düşüncelerim üstünde çalışmamın manasını anlayabiliyorum ve ta içimde eğer bu yolda devam edersem kendimi daha iyi hissedeceğimi biliyorum. %30	%20
			Şefkatli odaklanma Şimdi yukarıdaki düşüncelerin hepsini yavaşça okuyun ama bu kez sadece kendinizi bu alternatife ikna etmeye çalışmak yerine sıcaklık, nezaket ve destek yaratmaya odaklanın. Bunu yaptığınız zaman neler olduğuna bakın.	

DÜŞÜNCE GÖZLEMLEME VE FAYDALI ALTERNATİFLER YARATMA: Örnek 2

Tetikleyen olay, duygu veya imgeler	İnançlar ve önemli düşünceler	Duygular	Depresif düşüncelerin şefkatli alternatifleri	Değişim hissetme derecesi
Düşüncelerinizi belirlemenize yardım edecek önemli sorular. Gerçekte ne oldu?	Zihninizden neler geçti? Kendiniz ve geleceğiniz hakkında ne düşünüyorsunuz? Başkaları hakkında ne düşünüyorsunuz? İnançlarınıza 0-100 arasında puan verin.	Esas duygularınız ev hisleriniz neler? Duygularınızın derecesine 0-100 arasında puan verin.	Bir arkadaşınıza ne derdiniz? Bu görüşün aleyhindeki kanıt nedir? Eğer depresyonda olmasaydınız bunu nasıl görürdünüz? Şefkatli arkadaşınız ne derdi? Alternatiflerdeki inançların derecesine puan verin.	Duygularınızdaki herhangi bir değişimin derecesini yazın.
Yapılacak çok fazla iş var	Hepsini yapamam. Asla başaramayacağım. Başkaları benden daha fazla yapabilir. Ben başarısız ve yetersiz biriyim. %80	Depresif. Bıkkın. %80	Depresyon genellikle kendimizi böyle hissetmemize neden olur ve bu çok zordur. Biraz yavaşlayayım ve bir-iki dakika nefes alıp zihnimi odaklayayım. Önemli olan, yapılacak "her şeyden" ziyade, her seferinde tek bir şeye odaklanmaktır. Merdivenden tırmanırken aşağıya bakmamak gibi –her seferinde bir adım atmalı. Aslında bu yaklaşımı benimsediğim zaman bir şeyler yapmayı başardım. Benim sorunum baş etme enerjimi azaltan depresyonum. Bu kesinlikle başarısız olmakla ilgili değil –benim gibi hisseden milyonlarca insan var. Ayrıca, ne kadar küçük olursa olsun –bir bardak çay içmek bile olabilir- hoşuma giden bir şey yapıp yapamadığımı görmeye çalışmam ve buna odaklanmam da önemli. Sağlam durmalıyım. Eleştirel veya karamsar düşüncelerimi fark etmeli fakat elimden geldiğince bunlara tepki vermemeliyim.	%20
			Şefkatli odaklanma Şimdi yukarıdaki düşüncelerin hepsini yavaşça okuyun ama bu kez sadece kendinizi bu alternatife ikna etmeye çalışmak yerine sıcaklık, nezaket ve destek yaratmaya odaklanın. Bunu yaptığınız zaman neler olduğuna bakın.	

DÜŞÜNCE GÖZLEMLEME VE FAYDALI ALTERNATİFLER YARATMA: Örnek 3

Tetikleyen olay, duygu veya imgeler	İnançlar ve önemli düşünceler	Duygular	Depresif düşüncelerin şefkatli alternatifleri	Değişim hissetme derecesi
Düşüncelerinizi belirlemenize yardım edecek önemli sorular. Gerçekte ne oldu?	Zihninizden neler geçti? Kendiniz ve geleceğiniz hakkında ne düşünüyorsunuz? Başkaları hakkında ne düşünüyorsunuz? İnançlarınıza 0-100 arasında puan verin.	Esas duygularınız ev hisleriniz neler? Duygularınızın derecesine 0-100 arasında puan verin.	Bir arkadaşınıza ne derdiniz? Bu görüşün aleyhindeki kanıt nedir? Eğer depresyonda olmasaydınız bunu nasıl görürdünüz? Şefkatli arkadaşınız ne derdi? Alternatiflerdeki inançların derecesine puan verin.	Duygularınızdaki herhangi bir değişimin derecesini yazın.
Eşinizle tartışmak	Sonunda beni reddedecek. Hepsi benim hatam. Ben sevilmeye değmeyen biriyim.	Depresif. %75	Bu çok can sıkıcı, öyle değil mi? Ama sakinleştirici bir şekilde soluyalım ve yeniden odaklanalım. Bu düşüncelerimin ardında muhtemelen reddedilme korkum yatıyor, onun için dur biraz. Bu ilişkide sorunlar var ama bütün suçu ben üstlenemem (bkz. s.284-6). Her ikimizin de mutsuz olduğu ve çözmesi gereken şeyler var. Eğer bunun bütün suçunu üstüme alırsam birlikte çalışamayız. Kendimi suçlamak beni depresyona sokacaktır ve bu da bu ilişkinin yürümesini sağlama çabalarımı baltalayacaktır. Tartışma yaşamak üzücü ama eğer sevilmeye değer biri olduğum hakkında ya hep-ya hiç tarzı düşünmekten kaçınırsam bu tartışmalarla daha iyi baş edebilirim. Benden hoşlanan arkadaşlarım var ve geçmişte birlikte güzel zamanlar geçirdik, onun için kendimi gösterdiğim kadar kötü olamam.	%30
			Şefkatli odaklanma Şimdi yukarıdaki düşüncelerin hepsini yavaşça okuyun ama bu kez sadece kendinizi bu alternatife ikna etmeye çalışmak yerine sıcaklık, nezaket ve destek yaratmaya odaklanın. Bunu yaptığınız zaman neler olduğuna bakın.	

DÜŞÜNCE GÖZLEMLEME VE FAYDALI ALTERNATİFLER YARATMA: Örnek 4

Tetikleyen olay, duygu veya imgeler	İnançlar ve önemli düşünceler	Duygular	Depresif düşüncelerin şefkatli alternatifleri	Değişim hissetme derecesi
Düşüncelerinizi belirlemenize yardım edecek önemli sorular. Gerçekte ne oldu?	Zihninizden neler geçti? Kendiniz ve geleceğiniz hakkında ne düşünüyorsunuz? Başkaları hakkında ne düşünüyorsunuz? İnançlarınıza 0-100 arasında puan verin.	Esas duygularınız ev hisleriniz neler? Duygularınızın derecesine 0-100 arasında puan verin.	Bir arkadaşınıza ne derdiniz? Bu görüşün aleyhindeki kanıt nedir? Eğer depresyonda olmasaydınız bunu nasıl görürdünüz? Şefkatli arkadaşınız ne derdi? Alternatiflerdeki inançların derecesine puan verin.	Duygularınızdaki herhangi bir değişimin derecesini yazın.
Çocukların temiz giysilere ihtiyacı var, ütü yapılmadı, sırtımda çok fazla yük var.	Ailemin ihtiyaçlarıyla baş edemiyorum. Sadece kaçmak ve her şeyi geride bırakmak istiyorum. Onlar için kendimi yoramam. Böyle hissettiğim için bencil ve soğuk biri olmalıyım. Eğer daha iyi bir anne olsaydım böyle hissetmezdim ve daha çok şey yapardım. %80	Bunalmış. Suçlu. Depresif. %80	Dürüst olmak gerekirse, sırtımdaki yük göz önüne alınırsa kendimi çok tükenmiş hissediyorum. Kendime daha fazla alan yaratmaya, biraz daha zaman ayırmaya ve ailemden daha çok yardım istemeye ihtiyacım var. Sorunlarımı küçük parçalara bölebilir ve sadece baş edebileceklerime odaklanabilirim. Öncelik sırasına koyabilir ve önemli olanlarına nasıl odaklanabildiğime bakabilirim. İnsan tükendiği zaman kaçma istediği duyması gayet doğal ve normal. Bu kötü bir anne olmanın bir kanıtı değil, aslında pek çok anne zaman zaman benim gibi hissedebiliyor. Şimdi adım adım gidip, nasıl ilerlediğimize bakalım. %60	%20
			Şefkatli odaklanma Şimdi yukarıdaki düşüncelerin hepsini yavaşça okuyun ama bu kez sadece kendinizi bu alternatife ikna etmeye çalışmak yerine sıcaklık, nezaket ve destek yaratmaya odaklanın. Bunu yaptığınız zaman neler olduğuna bakın.	

Ek 2

Hızlı rehberler

Düşünme tarzınızı belirlemek

Tehdit ve kayıp odaklı düşünme tarzınızı belirlemek için duygularınıza dikkat edin (bkz. 9. ve 10. Bölümler). Sonra kendinize şöyle sorun:

- Zihnimden neler geçiyor/geçiyordu?
- Bunun altında yatan tehdit ne olabilir/olabilirdi –burada bir kaybetme duygusu veya korkusu olabilir mi?
- Kendim hakkında ne düşünüyorum?
- Kendim hakkında ne tür yargılarda bulunuyorum?
- Başkaları hakkında ne tür yargılar veya varsayımlarda bulunuyorum?
- Geleceğim hakkında ne düşünüyorum?

Düşünme şekliniz hissetme şeklinizi etkileyebilir. Aşağıda depresyonu kötüleştirebilecek tipik bazı düşünme şekillerini bulacaksınız. Bu 10. Bölüm'de irdelenenlerin kısa bir özeti. Eğer kendinizde de bu tür düşünme tarzlarını saptamayı öğrenebilirseniz, bunlardan geri çekilmek, balkondan bakmak ve düşüncenize denge kazandırmaya çalışmak başlangıç için faydalı bir adım olabilir. Hepimiz zaman zaman bu düşünme tarzlarını kullanırız. Kimse daima yüzde yüz mantıklı veya şefkatli değildir. Fakat depresyonda bunlar aşırıya kaçabilir.

