"Susan David eylemlerimizle ilgili hislerimizi daha iyi değerlendirebilmemiz için bize duyguların sözsüz dilini anlamayı ve kullanmayı öğretiyor."
SUSAN CAIN, *Sessiz* kitabının yazarı

Duygusal Çeviklik

Normlara Takılı Kalmayın, Değişimi Kucaklayın, İşinizde ve Hayatınızda Gelişin!



Dr. Susan David

PEGASUS

Gerçek potansiyelinizi ortaya çıkarma ve istediğiniz yaşam tarzına kavuşma yolunda büyük bir ilerleme kaydetmenizi sağlayacak küçük bir adım:
DUYGUSAL ÇEVİKLİK.

Her birimizin bu hayatta başarmak istediği hedefleri, hayalini kurduğu bir hayat var ancak bunları elde etmenin kısa veya kestirme bir yolu yok. Hedeflerini gerçekleştiren başarılı insanların anlattığı hikâyeler dolambaçlı yollarla dolu. Dr. Susan David'in bulgularına göre bu tür insanlar bu başarılara popüler psikoloji mottosu uyarınca pozitif düşünerek (negatif duygularını bastırarak) imza atmıyorlar. Bu insanların başarı oranını zekâları, yaratıcılıkları veya hayat şartlarındaki farklılıklardan ziyade iç dünyalarıyla baş etme biçimleri (duygusal çeviklikleri) belirliyor.

Duygular, mutluluk ve başarı üzerine en az yirmi yıl araştırma yaptıktan sonra duygusal çeviklik kavramını ortaya atan Dr. Susan David, her insanın negatif duyguları ve düşünceleri olabildiğini söylüyor. Ona göre duygusal çevikliğe sahip olan insanların diğerlerinden daha başarılı ve mutlu olmalarının sırrı, bu duygu ve düşünceleri göz ardı etmemeleri, gizlemeye çalışmamaları, aksine onlarla cesurca yüzleşerek onları kabullenmeleri ve onlardan ders çıkarmalarında yatıyor. İnsanlar ancak bu yüzleşmenin ardından kendi değerlerine uygun davranmaya ve iyi alışkanlıklar edinmeye başladıklarında başarıya ve esenliğe kavuşuyorlar.

Siz de kendinizden şüpheye düşüyor, aksilikler yüzünden bocalayıp tekrar ayağa kalkamıyor, olumsuz duygularınızı takıntı haline getirip yaşam enerjinizi yitiriyor ya da tam tersine onları gizleyip yüzünüzde yapmacık bir maskeyle geziyorsanız, *Duygusal Çeviklik* bu kısır döngü kafesinden çıkış anahtarınız! *Duygusal Çeviklik*'le zincirlerinizi kırın, potansiyelinizin farkına varın, duygularınızla ve benliğinizle barışın, temel değerlerinize uygun davranın ve âdeta bir çiçek gibi serpilip gelişin.



www.pegasusyayinlari.com
ISBN: 978-605-299-469-6
9 786052 994696

DR. SUSAN DAVID

Duygusal Çeviklik

Normlara Takılı Kalmayın, Değişimi Kucaklayın, İşinizde ve Hayatınızda Gelişin!

İngilizceden çeviren:
Zeliha Babayiğit

PEGASUS YAYINLARI

Pegasus Yayınları: 1914

Duygusal Çeviklik
Dr. Susan David
Özgün Adı: Emotional Agility

Yayın Koordinatörü: Yusuf Tan
Editör: Rumeysa Nur Ercan
Düzelti: Ayten Koçal

Baskı-Cilt: Alioğlu Matbaacılık
Sertifika No: 45121
Orta Mah. Fatin Rüştü Sok. No: 1/3-A
Bayrampaşa/İstanbul
Tel: 0212 612 95 59

2. Baskı: İstanbul, Kasım 2021
ISBN: 978-605-299-469-6

Türkçe yayın hakları © PEGASUS YAYINLARI, 2018
Copyright © 2016, Susan David

Kitapta bahsi geçen bireylerin özel hayatlarını korumak için isimleri ve belirleyici özellikleri değiştirilmiştir.

Ne yayıncı ne de yazar, bireysel okura profesyonel tavsiyede ya da hizmette bulunmaktadır. Bu kitapta yer alan fikirler, prosedürler ve önerilerin doktorunuzun tavsiyelerinin yerine geçmesi amaçlanmamıştır. Sağlığınızı ilgilendiren tüm konular tıbbi gözetim gerektirir. Bu kitapta yer verilen herhangi bir bilgi ya da öneriden doğduğu iddia edilen hiçbir kayıp ya da hasardan yazar veya yayıncı sorumlu tutulamaz.

Bu kitabın Türkçe yayın hakları Penguin Random House LLC'nin bir markası olan Penguin Publishing Group'un alt yayıncısı Avery'den alınmıştır.

Tüm hakları saklıdır. Bu kitapta yer alan fotoğraf/resim ve metinler Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.'den izin alınmadan fotokopi dâhil, optik, elektronik ya da mekanik herhangi bir yolla kopyalanamaz, çoğaltılamaz, basılamaz, yayımlanamaz.

Yayıncı Sertifika No: 45118

Pegasus Yayıncılık Tic. San. Ltd. Şti.
Gümüşsuyu Mah. Osmanlı Sk. Alara Han
No: 11/9 Taksim / İSTANBUL
Tel: 0212 244 23 50 (pbx) Faks: 0212 244 23 46
www.pegasusyayinlari.com / info@pegasusyayinlari.com

pegasusyayinlari pegasusyayinevi pegasusyayinlari Pegasus Yayınları

Hayatımın aşkı Anthony'ye,
&
her gün dans etmeyi bilen
canlarım Noah ve Sophie'ye

▸ İÇİNDEKİLER

1. KALIPLAŞMADAN ÇEVİKLİĞE GEÇİŞ 9
2. OLTAYA TAKILMAK 25
3. OLTADAN KURTULMAYA ÇALIŞMAK 49
4. KENDİNİ GÖSTERMEK 69
5. ARAYA MESAFE KOYMAK 93
6. AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK 117
7. YOLA DEVAM ETMEK: İNCE AYAR İLKESİ 139
8. YOLA DEVAM ETMEK: TAHTEREVALLİ İLKESİ 165
9. İŞ HAYATINDA DUYGUSAL ÇEVİKLİK 191
10. DUYGUSAL AÇIDAN ÇEVİK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK 217
11. SONUÇ: GERÇEK OLMAK 239

Teşekkürler 243
Notlar 249
İndeks 287


OLTAYA TAKILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
GELİŞMEK

► 1. BÖLÜM

KALIPLAŞMADAN ÇEVİKLİĞE GEÇİŞ

Yıllar önce, *Downton Abbey* dizisinin anlattığı çağda, saygıdeğer bir kaptan bir İngiliz savaş gemisinin kaptan köşkünde durmuş, gün batımını seyrediyormuş. Hikâyeye göre kaptan akşam yemeği için aşağıya inmek üzereyken nöbetçi birdenbire, "Işık var, efendim. İki mil önümüzde," diye bildirmiş.

Kaptan dümene geri dönmüş.

Radarın icadından önceki günlerde oldukları için, "Sabit mi, yoksa hareket mi ediyor?" diye sormuş.

"Sabit, kaptan."

"O halde gemiye işaret ver," diye emretmiş kaptan sertçe. "Gemiye, 'Çarpışma rotasındasınız. Rotanızı yirmi derece değiştirin,' de."

Az sonra ışık kaynağından cevap gelmiş: "*Sizin* rotanızı yirmi derece *değiştirmeniz* tavsiye olunur."

Kaptan hakarete uğradığını hissetmiş. Yalnızca otoritesine meydan okunmakla kalınmamış, bu bir de kıdemsiz bir denizcinin yanında yapılmış!

"Bir mesaj daha gönder," diye homurdanmış kaptan. "Şöyle de: 'Otuz beş bin tonluk zırhlı savaş gemisi HMS *Defiant*'ın[1] kaptanı konuşuyor: Rotanızı yirmi derece değiştirin.'"