- **Hemen sonuç çıkarmak**. Bu, özellikle stres altındayken hızlı karar verme eğilimini içermektedir. Mesela, birisi sizi görmezden geldi diye hemen sizden hoşlanmadığı sonucuna varabilirsiniz. Geleceği tahmin edebilir, mesela hiçbir şeyin işe yaramayacağını düşünebilirsiniz. Hemen sonuç çıkarmak kanıtlara bakmadığınız anlamına gelir. Bunun yerine düşünmeden aniden tepki verirsiniz ve bunun doğru olduğunu varsayarsınız.
- **Duygusal muhakeme**. Bu, yargılara rehberlik etmesi için duygulara aşırı dayanmayı içerir. Mesela, "Bunun tehlikeli olduğunu hissediyorum, öyleyse tehlikelidir" veya "Aptal olduğumu hissediyorum, öyleyse aptalım" ya da "Sevilmeye değer ve çekici olmadığımı hissediyorum, öyleyse böyleyim" gibi. Olumsuz duyguların durumların gerçek halini yansıttığını varsayarsınız: "Böyle hissediyorum, öyleyse doğru olmalı". Duygular gerçekliğin kötü rehberleridir. Duyguların "gücü", genellikle bizim için faydalı olandan daha fazla kontrole sahip olan daha ilkel beyinlerden gelir. Duygularınızı sınamayı hatırlayın: alternatifler arayın ve lehteki ve aleyhteki kanıtları araştırın. Bu arkadaşlık testini geçiyor mu- bu bir arkadaşınıza söylemek isteyeceğiniz bir şey mi?
- **Ya hep-ya hiç tarzı düşünme**. Buna "siyah ve beyaz" veya "kutuplaşmış" düşünme de denir. Şeyleri "ya/ya da" kategorisinde görürüz. Eğer performansımız istediğimiz gibi olmazsa onu veya hatta kendimizi tam bir başarısızlık olarak görürüz. Şöyle düşünebiliriz: "X ya beni seviyor ya da sevmiyor" veya "Ya başarılı olurum ya da başarısız olurum." Ne var ki hayat belirsiz alanlarla doludur. Sevgi ya/ya da değildir; sevginin dereceleri vardır. Başarı ya/ya da değildir; başarının dereceleri vardır. Başarısızlığın derecesinden çok başarının derecesini düşünmek daha faydalıdır. Her zaman bu ya hep-ya hiç düşünüşüne yol açabilecek bir tehdit, korku

veya kayıp duygusu olup olmadığını düşünmeye değer. Eğer böyle bir duygu varsa korkularınıza şefkatli yaklaşmanız ve düşüncelerinizin dengeli olması için önerdiğim fikirlerden bazılarını göz önüne alın.

- **Aşırı genelleme**. Burada tek bir olumsuz olay asla sonu gelmeyen bir yenilgi modeli olarak görülür. Bu, tek çiçekle yazı getirmektir. Bir şeylerin asla değişemeyeceğini veya tek bir başarısızlığın kişinin yaptığı her şeyin başarısız veya sahte olduğu anlamına geldiğini düşünebilirsiniz. Geriye bakın ve böyle düşünmeye eğilimli olup olmadığınızı düşünün. Bu düşünme şekli yaşadığınız hüsranlar ve korkularla bağlantılı mı? Eğer öyleyse, korkularınıza şefkatli yaklaşmanız ve dengeli düşünmeniz için önerdiğim bazı düşünceleri göz önüne alın.
- **"Yapmalıyım"**. Bu düşünceler, bir şeyler yapmaya zorunlu olma duygusunu içerir. "Mutlu olmak için bir ilişkiye girmeliyim; değerli biri olmak için bir şeylere ulaşmalıyım; asla eleştirilmemeliyim; asla başarısız olmamalıyım." Zorunlulukları tercihlere çevirin, mesela: "Bunu yapmak isterim ama eğer yapamazsam bu işe yaramaz biri olduğum veya mutlu olamayacağım anlamına gelmez." Burada faydalı olacak nokta, duyguları olduğu gibi kabul etmeyi öğrenmektir. "Zorunlulukları" tercihlere dönüştürebiliriz. Bu suyu şaraba dönüştürmek kadar iyi değil ama faydası olur.
- **Duygusal tolerans**. Kendimize duygularımızın tolerans gösteremeyeceğimizi ve onlardan kurtulmamız gerektiğini söylemek genellikle sorunlara davetiye çıkarmaktır. Duygularımız var, çünkü beynimiz bunları yaratmak için tasarlanmıştır –ve bunlar çok güçlü de olabilirler. Burada önemli olan dikkatli olmak ve onları gözlemlemek (evrimleşmiş beyninizi iş üstünde izlemek), sonra da bu duygulara ve onları hisseden kendinize şefkat duymaktır. Rüzgâr eserken nasıl kaya

gibi sağlam durabileceğinizi düşünün –bu yeteneği nasıl geliştirebilirsiniz? Duygularınızla bağlantılı tehdit odaklı düşüncelerinize dikkat edin; duygularınıza tolerans gösterebilmeyi arzulayın (bkz. s.236-240).

- **Olumluluklara inanmamak ve önemsememek**. Bu olumlu tavırları, olayları veya başarıları önemsememe veya görmezden gelme eğilimini içerir. Ya onları hafife alırsınız veya "bunu herkes yapabilir" diye düşünürsünüz. Olumlulukları yetersiz bulduğunuz zaman düze çıkmak zorlaşır. Yapamadıklarınızdan ziyade yapabildiklerinize odaklanın. Genellikle olumluluklara güvenmeye korkarız, onun için olumluluklara yönelik korkunuz üstünde düşünmeye ve sonra da bu korkuya şefkatle yaklaşmaya değer – "olumluluklardan korkan" benliğinizi karşınızda görün ve ona karşı şefkatli olun –"düşüncelerinizi" dengeleyin –bir olumluluğa izin verin ve bunu geliştirin.
- **Başkalarına inanmamak ve önemsememek**. Bu diğer insanların sizin hakkınızdaki (iyi) düşüncelerinin önemli olmadığını düşünmek gibi şeyler içerir. Onların ya sizi gerçekten tanımadığını ya da bir şeyleri sakladığınızı ve onları aldattığınızı düşünürsünüz. Kimi zaman da diğer insanların sadece iyi davranmak için olumlu şeyler söylediğini, aslında gerçekten bunu kastetmediklerini düşünebilirsiniz. Bu genellikle bir güven eksikliğiyle ilgilidir. Bunun biraz siyah-beyaz tarzda düşünme olup olmadığını düşünün –belki sizi biraz tanıyorlardır ve bu biraz hoşlarına gidiyordur?
- **Olumsuzlukları büyütmek**. Depresyondayken olumsuzlukların ve zorlukların üstünde durmak çok kolaydır. Bunlar daha önemli hale gelirler ve olası reddedilmelere, başarısızlıklara veya yergilere karşı çok daha dikkatli oluruz. Olumsuzlukların üstünde durarak ve onları büyüterek bakış açımızı kolaylıkla yitirebiliriz.

Alternatifler üreterek bakış açınızı yeniden kazanın. Bunun sizin hatanız olmadığını, evrimleşmiş beynin ve tehdit ve kendini koruma sistemlerinin "korkulu rüya görmektense uyanık yatmak yeğdir" veya "en kötüsünü varsay" bağlamında düşünmek üzere tasarlandığını aklınızda tutun. Bu nedenle ussal ve şefkatli benliğimizi dengelememiz gerekir.

Kendinize yönelik saldırgan düşüncelerin ve tavırların farkında olmak

- **Özeleştiri**. Bu bir parçamızın bir gözlemci veya yargıç haline geldiği zamandır. Sanki omzumuzun üstünde eleştirel bir ebeveyn oturuyormuş gibi, sürekli kendimiz hakkında olumsuz yargılarda bulunuruz. İyi yaptıklarımızdan ziyade kötü ya da yanlış yaptıklarımıza odaklanırız. Şefkatli kendini düzeltme sanatını uygulayın (bkz. 13. Bölüm).
- **Kişiselleştirme ve kendini suçlama**. Bu otomatik olarak hatalı ve olumsuz olaylardan sorumlu olduğumuzu farz etme eğilimidir. Kanıt aramayabilir, alternatifleri veya pek çok şeye birtakım değişik faktörlerin neden olduğunu düşünmeyebiliriz (bkz. 13. Bölüm)
- **Kendini etiketleme**. Bu, kişi olarak kendiniz hakkında "ya hep-ya hiç" tarzında düşünmeyi kapsar. Eğer yaptıklarınızda başarısız olursanız başarısız, sevilmeye değmeyen veya yetersiz v.s. biri olduğunuzu düşünürsünüz. Depresyondayken bu düşünme tarzı suçlamayı ve kendine isimler takmayı da (mesela, işe yaramaz, yetersiz, zayıf, baş belası, değersiz, kötü vb. biriyim gibi) içerir. Geniş bir açıdan bakmaya ve şefkatli alternatiflere odaklanın.
- **Bu-ben**. Bu, davranışlarımızdan çok kendimizi yargılama eğilimini içerir. Sadece davranışlarımızın önemli

olduğunu düşünürüz; eğer davranışlarımız iyi değilse biz de iyi değilizdir. Fakat davranış ve benlik birbirinden oldukça farklıdır. Benlik, umutları, arzuları ve istekleri olan bilinçli, hisseden bir varlıktır. Davranışsa sadece bir davranıştır, hayal kırıklığına uğratabilir veya uğratmayabilir. Burada püf noktası, bu hüsran duygusunun kafanızı karıştırarak sizi o etiket olduğunuza inandırabileceğini görmeyi öğrenmektir.

- **Kendine saldırma**. Kendimize karşı bir ölçüde öfke ve düşmanlık duymamızı içerir. Bu eleştirel olmaktan daha fazlasıdır –neticede bütün eleştiriler düşmanlık içermez fakat kendine saldırıda kendine yönelik bir düşmanlık vardır. Bazen bu parçanız, eğer eleştirmezse hiçbir şeye ulaşamayacağınızdan korkar. O gerçekte korkuya dayanır. Bunu görürsek, bu konudaki duygularımızı da değiştirebiliriz. Bu korkuya karşı şefkatli olabiliriz. Ona şefkatli kendini düzeltmeyi öğretebiliriz (bkz. 13. Bölüm). Öz eleştirinizle tartışmak veya çatışmak yerine (tabii, bu faydalı olacaksa yapabilirsiniz de) şefkatli benliğinize ulaşın ve onun içinizde yayıldığını hissedin –bir bakıma, özeleştiri yapan parçanızdan daha çok büyüyorsunuzdur (çünkü bu sadece bir parçanızdır). Sonra ona şefkat duyun. Eğer küçülürse, eleştiri yapmaktan kurtulduğu için minnettar olduğunu fark edin. Eğer hiçbir şey olmazsa veya çok fazla büyüyor gibi görünürse bu imgenin dağılmasına izin verin ve tekrar dengeyi sağlayana ve yeniden denemeye hazır olana kadar şefkatli öz-odaklanmaya dönün.
- **Kendinden nefret**. Bu kendine saldırmanın aşırı biçimidir. Sadece benliğe duyulan bir kızgınlığın ötesindedir ve genellikle kötü veya iğrenç olma duygusunu ve yargısını içerir. Cezalandırma yoluyla düzeltmeyi amaçlayan özeleştirinin tersine, kendinden nefret benliği yok etmeyi veya ondan kurtulmayı istemekle

ilgili olabilir. Bu kendinden nefret duygusuyla tartışmak yerine (tabii, faydası olacaksa bunu yapabilirsiniz de), şefkatli benliğinizi ortaya çıkarın ve onun içinizde büyüdüğünü hissedin –bir şekilde, kendinizden nefret eden parçanızdan daha büyük hale geliyorsunuzdur (çünkü bu sadece sizin bir parçanızdır). Sonra ona şefkat duyun. Eğer küçülürse, eleştiri yapmaktan kurtulduğu için minnettar olduğunu fark edin. Eğer hiçbir şey olmazsa veya çok fazla büyüyor gibi görünürse bu imgenin dağılmasına izin verin ve tekrar dengeyi sağlayana ve yeniden denemeye hazır olana kadar şefkatli öz-odaklanmaya dönün. Bu şekilde yavaş yavaş kendinize karşı duyduğunuz nefret duygusuna karşı duyarsızlaşırsınız.