1 (İng.) HMS, "Her Majesty's Ship"in kısaltılmışıdır ve "İngiliz Kraliyet Gemisi" anlamına gelir. (yay. n.)

"Zekice, efendim," cevabı gelmiş. "Ben de ikinci sınıf Denizci O'Reilly. Rotanızı *hemen* değiştirin."

Öfkeden yüzü kıpkırmızı olan kaptan, "Biz Amiral Sör William Atkinson-Willes'ın sancak gemisiyiz! ROTANIZI YİRMİ DERECE DEĞİŞTİRİN!" diye bağırmış.

O'Reilly'nin cevabı birkaç saniye sonra gelmiş, "Biz de deniz feneriyiz, efendim."

Hayatta ilerlerken hangi yolu seçmemiz gerektiğini ya da önümüzde neler olduğunu bize gösterecek çok az şey vardır. Bizi kayalıklar kadar duygusuz ilişkilerden uzak tutacak deniz fenerleri yoktur. Pruvada kariyer planlarımızı suya gömecek olan gizli tehditleri izleyen nöbetçilerimiz ya da kulede radarımız yoktur. Bunların yerine korku, kaygı, mutluluk ve neşe gibi duygularımız, aynı zamanda hayatın karmaşık akıntılarından güvenle geçmemize yardımcı olmak için gelişmiş bir nörokimyasal sistemimiz vardır.

Gözü kör eden öfkeden masum aşka kadar bütün duygular, vücudun dış dünyadan gelen önemli sinyallere verdiği anlık fiziksel tepkilerdir. Duygularımız tehlike işareti, romantik ilgi belirtileri, akranlarımız tarafından kabul edildiğimizi veya dışlandığımızı gösteren ipuçları gibi bilgileri aldığında gelen bu mesajlara fiziksel olarak uyum sağlarız. Kalbimiz daha hızlı veya daha yavaş atar, kaslarımız gevşer veya kasılır, zihinsel olarak tehdide odaklanır veya güvenli ilişkilerin sıcaklığıyla rahatlarız.

"Dışa vurulan" bu fiziksel tepkiler, içsel durumumuzu ve dışarıdan görülen davranışımızı mevcut durumla uyumlu hale getirir ve yalnızca hayatta kalmamıza değil, aynı zamanda gelişmemize yardımcı olur. Denizci O'Reilly'nin fenerinde olduğu gibi milyonlarca yıl boyunca evrimsel deneme ve yanılmalar yoluyla gelişen doğal kılavuz sistemimiz onunla savaşmaya çalışmadığımızda çok daha fazla işe yarar.

Ama bunu yapmak her zaman çok kolay değildir çünkü duygularımız her zaman güvenilir değildir. Bazı durumlarda duygu-

larımız aslında neler olduğuna dair daha doğru ve kavraması güç bilgiler sağlayan içsel radarlar gibi çalışarak bahaneleri ve yapmacık tavırları aşıp geçmemize yardımcı olur. "Bu adam yalan söylüyor," veya "İyi olduğunu söylese de bir şey arkadaşımı rahatsız ediyor," gibi içgüdüsel duyguları hangimiz hissetmemişizdir ki?

Ama bazı durumlarda da duygular eski meseleleri deşip şu anda olanlara dair algımızı geçmişin acı veren deneyimleriyle karıştırır. Bu güçlü duyumlar kontrolü tamamen ele geçirebilir, yargılarımızı bulanıklaştırıp bizi doğruca kayalıklara sürükleyebilir. Böyle durumlarda "tepeniz atabilir" ve mesela yalan söyleyen adamın suratına bir bardak içki fırlatabilirsiniz.