- **Sosyal kıyaslama**. Hepimiz kendimizi başkalarıyla kıyaslasak da bunu yaptığınız zamanların daha çok farkında olmaya çalışın. Ruh halinizin nasıl değiştiğini fark edin ve kendinize bu sosyal kıyaslamanın yerinde olup olmadığını sorun. Bunun size yararı oluyor mu? Kıskanç düşüncelere mi kapılıyorsunuz? Bu tür düşüncelerin size bir faydası var mı? Bunu dengelemenin şefkatli yollarını bulun.

Depresif düşüncelerinizi belirlediğiniz zaman, şefkatli dikkat, düşünce, duygu ve davranışlarla bunların üstüne yürümeyi düşünün. 9. Bölüm'de verilen bazı örneklere bakın. Bunların da arkadaş testini geçmesi gerektiğini hatırlayın: bunları önemsediğiniz birine veya sevdiğiniz bir çocuğa tavsiye eder miydiniz?

Ek 3

Hafıza kartları

Kitap boyunca bazı depresif düşüncelerinizin şefkatli alternatiflerini yaratmanın yollarını önerdim. İşte, yaygın depresif duygu ve düşüncelerle baş etmek için hafıza kartlarına (bkz. 15. Bölüm) yazabileceğiniz bazı düşünceler. Üstünde sizi sakinleştiren bir resim olan bir kart seçmeyi tercih edebilirsiniz.

Depresyona girdiğime göre zayıf biriyim

- Depresyon korkunç bir durumdur fakat zayıflığın bir kanıtı değildir.
- Depresyon hayvanları ve insanları etkiler, çünkü bu beynimizin evrimleşmesi yoluyla ortaya çıkan bir beyin durumudur, bu nedenle benim hatam değildir.
- Depresyon bir zihin durumudur. Tıpkı başka zihin durumlarına sahip olabileceğim gibi (mesela, mutlu, rahat, kızgın, kaygılı gibi) depresyona da girebilirim.
- Depresyon tatsız bir durum fakat ne yazık ki milyonlarca insan bundan muzdarip, çünkü beyin için bu sadece duygu kalıplarından biridir.
- Depresyon herkesi etkileyebilir –hatta genellikle güçlü addedilen insanları bile (mesela, Winston Churchill gibi).
- Depresyon çoğunlukla tükenmeyle, çok fazla denemekle, kendini yenik hissetmekle, umudunu kaybetmekle ilgilidir. Genellikle depresyonumuzda bizi tehdit eden bir şey vardır.

- Onu daha çok anlayarak, üstesinden gelmek için ussal/şefkatli zihnimi kullanmaya çalışabilirim.
- Hayatımda beni tüketen ve depresyona karşı hassaslaştıran pek çok gerçek sorun olabilir.

Eğer bir antidepresan ilaca ihtiyaç duyuyorsam zayıfımdır

- Depresyon zayıflıkla ilgili değildir fakat tükenmeyle ilgisi olabilir.
- Bir antidepresanın bana yardım edip etmeyeceğinin kanıtını görmem gerekiyor. Eğer daha iyi uyumama yardım ediyor ve ruh halimi iyileştirip güvenimi arttırıyorsa depresyonumu aşmama yardım edebilir.
- Milyonlarca insan antidepresan ilaç alıyor.
- Bir antidepresan ilaç alıp almamayı seçmek benim kararımdır. Gücümü bir şekilde sınamak için ilaçsız baş edebileceğimi ispatlamaya ihtiyacım yok.

Eğer terapi görürsem öfkemi veya utancımı açığa vurmam gerekebilir

- Terapist gibi başka bir insana kişisel konuları açmanın kaygı vermesi anlaşılabilir bir şeydir.
- Nitelikli terapistler utandığımız şeylerin bize sorun yarattığının pekâlâ farkındadırlar.
- Utandığım şeylerden bahsettiğim zaman bir terapistin beni hor göreceğine dair hiçbir kanıtım yok. Aslında, tıpkı bir cerrahın kan ve bağırsaklarla uğraşmayı beklemesi gibi, terapistler de hayatın daha tatsız yanlarıyla uğraşmayı bekler.
- Utandığım şeylerle yüzleşmeye ne kadar hazır olursam, kendimi o kadar tanıyabilir ve bir şeyleri oluruna bırakmayı veya onları farklı bir şekilde görmeyi öğrenebilirim.
- Bir terapist beni konuşmaya zorlayamaz, onun için kendi tempomda ilerleyebilir ve terapinin faydalı olup olmadığına karar verebilirim.

Eskiden yaptıklarımı yapamıyorum, onun için başarısız biriyim

- Şu anda depresyondayım, onun için normalde duyduğum itici gücü hissetmemem çok doğal.
- Eskiden yaptıklarımı yapamasam bile yine de bir şeyler yapabiliyorum.
- Yapmadıklarım yüzünden kendime saldırmak yerine, kendimi yaptıklarım için övebilirim.
- Kendime zorbaca davranarak depresyondan çıkmamın hiçbir yolu yok.
- Adım adım ilerleyebilirim.
- Ne kadar küçük olursa olsun, attığım adımları överek ilerliyorum.
- Şimdi görevim bu depresyonun üstesinden gelmek için nazik ve şefkatli bir yol geliştirmeye çalışmaktır.

Ben değersizim

- Bir kişiyi iyi-kötü, değerli-değersiz şeklinde basit ifadelerle özetlemek ya hep-ya hiç tarzı düşünmedir. Ayrıca kabalıktır da.
- Kendimi aptal ve değersiz hissetmem öyle olduğumu göstermez.
- Eğer değersizlik duygusuyla fazla özdeşleşirsem depresyona girme olasılığım daha artar.
- Değer düşüncesi insanlara değil, araba veya sabun tozu gibi nesnelere uygulanabilir.
- Eğer "değersiz" olduğum duygusunun bir insan olarak kendim hakkımda sahip olabileceğim pek çok olası duygudan sadece biri olduğunu söylersem, bu olumsuz duygulara daha geniş açıdan bakabilirim.

İçim bu kadar öfke dolu olduğuna göre kötü biri olmalıyım

- Öfke de diğer duygular gibi hepimizin hissedebildiği bir duygudur.
- Çok öfkelenmek genellikle çok incindiğini veya çok kırılgan olabileceğini gösterir.
- Öfkem bana değiştirmek istediğim bir şeyler olduğunu söyler.
- Doğru, öfkeye kapılmanın faydası yok fakat kendi ihtiyaçlarım konusunda daha dürüst olmayı ve bunları iddialı bir şekilde ortaya koymayı öğrenebilirim.
- Kendimi kötü olarak etiketlemekten ve öfkemi itip uzaklaştırmaya çalışmaktansa, onu anlamayı öğrenebilirim.
- Belki duygularımı şefkatli bir şekilde kabullenmeyi öğrenebilir ve sonra nasıl onlara uygun davranmak istediğimi görmeye çalışabilirim.

Diğerleri kadar yeterli değilim, onun için başarısız biriyim

- Dünyada başkalarıyla birlikte olduğumuzu hissetmek ve rekabet etmeyi istemek doğaldır.
- Bütün insanlar eşsizdir ve kendi hızında yol alması gerekir. Sırf başkalarının benden daha muktedir gibi görünmesi beni başarısız biri yapmaz. Ben sıradan veya hatta sıradandan da aşağı olmayı göze alıyorum. Sadece elimden geleni yapıyorum.
- Başkalarının neler yaptığından ziyade, bu eşsiz hayatımda yapabildiklerime ve benim için önemli olanlara odaklanabilirim.

Hiçbir şey olmasını istediğim kadar iyi görünmüyor, öyleyse denemenin bir anlamı yok

- Hayal kırıklığı hayatın bir parçasıdır ve eğer ona bir bütün olarak bakarsam onunla baş etmeyi öğrenebilirim.
- Bir şeyin beklentilerimi ne kadar az karşıladığından ziyade, bunu yapmaktan neler kazanacağıma odaklanmayı öğrenebilirim.
- Takdir etme egzersizlerini yapabilir ve nasıl gittiğine bakabilirim.
- Hayal kırıklığı yaşadığım zaman kendime saldırıp saldırmadığıma dikkat edebilir ve kendime karşı nasıl daha nazik olabileceğimi öğrenebilirim.
- Bu daha çok ya hep-ya hiç tarzı düşünmedir. Bu nedenle sahip olmadıklarımdan ziyade olduklarıma odaklanmayı öğrenebilirim. Bu şu eski, bardağın yarısının boş, yarısının dolu olması hikâyesidir –mutluluk hayatın yarı dolu parçalarını görmekte yatar.

Asla iyileşemeyeceğim

- Bu kitabı okuduktan sonra, depresyonla mücadele etmenin pek çok yolu olduğunu ve bunların pek çok insanın işine yaradığını anladım (mesela ilaçlar, psikoterapi, aile terapisi ve çeşitli kişisel gelişim teknikleri gibi).
- Sessizce acı çekmem gerekmiyor.
- Eğer yardıma ihtiyacım varsa aile doktorumla konuşabilir ve olanaklarımı değerlendirebilirim.
- Her zaman depresyonda değildim, öyleyse depresyon şu anda içinde bulunduğum bir zihin hali ama bu her zaman depresyonda olacağım anlamına gelmiyor.
- Depresyonumla baş etmeye çalışabilirim ama bu kitabın da belirttiği gibi, gerçekten onunla mücadele etmek yerine belki de dişimi sıkmaya, dayanmaya çalışıyorumdur.

Ek 4

Notlar ve referanslar

Bu notlar daha çok teknik bilgi veya fikir edinmek isteyen okurlar için tasarlanmıştır.

1. Bölüm: Depresyon nedir?

Şimdilerde internette depresyon üstüne pek çok bilgi var. Beyondblue (www.beyondblue.org.au) ve Living Life to the Full (www.livinglifetothefull.com) daha fazla bilgi edinmek için mükemmel kaynaklardır.

M. Power'ın (editör) depresyon hakkında güzel bir kitabı var (2004). *Mood Disorders: A Handbook of Science and Practice.* Chichester:Wiley. Benim depresyon hakkındaki teknik çalışmam için, bkz. P. Gilbert (2007) *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3. Baskı). Londra: Sage.

2. Bölüm: Depresyonun nedenleri: Depresyon nasıl ve neden ortaya çıkar?

Son kitabımda bu konuları daha ayrıntılı olarak ele aldım: P.Gilbert (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges.* Londra: Constable & Robinson. Ayrıca şimdilerde Routledge için teknik bir kitabı da tamamlamak üzereyim (*Compassion-focused Therapy: An Introduction to the Theory and Practice*).

1. R.A. Depue ve J.V. Morrone-Strupinsky (2005). A neurobehavioural model od affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences* 28, 313-395.
2. J. LeDoux (1998). *The Emotional Brain.* Londra: Weidenfeld & Nicolson.

3. Depresyona evrimsel bir yaklaşımın güzel bir anlatımı için, bkz. P. Keedwell (2007). *How Sadness Survived: The Evolutionary Basis of Depression*. Oxford: Radcliffe Publishing. Ayrıca bunu kendi kitabımda da daha ayrıntılı olarak ele aldım: P. Gilbert (2007). *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3. Baskı). Londra: Sage.
4. G. Siegle, C.S. Carter ve M.E. Thase (2006).Use of fMRI to predict recovery from unipolar depression with cognitive behaviour thearpy. *American Journal of Psychiatry*, 163, 735-738.
5. C.S. Carter (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinlogy*, 23, 779-818. Ayrıca bkz. S. Wang (2005). A Conceptual framework for integrating reasearch related to the phusiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. P.Gilbert (editör) *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (s.75-120). Londra: Brunner-Routledge.

3. Bölüm: Evrim nasıl zihnimizi depresyona girecek tarzda şekillendirmiş olabilir?

1. Belki de K. Oatley, D. Keltner ve J. Jenkins'in kitabı (2006) duygular ve işlevleri hakkındaki en kapsamlı kitaplardan biridir. *Understanding Emotions* (gözden geçirilmiş 2. Baskı). Oxford: Blackwell.
2. B.L. Fredrickson (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. Ayrıca bizim çalışmamıza da bakınız: P.Gilbert, K. McEwan, R. Mitra, L. Franks, A. Richter ve H. Rockliff (2008) Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stres and self-criticism. *Journal of Positive Psychology*, 3, 182-191.
3. Son bölümde belirtildiği gibi, Keedwell'in kitabı (2007) depresyona evrimsel yaklaşım konusunda iyi bir kaynaktır. Ayrıca bunu kendi kitabımda da ayrıntılı olarak ele aldım: P.Gilbert (2007) *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3. Baskı). Londra: Sage.
4. Bu görüş R.M. Nesse (200) tarafından basitleştirilmiştir. Is depression an adaptation? *Archieves of General Psychiatry*, 57, 14-20. Ayrıca bunu kendi kitabımda da ayrıntılı olarak ele aldım: P.Gilbert (2007) *Psychotherapy and Counselling for Depression* (3. Baskı). Londra: Sage.

5. Son kitabım (Gilbert 2009) bu düşünceleri ele almaktadır. E.O. Smith'in kitabı da (2002) okunmaya değer: *When Culture and Biology Collide: Why we are Stressed, Depressed and Self-Obsessed*. Piscataway, NJ: Rutgers University Press.

4. Bölüm: Beden, genler, stres ve başa çıkma: Zihin-beden bağlantısı

1. A. Caspi, K. Sugden, T.E.Moffitt ve diğerlerinin yazısında bu çalışmanın iyi bir özeti bulunabilir. Influence of life stres ob depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science* 302, 386-398. Daha genel bir irdeleme için bkz. A.Caspi ve T.E.Moffitt (2006). Gene-enviroment interactions in psychiatry: Joining forces with neuroscience. *Nature Reviews: Neuroscience* 7, 583-590.
2. J. Panskepp (1998). *Affective Neuroscience*. New York: Oxford Univercity Press.
3. L. Cozolino (2007). *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain*. New York: Norton. Ayrıca bkz. S. Gerhardt (2004). *Why Love Matters. How Affection Shapes a Baby's Brain*. Londra: Routledge.
4. R.S. Lazarus (1999). *Stress and Emotions: A New Synthesis*. Londra: Free Association Press. Bu konuda daha çok bilgi edinmek isteyenler için mükemmel bir özet sunan, anlaşılması kolay bir kitap.

5. Bölüm: Hayatın ilk yılları ve depresyonun psikolojik ve sosyal yönleri

1. A.T.Beck (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York: Intemational Universities Press. R.L. Leahy ve S.J.Holland (2000). *Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders*. New York: Guilford Press.
2. B.D. Perry, R.A. Pollard, T.L. Blakley, W.L. Baker ve D. Vigilante (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation and "use-dependent" development of the brain: How "states" become "traits". *Infant Mental Health Journal* 16, 271-291.
3. S. Gerhardt (2004). *Why Love Matters. How Affection Shapes a Baby's Brain*. Londra: Routledge. L. Cozolino (2007). *The*

Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain. New York: Norton.

4. A.Caspi ve T.E. Moffitt (2006).Gene-enviroment interactions ib psichiatry: Joining forces with neuroscience. *Nature Reviews: Neuroscience* 7, 583-590.
5. Bu durum depresyondaki insanlarda arasında maalesef yaygın olduğu için çocuklukta cinsel taciz üstüne çok kitap bulunuyor. Elinizdeki kitap bu konunun ayrıntılarına girmiyor fakat mesela C. Ainscough ve K. Toon'un (2000) kitabına bakabilirsiniz: *Breaking Free Workbook: Practical Help for Survivors of Child Sexual Abuse*. Londra: Sheldon Press. Aynı zamanda çeşitli taciz, duygusal ihmal ve incinme biçimlerinin de insanları kırılgan yapabildiğini biliyoruz (sadece cinsel tacizin değil). Mesela bkz. A. Bifulco ve P. Moran (1998). *Wednesday's Child: Research into Women's Experiences of Neglect and Abuse in Childhood, and Adult Depression*. Londra: Rotledge. Daha yakın zamandaki araştırmalar için, bkz. M.H. Teicher, J.A. Samson, A. Polcari ve C.E. McGreenery (2006).Sticks and stones and hurtful words: Relative effects of various forms of childhood maltreatment . *American Journal of Psychiatry*, 163, 993-1000.
6. Ebeveynlik yapma tarzlarına ve bunların insanlar üstündeki etkisine dair dikkate değer kanıtlar bulunmaktadır. Bu araştırmaya bağlanma kuramcıları öncülük etmiştir. Bu konuda önde gelen araştırmacıların yazdığı mükemmel bir inceleme için bkz. M. Mikulincer ve P.R. Shaver (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford.
7. G.W. Brown ve T.O. Harris (1978). The Social origins of Depression. Londra: Tavistock. G.W. Brown, T.O. Harris ve C. Hepworth (1995).Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: A Patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine* 25, 7-21.
8. L. Champion ve M. Power (1995). Social and cognitive approaches to depression: Towards a new synthesis. *Brithish Journal of Clinical Psychology* 34, 485-503.

6. Bölüm: Depresyonda duygularımız ve düşüncelerimiz arasındaki ilişki

1. Otomatik düşüncelerin temel inanç ve tavırlarımızdan doğduğu ve depresyonu desteklediği ve devamını sağladığı fikrini psiki-

yatrist Aaron Beck geliştirdi: Bkz. A.T. Beck, A.J. Rush, B.F. Shaw ve G. Emery (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Wiley. Depresyon için geliştirilmiş farklı terapilerin değerini araştıran İngiliz hükümetinin değerlendirme komitesi (NICE) bilişsel davranış terapisinin hepsine olmasa da depresyon içindeki pek çok insana yardım ettiğini ortaya koyacak kanıtlar olduğunu buldu. Beck aynı zamanda depresyonu anlamak için zihnimizin nasıl evrimleştiğini anlamanın önemli olduğunu da öne sürmüştür: bkz. A.T. Beck (1987).Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 1, 5-38.

2. J. Haidt (2001).The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgement. *Psychological Review*, 108, 814-834. M.W. Baldwin ve S.D. Dandeneau (2005).Understanding and modifying the relational schemas underlying insecurity. M.W. Baldwin (editör): *Interpersonal Cognition* (s.33-61). New York: Guilford. Mark Baldwin yüzlerin duygularımızı nasıl etkilediği konusundaki araştırmaların öncüsüdür ve kişiler arasında bilişsellik hakkındaki kitabına bir göz atmaya değer. Onun duygular ve oyunlar hakkındaki araştırmaları konusunda internet sitelerinde (www.selfesteemgames.mcgill.ca ve www.mindhabits.com) daha çok bilgi bulabilirsiniz.
3. R.L. Leahy (2002).A model of emotional schemas. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 171-177).

7. Bölüm: Depresyon üstünde çalışmak için hazırlanmak

1. Burada anlatılanlar *The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges* adlı kitabımdaki ilgili bölümün değiştirilmiş bir halidir fakat biz burada daha çok depresyona odaklanacağız.
2. M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal ve J. Kabat-Zinn (2007). *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. New York: Guilford. Bu depresyon konusunda dikkatlilik üstüne yazılmış ilk kitaptır ve alıştırmalarınızda yardımcı olmak için CD'yle birlikte yayımlanmıştır. Bu yazarlar depresyon ve dikkatlilik hakkında saygın uluslararası araştırmacılardır.
3. Eğer bu konuda daha çok şey öğrenmek ve bu alıştırmanın daha derinine inmek isterseniz bir eğitmen veya eğitimli bir öğretme-

nin rehberliğinde egzersiz yapmanızın faydalı olabileceğini aklınızda tutun. Ancak başlangıç olarak, temel dikkatlilik alıştırmalarını anlatan pek çok iyi kitap vardır. Benim yararlı bulduklarımdan bazıları şunlardır: B.H. Gunaratana (2002). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications; J. Kabat-Zinn (2005). *Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Piatkus; J. Brantley (2003). *Calming Your Anxious Mind: How Mindfulness and Compassion can Free You from Anxiety, Fear and Panic*. New York: Harbinger.

4. P.Gilbert (2007). *Overcoming Depression: Talks with your Therapist CD*. Londra: Constable & Robinson.
5. P. Gilbert ve S. Procter (2006).Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach.. *Clinical Psychology and Psychoterapy* 13, 353-379. Çeşitli dikkatlilik alıştırmalarını ayrıntılı olarak açıklayan bazı CD'leri denemek isterseniz, P. Chodron'un (2007) *How to Meditate: A Practical Guide to Making Friends with your Mind* adlı kitabı bu konuyu geniş bir şekilde işliyor veya daha kısa bir anlatım isterseniz Bodhipaksa'nın (2005) *Guided Meditations for Busy People* adlı kitabına bakabilirsiniz. Dikkatlilik ve şefkat hakkındaki videolar ve internet siteleri için Compassionate Mind Foundation'ın sitesine bakınız: www.compassionatemind.co.uk.