Tabii ki çoğu yetişkin, kendini unutması yıllar sürecek uygunsuz aleni gösterilerde bulunmaya iten duygularına karşı kontrolü nadiren bırakır. İnsanlar genellikle daha az teatral ve daha sinsi bir şekilde kendilerine çelme takar. Çoğunluk insan, genelde duygusal açıdan otomatik pilotta hareket eder: Durumlara gerçek bir farkındalığı, hatta gerçek bir iradesi olmadan tepki verir. Kimileri de devamlı dikkatli davranırlar: Duygularını kontrol etmek veya bastırmak için çok fazla enerji harcarlar. Bu kişiler kendi duygularına en iyi ifadeyle ele avuca sığmaz çocuklar, en kötü ifadeyle de esenliklerine yönelik tehditler olarak muamele ederler. Yine bazıları duygularını istedikleri hayatı elde etmelerine engel olarak görürler. Bu durum özellikle öfke, utanç ve kaygı gibi sıkıntı verici duygular söz konusu olduğunda geçerlidir. Zamanla gerçek dünyadan gelen işaretlere verdiğimiz tepkiler gittikçe sönük ve anormal hale gelebilir ki bu durumda bizim çıkarlarımızı korumak yerine bizi yoldan çıkarırlar.

Ben yirmi yıldır duyguları ve onlarla nasıl etkileşimde bulunduğumuzu araştıran bir psikolog ve yönetici koçuyum. Danışanlarıma ne zamandır özellikle de sıkıntı veren duygularıyla veya bu duyguları ortaya çıkaran durumlarla bağlantı kurmaya, baş etmeye ya da bunları düzeltmeye çalıştıklarını sorduğumda genellikle beş, on, hatta yirmi yıl derler. "Çocukluğumdan beri," diye cevap verdikleri de olur.

Buna verilecek bariz cevap şudur: "Peki, yaptığınız şeyin işe yaradığını söyleyebilir misiniz?"

Bu kitapla duygularınızın daha fazla farkına varmanıza, duygularınızı kabul edip onlarla barışmanıza ve sonra da duygusal çevikliğinizi (*emotional agility*) artırarak gelişmenize yardımcı olmayı amaçlıyorum. Bir araya getirdiğim araçlar ve teknikler sizi asla yanlış bir şey söylemeyen veya utanç, suçluluk, öfke, kaygı, güvensizlik gibi duygularla asla yıkılmayan mükemmel bir insan yapmayacak. Mükemmel veya her zaman son derece mutlu olmaya çalışmak sizi yalnızca düş kırıklığına ve başarısızlığa hazırlar. Bunun yerine en zor duygularınızla bile uzlaşmanıza, ilişkilerinizin tadını çıkarma yeteneğinizi güçlendirmenize, hedeflerinizi başarmanıza ve hayatı dolu dolu yaşamanıza yardım etmeyi umuyorum.

Fakat bu duygusal çevikliğin yalnızca "duygusal" kısmı. "Çeviklik" kısmı, zihnin ve bedenin alışkanlıkları olan düşünme ve davranış süreçlerinize de hitap ediyor. Bunlar da aynı şekilde gelişiminizi engelleyebilir, özellikle de *Defiant* adlı savaş gemisinin kaptanı gibi yeni veya farklı durumlara da aynı eski, inatçı tarzınızla tepki veriyorsanız.

Kalıplaşmış tepkiler kendi kendinize milyonlarca kez anlattığınız eski, kendi başarısına kendisi ket vuran hikâyeyi satın almanızdan kaynaklanıyor olabilir: "Ben *eziğin* tekiyim," veya "Hep *yanlış* şeyi söylerim zaten," ya da "Hak ettiğim şey için savaşma zamanı geldiğinde *hep* kaçarım." Kalıplaşma, zihinsel kestirme yollara başvurmak, varsayımları ve belirli bir prensibi kabul etmek gibi son derece normal bir alışkanlıktan da kaynaklanabilir. Bunlar çocuklukta veya önceki evliliğinizde bir kez işinize yaramış olsa da şimdi size hizmet etmemektedir: "İnsanlara güvenilmez", "Zarar göreceğim".

Gitgide sayıları artan araştırmalar duygusal kalıplaşmanın (bize artık hizmet etmeyen düşünce, duygu ve davranışlara takılı kalmanın), depresyon ve anksiyete gibi çok sayıda psikolojik hastalıkla bağlantılı olduğunu gösteriyor. Oysa duygusal çeviklik

(gündelik durumlara en ideal şekilde tepki verebilmek için düşünsel ve duygusal açıdan esnek olmak), esenliğin ve başarının anahtarıdır.