8. Bölüm: Zihnimizi nezakete ve şefkate yöneltmek

1. Öz-şefkat konusunda Kristen Neff'in internet sitesinde (www.self-compassion.org) daha çok bilgi bulabilirsiniz. Neff öz-şefkat konusunda belli başlı araştırmacılardan biridir. Bizim Şefkatli Zihin Vakfı'mızın sitesine de bakınız: www.compassionatemind.co.uk
2. A. Lutz, J. Brefczynski-Lewis, T. Johnstone ve R.J. Davidson (2008).Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Public Library of Science* 3, 1-5. G. Rein, M. Atkinson ve R.McCartty (1995). The physiological and psychological effects of compassion and anger. *Journal for the Advancement of Medicine* 8, 87-105. Bu araştırmacılar öfke imgelerinin ve fantezilerinin bağışıklık sisteminin işlevi üstünde yıkıcı bir etki yaparken, şefkate odaklanan

imgelerin ve fantezilerin çok olumlu bir etkisi olduğunu bulmuştur. Ayrıca zihni eğitmenin bedeni nasıl etkileyeceğine dair pek çok çalışma hakkında bir incelemeyi de S. Begley'in kitabında bulacaksınız (2007): *Train Your Mind, Change Your Brain.* New York: Ballantine Books. Yine göz atmak isteyebileceğiniz bir başka kitap: N. Doidge (2007): *The Brain that Changes Itself: Storis of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science.* New York: Penguin.

3. Kendini geliştirmek amacıyla şefkatli imgelemenin yaratılmasının uzun bir tarihi vardır. T.D. Leighton'ın (2003) bu konuda iyi fakat çok teknik bir kitabı bulunuyor: *Faces of Compassion: Classic Bodhisattva Archetypes and their Modern Expression.* Boston: Wisdom Publications. İmgeleme egzersizlerini içeren bir başka iyi kitap da Vessantara'nındır (1993*): Meeting with Buddhas: A Guide to Buddha, Bodhisattvas, and Tantric Deities.* Londra: Wisdom Books.
4. C. Frederick ve S. McNeal (1999). *Inner Strengths: Contemporary Psychotherapy and Hypnosis for Ego Strengthening.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. J. Wheatley, C.R. Brewin, T. Patel ve diğerlerinin çalışması da ilginçtir: "I'll believe it when I see it": Imagery re-scripting of intrusive sensory memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 39, 371-385.
5. S.D. Dandeneau, M.R. Baldwin, J.R. Baccus, M.P. Sakellaropoulo ve J.C. Pruessner (2007). Cutting stress off at the pass: Reducing vigilance and responsiveness to social threat by manipulating attention. *Journal of Personality and Social Psychology* 93, 651–666.
6. D. Childre ve H. Martin (2000). *The HeartMath Solution.* San Francisco: Harper Collins.

9. Bölüm: Yararsız duygu ve düşünceleri değiştirmek: Denge ve şefkat

1. Beck depresyon halinin dikkatimizi, düşünmemizi ve muhakememizi etkilediğini –depresyonun olumsuz önyargılara kapılmamızı sağladığını (bkz. A.T. Beck, A.J. Rush, B.F. Shaw ve G. Emery (1979). *Cognitive Therapy of Depression.* New York: Wiley) ortaya ilk koyanlardandı. Şimdilerde piyasada insanların bu önyargılar üstünde çalışmasına yardım eden pek çok kişisel

gelişim kitabı bulunmaktadır. Mesela, C.J. Williams (2001): *Overcoming Depression: A Five Areas Approach*. Londra: Arnold. R. Leahy (2006): The *Worry Cure*. New York: Piatkus Books -Bu kitap bir şeyleri kafamıza takma ve dert etme eğilimimizde bize yardım olacaktır (hepimiz bunları yapmıyor muyuz?) Ayrıca kitabın bir de CD'si var. Biraz farklı bir yaklaşımı olan faydalı bir kitap da T. Marra'nın çalışmasıdır (2003): *The Dialectical Behavior Therapy Workbook for Overcoming Depression and Anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications. Depresyon konusunda yakın zamanda yayımlanmış bir diğer kitap da E.I. Foreman, C. Elliott ve L. Smith'in çalışmasıdır (2008): *Overcoming Depression for Dummies*. Chichester: Wiley. Bu kitabın CD'si, *Overcoming Depression: Talks with your Therapist*, çeşitli konuşmalar ve egzersizler içermektedir.

10. Bölüm: Depresif düşünme biçimleri: Yararlı düşünme biçimleri nasıl geliştirilir?

1. 9. Bölüm'de listelenen kitaplar bu bölüm için de geçerli.
2. P. Gilbert (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. *British Journal of Medical Psychology*, 71, 447-463 –bilişsel önyargıların nasıl işlediğine dair teknik ve evrimsel bir yaklaşımda bulunuyor. A. Tobena, I. Marks ve R. Dar (1999): Advantages of bias and prejudice: An exploration of their neurocognitive templates. *Neuroscience and Behavioral Reviews*,23, 1047–1058, düşüncelerimizin neden ve nasıl bu kadar önyargılı olduğu konusunu çok iyi ve ayrıntılı bir şekilde ele alıyor.

11. Bölüm: Yazmak: Nasıl yazılır ve yazmanın yararları nelerdir?

1. J.W. Pennebaker (1997). *Openning Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: Guilford. Daha teknik bilgi için bkz. J.M. Smyth ve J.W. Pennebaker (editörler) (2008). Boundary conditions of expressive writing. Health Psychology (Special Section). *British Journal of Health Psychology* 13, 1-95.
2. Bağışlayıcılık konusundaki araştırmalar yeni yeni popüler olmaya başladı. Bkz. E.L. Worthington, L.E. O'Connor, J.W.

Berry, C. Sharp, R. Murray ve E. Yi (2005). Compassion and Forgiveness: Implications for psychotherapy. P. Gilbert (editör). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (s.168-192). Londra: Routledge. Worthington'ın internet sitesi (www.forgiving.org) bağışlayıcılığın bize pek çok yönde nasıl yardım edebildiğine fakat onun itaatkâr bir kabulleniş olmadığına dair birçok bilgi vermektedir.

3. S. Lyubomirsky (2007). *The How of happiness*. New York: Sphere. Minnettarlık ve takdir ve bunların refah duygumuzun gelişmesine ve depresyonla savaşmamıza nasıl ve niçin yardım edebileceği üstüne yapılmış pek çok araştırmayı anlaşılır bir şekilde yansıtmaktadır.

12. Bölüm: Davranışınızı değiştirmek: Şefkatli bir yaklaşım

1. C.R. Martell, M.E. Addis ve N.S. Jacobson (2001). *Depression in Context: Strategies for Guided Action*. New York: Norton. Bu yaklaşım konusunda teknik bir çalışma için bkz: S. Dimidjian, S.D. Hollon, K.S. Dobson ve diğerleri (2006). Randomized trail of behavioral activation, cognitive therapy, and anti-depressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74, 658–670.
2. D. Veal ve R. Willson (2008). *Manage Your Mood*. Londra: Constable & Robinson.
3. J. Ross (2003). *The Mood Cure*. Londra: Thorsons. Biraz abartılmış olsa da beslenme ve takviyeler konusunda iyi bir kitap –bence ilginç ve iyi yazılmış, ancak kanıtlar hala bulunma aşamasında, o nedenle doğruluğuna kefil olamam.
4. Dr. Alan Steward'ın *Tired All the Time* adlı kitabı da iyi bir rehberdir.

13. Bölüm: Özeleştiriye ve kendinize zorbalık etmeye son vermek: Kendinize nasıl şefkatli davranabilirsiniz?

1. Özeleştirinin yeme bozuklukları, alkol sorunları, kaygı ve tabii depresyon da dâhil olmak üzere pek çok zihin sağlığı sorunuyla bağlantılı olduğunu gösterilmiştir. Bu konunun teknik bir anlatımı için bkz. P. Gilbert ve C. Irons (2005). Focused therapies

and compassionate mind training for shame and self attacking. P. Gilbert, (ed.) *Compassion: Concept ualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 263–325). London: Routledge. Ayrıca özeleştirinin sadece olumsuz düşüncelerle ilgili olmadığını fakat önemli olanın insanların kendileri hakkındaki duyguları olduğunu da biliyoruz. Bkz. W.J. Whelton ve L.S. Greenberg (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38, 1583-1595. Şimdilerde özeleştiri ve bunun nasıl sağaltılacağı konusunda piyasada pek çok kişisel gelişim kitabı mevcuttur.

2. Bu konudaki klasik bir çalışma için bkz: C. Lasch (1979). *Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*. New York: Norton. Ayrıca bkz. N.M. McKinley (1999). Women and objectified body consciousness: Mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental and familial context. *Developmental Psychology* 35, 760-769.
   Medyanın özsaygı üstünde olumsuz etkisi olduğunu gösteren pek çok çalışma yapılmıştır. Mesela, bkz. S.E. Mazzeo, S.E. trace, K.S. Mitchell ve R. Walker Gow (2007). Effects of a reality TV cosmetic surgery makeover program on eating disordered attitudes and behaviors. *Eating Behaviors* 8, 390-397. Esasında bu programlar insanları kendilerini olumsuz bir şekilde başkalarıyla karşılaştırmaya yöneltmektedir. Bu konunun mükemmel bir şekilde ayrıntılı bir anlatımı için bkz. O. James (1997) *Britain on the Couch.* Londra: Arrow Books ve ayrıca internet sitesinde de (www.selfishcapitalist.com) iki belgeselin videosunu izleyebilirsiniz.
3. P. Gilbert, C. Broomhead, C. Irons ve diğerleri. Striving to avoid inferiority: Scale development and its relationship to depression, anxiety and stress. *British Journal of Social Psychology* 46, 633–648.
4. Cory Gelsma çocukken diğerlerinden daha az gözde olduğunu hissetmenin depresyonla büyük bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. P. Gilbert ve C. Gelsma (1999) recall of favouritism in relation to psychotherapy. *British Journal of Clinical Psychology* 38, 357-373.
5. Bernice Andrews çocuk cinsel tacizleriyle kronik depresyon arasındaki ilişkiyi araştırdı. Mesela, bkz. B. Andrews (1998). Shame and childhood abuse. P. Gilbert ve B. Andrews (editörler). *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture* (s. 176-190). New York: Oxford University Press.

6. Çocuklukta cinsel taciz konusunda pek çok rapor ve kişisel gelişim kitabı bulunmaktadır. Bunu ayrıntılı olarak incelemek için birtakım egzersizler içeren bir kitap için bkz. C. Ainscough ve K. Toon (2000). *Breaking Free Workbook: Practical Help for Survivors of Child Sexual Abuse*. Londra: Sheldon.
7. P. Gilbert, M. Clarke, S. Kempel, J.N.V. Miles ve C. Irons (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, style and reasons in female students. British Journal of Clinical Psychology 43, 31-50.

14. Bölüm: Kendini deneyimlemenin depresif yolları: Şefkatle yeniden odaklanma

13. Bölüm'deki notlara bakınız.

15. Bölüm: Değişmemize yardımcı olmanın başka yolları

9-13. Bölümlerdeki notalara bakınız.

16. Bölüm: Onaylama, ikinci planda olma ve zorbalık: İlişkilerdeki önemli noktalar

1. Bu bölüm, ilişkilerin önemi konusunda klinik ve evrimsel bir yaklaşım izlemektedir: bkz. P. Gilbert (2007). *Psychotherapy and Counselling for Depression*. Londra: Sage. Şimdilerde ilişkilerin depresyonda ne kadar önemli olduğunu gösteren pek çok araştırma vardır. Depresyona araştırmalara dayanan bir yaklaşım için bkz. J.P. Jr. McCullough (2000). *Treatment for Chronic depression: Cognitive Behavioral Analysis System of Psychotherapy*. New York: Guilford. Bu kitap, insanlara denetimin daha ellerinde olduğunu hissetmek ve yararlı ilişkiler kurmak için ilişkilerde nasıl düşüneceklerini ve davranacaklarını öğretiyor. İlişkilerin refahımız konusundaki öneminin kanıtlarını gösteren iyi bir inceleme için bkz. A.S. Gurman ve N.S. Jacobson (editörler) (2002). *Clinical Handbook of Couple Therapy* (3. Baskı) New York: Guilford Press. Ayrıca pek çok duygumuz sosyal ilişkiler içinde ve onlar vasıtasıyla işlevde bulunmamız için evrimleşmiştir. Mesela, bkz. J.L. Tracy, R.W. Robins ve J.P. Tangney (edi-

törler). *The Self-Conscious Emotions: Theory and Research* (s. 283-309). New York: Guilford.

Sosyal sinir bilimi, ilişkilerin beynimizi işleyişi ve zihin sağlığımız üstündeki önemine odaklanan yeni bir sinir bilimi dalıdır. Bu konuda iyi bir tanıtım için bkz. J.T.Cacioppo, G.G. Berston, J.F.Sheridan ve M.K. McClintock (2000). Multilevel integrative analysis of human behavior: Social neuroscience and the complementing nature of social and biological approaches. *Psychological Bulletin* 126, 829–843. Ayrıca şu kitap da hoşunuza gidebilir: L. Cozolino (2007). *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment and the Developing Brain.* New York: Norton. 2. Bölüm'e de yeniden göz atmak isteyebilirsiniz. Bu bölüm sadece sosyal ilişkiler hakkında ne düşündüğümüzün ve nasıl tepki verdiğimizin önemi hakkındaki büyük ve gittikçe de genişleyen bilgi buzdağının sadece görünen ucuna değinmektedir.

2. Zihin okuma konusunda kolay anlaşılır bir tanıtım için bkz. S. O'Connel (1998). *Mindreading: Hoe We Learn to Love and Lie.* New York: Arrow Books. Ayrıca insanların empati yeteneğini geliştirmesine ve başkalarının neyi neden düşündüğünü ve hissettiğini anlamalarına yardım eden, zihinselleştirme denilen yeni bir terapi yaklaşımı da vardır. Mesela, insanlar yorgun ve stresli oldukları zaman kabalaşabilirler ve bunun kişinin kendisiyle hiçbir ilgisi olmayabilir. Bazı insanlar gerçekten diğerlerinin zihninde neler olup bittiğini anlamaya çabalar: bkz. J.G. Allen ve P. Fonagy (editörler) (2007). *Handbook of Mentalization-Based Treatment*. Chichester: Wiley. Eğer sinir bilimi ve ayna nöronlar üstündeki bazı yeni araştırmalar hakkında bilgi edinmek istiyorsanız bkz. J. Decety ve P.L. Jackson (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews* 3, 71-100. Bütün bunlar başkalarının zihni hakkında nasıl düşündüğümüz konusunda gerçekten önemlidir ve sadece bilişsel bağlamda anlaşılamaz.
3. Bu alandaki önemli bir araştırmacı, çiftler etkileşim içindeyken, ilişkilerinin süreceğini mi, yoksa sona ereceğini mi anlamanın bir yolu olarak çeşitli fizyolojik tepkileri inceleyen John Gottman'dır. Bkz. J.M. Gottman, J. Driver ve A. Tabares (2002). Building the sound marital house: An empirically derived couple therapy. A.S. Gurman ve N.S. Jacobson (editörler*). Clinical Handbook of Couple Therapy* (3. Baskı, s.373-399). New York: Guilford.

4. Depresyonda kendini kapana kısılmış gibi hissetmenin yaygın bir deneyim olduğunu gösteren kanıtlar gittikçe artmaktadır (buna bu hastalık tarafından kapana kısıldığını hissetmek de dâhildir). P. Gilbert ve J. Gilbert (2003). Entrapment and arrested fight and flight in depression: An Exploration usinf focus groups. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice* 76, 173-188. Kapana kısılmışlık duygusu artık hem nedeni hem de sonucu olarak depresyonla kuvvetli bir şekilde ilişkilendirilmektedir. Bkz. G.W.Brown, T.O.Harris ve C. Hepworth (1995). Loss, humiliation and entrapment among women developing depression: A patient and non-patient comparison. *Psychological Medicine* 25, 7-21. Ayrıca bizim araştırmamıza bakınız. P. Gilbert, J. Gilbert ve C. Irons (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. *Journal of Affective Disorders* 79, 149-160.
5. A.J. Wearden, N. Tarrier, C. Barrowclough, T.R. Zastowny ve A.A. Rahil (2000). A review of expressed emotion research in health care. *Clinical Psychology Review* 5, 633-666.

17. Bölüm: Depresyonda utanç duygusunu anlamak ve sağaltmak

1. Son zamanlarda araştırmacılar utanç konusuna büyük bir ilgi göstermektedir. Tracy, Robins ve Tangley'nin (2007) daha önce bahsedilen bir çalışması mevcut. Ayrıca şu kitaplarla da ilgilenebilirsiniz: P. Gilbert ve B. Andrews (editörler) 81998). *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture*. New York: Oxford University Press ve P. Gilbert ve J. Miles (2002). *Body Shame*. Londra: Routledge.
2. P. Gilbert (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach of Life's Challenges*. Londra: Constable & Robinson.
3. G. Kaufman (1989). *The Psychology of Shame*. New York: Springer.
4. Bernive Andrews çocukların cinsel tacize uğramasıyla kronik depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Mesela, bkz. B. Andrews (1998). Shame and childhood depression. P. Gilbert ve B. Andrews (editörler) *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology and Culture*. (s. 176-190). New York: Oxford University Press.
5. Şimdilerde çocuklukta cinsel taciz üstüne pek çok araştırma ve kişisel gelişim kitabı bulunmaktadır. Üstünde çalışılacak eg-

zersizler de içeren bir kitap için bkz: C. Ainscough ve K. Toon (2000). *Breaking Free Workbook: Practical Help for Survivors of Child Sexual Abuse*. Londra: Sheldon.

18. Bölüm: Suçluluk duygusunu anlamak ve başa çıkmak

1. J.P. Tangney ve R.L. Dearing (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford Press. Bu, okuyucuyu pek çok yeni araştırmadan haberdar eden iyi yazılmış ve kolay okunan bir kitaptır. Ayrıca bkz. R.F. Baumeister, A.M. Stillwell ve T.F. Heatherton. Guilt: an interpersonal approach. *Psychological Bulletin* 115, 243-267. Suçluluk konusuna çok ilginç bir yaklaşım için bkz. L.E. O'Connor (2000). Pathogenic beliefs and guilt in human evolution: Implications for psychotherapy. P. Gilbert ve K.G. Bailey (editörler). *Genes on the Couch: explorations in Evolutionary Psychotherapy* (s. 276-303). Hove: Brunner-Routledge. Ayrıca şu yazıyı da ilginç bulabilirsiniz: P. Gilbert (1997): The evolution of social attractiveness and its role in shame, humilation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology* 70, 113-147. Yine bir inceleme için bkz. P. Gilbert: Evolution, social roles and differences in shame and guilt. *Social Research*, 70, 1205-1230.
2. M.L: Hoffman (1991). Empathy, social cognition and moral action. W.M. Kurtines ve J.L. Gewirtz (editörler). *Handbook of Moral Behavior and Development. Cilt 1: Theory* (s. 275-301) Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
3. P. Gilbert (2007). *Psychotherapy and Councelling for Depression* (3. Baskı) Londra: Sage.
4. P. Gilbert (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Facing the Challenges of Life*. Londra: Cosntable & Robinson.
5. L.E. O'Connor (2000). Pathogenic beliefs and guilt in human evolution: Implications for psychotherapy, P. Gilbert, ve K.G. Bailey(editörler) *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy* (s. 276–303). Hove: Brunner-Routledge.
6. I.D. Yalom (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.
7. R.F. Baumeister, A.M. Stillwell ve T.F. Hearherton (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115, 243-267.

19. Bölüm: Öfkeyle başa çıkmak

1. P. Gilbert, C. Irons, K. Olsen, J. Gilbert ve K. McEwan (2006). Interpersonal sensitivities: Their link to mood, anger and gender. *Psychology and Psychotherapy: Theory Research and Practice* 79, 37-51. Ayrıca kişinin sürekli yaşadığı kırgınlıkları düşünmesinin de depresif ruh haliyle bağlantılı olduğunu bulduk: P. Gilbert, M. Cheung, C. Irons ve K. McEwan (2005). An exploration into depression focued and anger focused rumination in relation to depression in a student population. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy* 33, 273-283.
2. Aynı önemli çalışma, hiyerarşik bir düzende üstümüzdekilere ve altımızdakilere öfkemizi nasıl gösterdiğimizi de incelemiştir. M.A. Fournier, D.S. Moskowitz ve D.C. Zuroff. Social Rank strategies in hierarchical relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 425-433.
3. Hem bizim hem de başkalarının çalışmaları depresyondaki insanların öfke duyabildiğini fakat bunu göstermekten korkabileceğini ve bastırmaya çalışabileceğini göstermiştir. Bkz. P. Gilbert, J. Gilbert ve C. Irons (2004). Life events, entrapments and arrested anger in depression. Journal of Affective Disorders 79, 149-160. Dana Jack de benliği sessizleştirme hakkındaki çalışmasında öfkeden korkma hakkında büyüleyici ve önemli konulara değinmiştir. Mesela, bkz. D.C. Jack (1992). *Silencing the Self: Women and Depression.* New York: HarperCollins.

20. Bölüm: Öfkeden kendini ortaya koymaya ve bağışlamaya doğru

1. Arrindell ve meslektaşlarının 1980'lere kadar uzanan pek çok yazısında kendini ortaya koyma üstüne yaptıkları çalışmalar hakkında daha çok bilgi bulabilirsiniz. Burada bunların birkaçını veriyoruz: W.A. Arrindell, K.R. Bridges, J. Van der Ende ve diğerleri (2001). Normative studies with the Scale for Interpersonal Behavior (SIB): II. US students. A cross-cultural comparison with Dutch data. *Behavior Research and Therapy* 39, 1461-1479; W.A. Arrindell, J. Van der Ende, R. Sanderman, L. Oosterhof, R. Steward ve M.M. Lingsma (1999). Normative studies with the Scale for Interpersonal Behavior (SIB): Nonpsychiatric social skills trainees. *Personality and Individual Differences* 27, 417-431. Ayrıca bkz: *http://share.eldoc.ub.rug.nl/FILES/root2/2005/Normstwit/Arrindell_2005_Personal_Indiv_Differen.pdf*

2. *G. Bono ve M.E. McCullough (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness ang gratitude into cognitive psychotherapy. Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly. 20, 147-158. Faydalı bir inceleme için bkz: E.L. Worthington, L.E. O'Connor, J.W. Sharp, R. Murray ve E. Yi (2005). Compassion and forgiveness: Implications for psychotherapy. P. Gilbert (ed.) Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy (s.168-192). Londra: Routledge. Ayrıca internette de bağışlayıcılık hakkında pek çok bilgi bulacaksınız.*

21. Bölüm: Hüsran, hayal kırıklığı ve yitirilmiş ideallerle başa çıkmak

1. *Dalai Lama'nın pek çok kitabı bu konuları Budist bakış açısından ele almaktadır. I. Craib (1994). Importance of Disappointment. Londra: Routledge, hüsranın ve hayal kırıklıklarının aslında kişisel gelişimimiz için neden ve nasıl önemli olduğunu anlatan ilginç bir kitaptır; bunları üstesinden gelinmesi gereken olumsuz şeyler olarak görmemeliyiz, zira bize değerlerimize ve benliğimize dair içgörüler kazandırabilirler. New York'ta ünlü bir terapist olan merhum Albert Ellis nasıl "gereklilik" ve "zorunluluk" üstünde ısrar ederek ve kendimize bir şeylerin dayanılmaz olduğunu söyleyerek hayata şartlar koyduğumuz hakkında çok şey yazmıştır. Ellis pek çok kitap yazmıştır. İngiltere'de bulunan bir başka terapist olan Dr. Windy Dryden da bu terapi şekli hakkında çok şey yazmıştır ve internette onların bu çalışmaları hakkında pek çok bilgi bulabilirsiniz.*

22. Bölüm: Genel özetleme

1. A.J. Morgan ve A. Jorm (2008). Self-help strategies that are helpful fort he subthreshhold depression: A Delphi sonsensus. Journal of Affective Disorders. Doi 10.1016.
2. S. Begley (2007). *Train Your Mind, Change Your Brain*. New York: Ballantine Books. Bu bilginin bir kısmını 8. Bölüm'de ele aldım. Yine göz atmak isteyebileceğiniz bir başka kitap için bkz: N. Doidge (2007). *The Brain that Changes Itself; Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science*. New York: penguin.

Teşekkür

Ruh Sağlığı Araştırma Bölümü, Derby Üniversitesi ve şimdiki adıyla Derbyshire Ruh Sağlığı Hizmetleri NHS Vakfı'nın ortak bir projesi olarak 1996 yılında kuruldu. Onların bu ileri görüşü ve çalışmalarımıza verdikleri desteğe minnettarım. Ruh Sağlığı Araştırma Bölümü alanıyla ilgili araştırmaya ve bu araştırmalar için fon aramaya devam etmektedir. Bölümümde teşekkür etmek istediğim pek çok kişi var. Olağanüstü bağlılıkları, çalışkanlıkları ve son derece dostane tavırları için Corinne Gale (araştırmacı psikolog ve araştırma koordinatörü) ve Kirsten McEwan'a (araştırmacı psikolog ve istatistikçi) özellikle teşekkür ediyorum. Ruh Sağlığı Araştırma Bölümü'nde ve bu kitabın taslağı üstünde yaptığı titiz çalışmalar için Lesley Futter'a da özellikle teşekkür ediyorum. Bize yakın zamanda katılmış olan, son derece verimli çalışan Kelly Sims'e teşekkürlerimi sunuyorum. Keith Wilshere'e bölümümüzü başarılı bir şekilde yönettiği, şefkat projelerimizi desteklediği ve bizi ayakta tuttuğu için olduğu kadar, muhteşem çaldığı basgitar ve Still Minds konusundaki teknik becerisi için de teşekkür ediyorum.

Şefkat-odaklı grup terapisi konusunda yaptığımız ilk çalışmamızdaki yardımları için Sue Procter'a teşekkür ederim. Yatılı hastalar üstünde yaptıkları şefkat-odaklı çalışmalar için psikolog Sharon Pallant, Michelle Cree ve Andrew Rayner'a da teşekkür ediyorum. İki yıl önce bazı meslektaşlarımla birlikte misyonunu "Şefkatin bilimsel olarak anlaşılması ve uygulanması yoluyla refahı arttırmak" olarak ifade eden bir yardım derneği kurduk. Eğer www.compassionatemind.co.uk sitesine girerseniz pek çok bilgi bulacaksınız ve yayınlarımızın bazılarını bilgisayarınıza indirebilirsiniz. Bu projenin ge-

lişmesinde ve desteklenmesinde önemli bir yer tutan ve otuz yıldan uzun bir süredir dostum olan Chris Gillespie'ye özellikle teşekkür ediyorum. Ayrıca diğer yönetim kurulu üyelerine de teşekkür etmek isterim: Chris Irons, Ken Goss, Mary Welford, Ian Lowens, Drborah Lee, Thomas Svhroder ve Jean Gilbert. Yönetim kurulunu ve internet sitesini ustaca yönettiği için Diane Woollands'e de teşekkür etmek istiyorum.

Derby Üniversitesi Psikoloji Bölümü çok destekleyici oldu; bunun için James Elander ile özellikle MR (Manyetik Rezonans) konusundaki uzmanlığı ve yardımı, ayrıca Aston ve Glasgow üniversiteleriyle şefkat üstüne başka çalışmalar yapılması konusundaki şevki için Frances Maratos'a teşekkür etmek isterim. Hepimiz bu çalışmalar konusunda çok heyecanlıyız; bu konuda internet sitemizde daha çok bilgi bulabilirsiniz. Şefkat-odaklı terapi konusundaki şevki ve desteği için Michael Townent'a da teşekkür etmek isterim. Ayrıca Uluslararası Bilişsel Davranış Terapileri Derneği'nden Bob Leahy'ye bilgisi ve dostluğu için teşekkür ederim. İngiliz Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapiler Derneğine de açık tavrı, desteği, dostluğu ve benim gibi tuhaf, evrimci ve arketiplere ve şefkate odaklanmış bir adama gösterdiği tahammül için teşekkür etmekten zevk duyarım.

Nick Robinson ve Constable & Robinson'daki elemanları bu kitap dizisi üstünde durup dinlenmeden çalıştılar. Onlarla birlikte çalışmak çok güzeldi; Nick'e, yatıştırıcı tavırları için Fritha Saunders'a ve Eryl Humphrey Jones'a özellikle teşekkür ederim.

Son olarak ve tabii aynı ölçüde samimiyetle, beni destekleyen ve belki de depresyonun en büyük panzehiri olan aileme, Jean, Hannah ve James'e çok teşekkür ediyorum.

Bu kitabı depresyondaki bütün insanlara adamak istiyorum; şefkat karanlığınızın içinde bir mum yakmanıza yardım etsin. Bana karşı dürüst ve açık olan, tedavi etme çabalarımda yol gösteren ve beni eğiten depresyondaki bütün o insanlara minnetimi sunuyorum.

Yazar Hakkında

Paul Gilbert, Derby Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Profesörü ve Derbyshire Ruh Sağlığı Vakfı'nda Ruh Sağlığı Araştırma Bölümü'nün başkanıdır. Gilbert, Fribourg (İsviçre) ve Coimbra (Portekiz) üniversitelerinde misafir profesördür ve İngiliz Psikoloji Derneği'nin üyesidir. 2002 ile 2003 yılları arasında BABCP'nin (İngiliz Davranışsal ve Bilişsel Psikoterapiler Derneği) başkanlığını yapmıştır. Paul Gilbert yine Constable & Robinson tarafından yayımlanmış olan *The Compassionate Mind* başlıklı kitabın da yazarıdır.

Dizin

acı çekmek, 16, 167
affetmek, 505
alkol, 38, 92, 116, 238, 297, 300, 610
anlam vermek/anlamlandırmak, 23, 101
antidepresan, 7, 39, 297, 300, 302, 487, 488, 598
aroma terapist, 162
aşağılık duygusu, 37-38, 79, 379, 414, 429, 444

bağımlılık, 14, 229, 392, 451, 465
benlik, 53, 68, 103, 137, 178, 180-183, 186, 193, 201-202, 208, 213, 216, 227, 325-326, 331, 337-344, 368, 378, 381, 383, 389, 412, 420, 435, 441, 447, 481, 500, 535, 560-563, 567, 577, 580, 595
bilinç, 49, 53, 55, 124-125, 128, 142, 148-149, 154, 167, 173, 205, 207, 211, 213, 218, 255, 323-324, 341, 362, 366, 404, 423, 442, 462, 483, 552, 574, 595
bilişsel davranış terapisi (BDT), 13-15, 100-102, 123, 606, 619
bipolar hastalık, 36
boşluk, 67, 106, 235, 342-345, 350, 381

cezalandırmak, 189, 322, 331, 472, 487, 520, 524, 595

çatışma, 10, 22, 32, 34, 69, 75-76, 83, 95, 103, 105, 108, 114-117, 121, 130, 138, 187, 222, 227, 233, 254, 276, 308, 316, 318, 321, 327, 377, 379, 388-389, 441, 453-454, 465, 468-471, 473, 481, 483, 494, 501-502, 507, 513, 520, 523, 527-532, 534, 553-554, 582, 595

çocukluk/erken çocukluk, 9-11, 21-22, 36, 42, 72, 104, 107, 121, 168, 194, 235, 315-316, 322, 334, 355, 397, 422, 446, 465, 490, 500-501, 512, 525, 541, 605, 612, 614

dengelemek, 17, 24, 52, 58, 101, 115, 217, 251, 274, 312, 340, 381, 388, 401, 477, 573, 583, 594, 596
desteklemek, 87, 207, 215-216, 221, 225, 232, 284, 331, 363, 388, 462, 509, 556
dikkat, 10-11, 17, 23, 25, 35, 42, 49-53, 57-58, 63-66, 74, 80, 91, 95, 97, 106, 108, 117, 124-128, 133, 136, 142, 147-162, 165-174, 177-183, 185, 187, 190-191, 197-198, 204, 210-214, 217-220, 222-226, 230-232, 235-240, 245, 250-252, 255-259, 264, 267-271, 274-275, 281, 285, 290-294, 299-300, 302, 316-322, 335, 341-343, 346, 357, 361-362, 365-368, 379-380, 387, 389, 393-394, 402, 407-408, 411-416, 421, 424, 431, 437, 439, 442, 452, 460-464, 468-469, 481-484, 487, 490, 493-494, 502-510, 516-521, 526, 532, 535, 540-543, 546, 551-552, 560, 564-568, 571-582, 590-593, 596, 601, 606-608
duygu sistemleri, 47, 62, 68, 71, 109, 128, 141-142, 212, 292, 294, 307, 526
duygulanım, 43
düzeltmek, 302, 309, 329-331, 441-442, 445, 466, 527, 567, 594-595

ebeveyn, 23, 41, 50-51, 74-76, 90, 102, 107-109, 116, 119, 138, 189, 191, 194, 198, 236, 238, 276, 309-310, 314, 318-322, 337, 342, 346, 358, 370, 379, 392, 396, 401, 421-424, 433, 446, 453-454, 462, 465, 480, 483-484, 489, 499-501, 514, 518, 525-526, 537, 547, 565, 594, 605
eleştiri, 41, 49, 55-56, 79, 83-84, 108, 115, 133, 138-139, 142, 206, 209, 243, 269, 330-331, 334-335, 337, 348, 377, 379, 381, 383, 385-386, 396, 401-402, 406, 408, 413-415, 424, 433-436, 481, 487, 513, 522-523, 538, 540, 542, 595-596
empati, 207, 209-210, 222, 441, 443, 613
endişe/endişelenmek, 53, 55, 66, 94-95, 116, 124, 130, 155, 157, 219, 226, 235, 239, 335, 347, 351, 368, 394, 407, 417, 420, 442, 450, 503
endorfin, 52, 90

engellemek, 70, 122, 133, 321, 439, 498, 533, 566
etiketlemek, 313, 325, 337-338, 341, 357-359, 362-363, 383, 424, 436, 461, 495-496, 502, 515-516, 522, 594, 600
evrim, 22-24, 41-42, 46-47, 50-51, 59, 61, 63, 66, 68, 74, 77, 81, 85-87, 110, 118, 120, 131, 139, 187, 207, 238, 246, 248, 279, 295, 334, 340, 350, 377, 412, 420, 444, 467, 470, 481, 569-570, 574, 582, 592, 594, 597, 603, 606, 609, 612, 619

fantezi, 61, 67, 71, 73, 125, 130, 143, 186-187, 214, 344, 415, 419-420, 434, 445-446, 500, 547, 553, 557-558, 565, 607-608
farkındalık, 14, 17-18, 53, 69, 71, 86, 143, 147-151, 153, 155-157, 161, 164-165, 167-170, 211, 239, 241, 297

genetik etki, 90, 102
günlük tutmak, 578
güvenmemek, 412

hak etmek, 197-198, 292, 347, 457, 460, 462, 475, 571
hayal kırıklığı, 25, 51, 56, 70-72, 76, 80, 83, 103, 112, 114, 126, 131-132, 135, 206, 211, 218, 220, 237, 240, 243, 251-252, 271, 309, 322-324, 326-327, 331, 333-334, 337, 342-343, 351, 356-357, 363, 368, 371, 377, 379-380, 382, 385-386, 394, 397, 407, 411, 416, 421-422, 445, 464, 474, 476, 482, 498, 522-524, 526, 536-538, 542, 548-549, 551-553, 555-562, 565-568, 575, 586, 595, 601, 617
hedef, 13, 41, 46, 53, 70, 82, 142, 237, 277, 279-281, 286-287, 291, 312, 358, 361, 421, 481, 549-550, 556, 566, 574
hoş görmek, 209, 402
hüsran, 51, 56, 64, 70-71, 107, 129, 137, 181, 218-221, 238, 251-252, 290-291, 294, 307, 322, 324-325, 327, 331, 333, 335, 340, 356-358, 363, 380, 411-413, 435, 480-481, 493, 536-539, 541-542, 544-551, 553, 555-556, 560-561, 565-568, 586, 592, 595, 617

ıstırap, 73-75, 77, 134, 179, 182-188, 209, 235, 272, 415, 427, 460, 500, 582

ikilemler ve tuzaklar, 453
inanmamak, 245, 247, 593
insan zihni, 53, 187, 230

kaçınmak/uzak durmak, 25, 63-64, 115, 212-213, 227, 309, 312, 320, 330, 391, 399, 423, 430-431, 480, 493, 497, 499-500, 507, 542, 573
kayıp odaklı düşünceler, 121, 233, 259, 590
kendini suçlamak, 105, 228-229, 313, 389, 398-399, 427, 549
kıskançlık, 31, 89, 453, 470, 484
kıyaslama, 49, 82, 308-313, 346, 379, 412, 429, 463, 596
kızgınlık, 45, 67, 89, 115, 121, 123-124, 129-130, 149, 289-290, 307, 352, 357, 387, 395, 417, 424, 431, 435, 441, 446, 450, 469-471, 473, 476, 480-489, 493-495, 499-503, 506-508, 510-512, 521, 524-525, 531-532, 537, 542-543, 548, 550, 566, 569
kilo sorunları, 14, 412
kimlik, 19, 25, 53, 118, 372-373, 388, 560
kimlik kaybı, 388
kişiselleştirmek, 316, 494, 594
kortizon, 33, 92-93, 96, 99

majör depresyon, 34, 38
mantralar, 155, 196
meditasyon, 47, 50, 148, 151, 155, 162, 168, 178, 192, 196, 202
mektup yazmak, 264-265, 270, 274, 439, 525, 568
minnettarlık/minnet duymak, 273-274, 438, 445-446, 454, 610
motivasyon, 30, 43-44, 48-49, 62, 73-74, 90, 213, 287, 301
mutlu ve mutsuz durumlar, 110
mutluluk, 56, 182, 187, 392, 459, 519, 601
mükemmeliyetçilik, 25, 377, 538-540, 543-544, 575

nefeslenmek, 151-154, 158-161, 164, 180-181, 200, 215, 231, 267, 278, 510, 535, 587
nörotransmitter, 33, 90

nevrotik depresyon, 36
nezaket, 49-52, 57-62, 81, 91, 107, 116, 142, 171, 174-176, 178, 181, 183-189, 195, 198, 206-208, 212-214, 218-219, 221-222, 227, 230-231, 266, 283, 287, 329, 331, 334, 401, 408, 412-415, 427, 438-440, 511, 570-571, 573, 581, 586-589, 607

obsesif kompulsif bozukluk, 14
odaklanmak, 45, 58, 133, 144, 155, 157, 160, 166, 179, 181, 193, 198-199, 221-222, 227, 257, 269-270, 278, 290, 328, 340, 357, 361, 413, 458, 467, 492, 505, 519, 559, 568, 574, 576, 586-587
otomatik düşünce/duygu, 8, 124-125, 133, 138-139, 141, 143, 246, 405
önemseme, 51, 129, 227, 236, 245, 377, 381, 391, 397, 402, 434, 443-445, 448-449, 476, 489-490, 575, 593
öngörü, 10, 108, 237, 348
özgüven, 24, 58
özsaygı, 14, 35, 58, 106, 117-118, 122, 193, 448, 481, 492, 508, 611

pasif saldırganlık, 519

rekabet, 49, 81, 86, 119, 224, 310, 378-379, 430, 484, 538, 543-544, 600

sadakat/sadakatsiz, 370, 441, 502-503
sıkıntı, 7, 13, 18, 36, 45, 51, 74, 86, 103, 111, 116, 120, 131, 142, 168, 175, 183, 187, 193, 213, 217, 223, 236, 239, 252, 267, 268, 270, 293-294, 347, 361, 364, 393, 412, 417, 506, 522, 552, 554, 563-564, 577
sorgulamak, 568
sorumluluk, 60, 84-85, 94, 109, 228, 310, 315-320, 398, 440, 449, 455, 463, 465, 468-469, 477-478, 504, 519, 528-529
sözsüz iletişim, 392-393
suçlama, 34, 60, 72, 105, 119-120, 131, 228-229, 277, 308, 313-316, 318-319, 358, 389, 395-396, 398-400, 419, 425-427, 431-432, 440, 456, 464, 475, 482, 487, 492, 509, 516, 521, 534, 546, 549, 555, 568, 588, 594

şiddet, 22, 36-37, 76, 80-81, 85, 116, 130, 138, 242, 322, 327, 398, 419-420, 431-433, 463, 471, 490, 527, 560, 570

tanımak, 155, 384, 510
tazminat, 462
tehdit odaklı düşünceler, 98, 144, 241, 256, 259, 590, 593
tetiklemek, 140
travma, 7, 9, 22, 107, 426-427, 460

ussal, 24, 127, 204-207, 213, 215, 218-219, 221-222, 230-235, 242-243, 250, 255-256, 261, 274-275, 367, 382, 385, 414, 420, 456, 483, 495, 519, 534, 553, 575, 594, 598
uzlaşma, 320, 325, 329, 410-411, 500, 516, 522, 526-530, 533, 551

üzüntü, 18, 21, 31, 51, 61, 73, 88, 103, 114, 123-124, 130, 134, 164, 167-168, 177, 208, 219, 238, 252, 271, 273, 382, 402, 441-443, 450, 454, 466-467, 472-476, 489, 495, 499-500, 519, 550, 552-553, 565, 577

vaat, 73
vazgeçme, 59, 69-71, 75, 170, 204, 210, 228-229, 281, 289, 329, 355, 371, 399, 402, 411, 426, 467, 474, 519-520, 524, 544, 555

yanılmak, 205
yararlı düşünce, 204, 206, 215, 262, 494
yenilgi, 31, 41, 69, 71, 77, 81-83, 85, 87, 109, 113-114, 245-246, 251, 381, 537, 592
yük olmak, 347

zihin okuma, 236, 311, 381, 432, 613
zorbalık etmek, 307-308, 329, 396, 549, 610

KURALDIŞI
EĞİTİM VE DANIŞMANLIK

workshop
deneyimsel farkındalık çalışması

YAŞAM OKULU

NLP Neuro Linguistic Programming
Etkisel İletişim
Doyumlu İlişkiler
Özsaygı (self-esteem)
Amaç Belirlemek ve İnisiyatif Alabilmek
Yüzleş Kucaklaş Özgürleş
Gölgelerden Aydınlığa

BÜTÜNSEL KİNESİYOLOJİ (PiKi)

Zihinsel Denge: Bilinçaltı Kayıtlarınızı Değiştirin (PiKi Seviye 1)
Bilinçaltı Formatlama Uygulamaları (PiKi)
Duygusal Denge: Çekirdek İnançlarınızı Programlayın (PiKi Seviye 2)
Ruhsal Denge: Enerji Bedeninizi Tanıyın (PiKi Seviye 3)
Derin Affediş ve Ruhu Özgürleştirmek (PiKi)
Şifalı Dokunuşlar (Meridyenler ve Beş Element - PiKi)

Daha fazla bilgi için: www.kuraldisi.com

İSTEYİN GÖNDERELİM!

Kuraldışı Yayıncılık'tan çıkan kitapları
www.kuraldisi.com
sitesinden indirimli olarak alabilirsiniz.

Tel: 0212 513 81 57