Fakat duygusal çeviklik düşüncelerinizi kontrol etmek veya kendinizi daha olumlu düşünmeye zorlamak değildir. Çünkü araştırmalara göre düşüncelerinizi olumsuzdan ("Bu sunumu mahvedeceğim,") olumluya çevirmek ("Göreceksin, harika bir iş çıkaracağım.") genellikle işe yaramıyor ve hatta ters etkiye neden olabiliyor.

Duygusal çeviklik gevşemekle, sakinleşmekle ve daha anlamlı bir yaşam sürmekle alakalıdır. Duygusal uyarı sisteminize nasıl tepki vereceğinizi seçmekle ilgilidir. Bu kavram, Nazi ölüm kampından kurtulan ve insanlar olarak potansiyelimizi gerçekleştirebileceğimiz daha anlamlı bir yaşam sürme konusunda *İnsanın Anlam Arayışı* kitabını yazan psikiyatrist Viktor Emil Frankl'ın tarif ettiği yaklaşımı destekliyor: "Uyaran ile tepki arasında boşluk vardır," diye yazıyor Frankl. "O boşlukta tepkimizi seçme gücümüz bulunur. Tepkimizde de gelişimimiz ve özgürlüğümüz yatar."

Duygusal çevikliğin nasıl hissettiğiniz ve bu duygular konusunda ne yaptığınız arasındaki o boşluğu açarak olumsuz öz imge, kalp kırıklığı, acı, anksiyete, depresyon, erteleme, zor geçiş dönemleri gibi çok sayıda sıkıntı konusunda insanlara yardım ettiği görülmüştür. Fakat duygusal çeviklik sadece kişisel zorluklar çeken insanlar için faydalı değildir. Duygusal çeviklik, psikoloji alanındaki Frankl gibi büyük zorluklara rağmen hayatta kalan ve harika işler yapmaya devam eden başarılı, gelişen insanların özelliklerini araştıran farklı disiplinlerden de faydalanır.

Duygusal açıdan çevik insanlar dinamik olur. Hızla değişen, karmaşık dünyamızla baş etmede esneklik gösterirler. Yüksek stres düzeylerine ve aksaklıklara katlanabilir, hem de bunu yaparken ilgili, açık ve anlayışlı kalmaya devam ederler. Hayatın her zaman kolay olmadığını anlarlar ama en fazla önem verdikleri değerlerine uygun davranmaya, uzun vadeli, büyük hedeflerinin peşinde koşmaya devam ederler. Öfke ve üzüntü gibi duyguları yine de

yaşarlar (kim yaşamaz ki?) ama bu duygularla merak, öz duyarlılık ve kabullenişle yüzleşirler.

Duygusal açıdan çevik insanlar bu duyguların kendilerini yoldan çıkarmasına izin vermek yerine kendilerini en büyük arzularına (olumlu ve olumsuz yanlarını kabullenerek) yöneltebilirler.

Benim duygusal çevikliğe ve bu tür esnekliğe karşı ilgim, ırkçılığın hâkim olduğu çağda Güney Afrika'da başladı ki ben orada büyüdüm. Çocukluğumun geçtiği bu şiddet içerikli ırk ayrımcılığı döneminde çoğu Güney Afrikalının tecavüze uğrama olasılığı okumayı öğrenme olasılığından daha fazlaydı. Hükûmet güçleri insanları evlerinden alıp işkence ediyordu, polis öylece kiliseye yürümekte olan insanları vuruyordu. Siyah ve beyaz çocuklar okul, restoran, tuvalet, sinema salonu gibi toplumun bütün alanlarında birbirinden ayrı tutuluyordu. Benim beyaz olmama ve bu yüzden siyahi Güney Afrikalılar kadar derin ve kişisel biçimde acı çekmemiş olmama rağmen arkadaşlarım ve ben etrafımızdaki sosyal şiddete karşı bağışıklık kazanmış değildik. Bir arkadaşım çete tecavüzüne uğradı. Amcam öldürüldü. Sonuç olarak küçük yaşta insanların etraflarındaki karmaşa ve vahşetle nasıl baş ettikleri veya edemedikleriyle yakından ilgilenmeye başladım.

Ben on altı yaşındayken o sırada sadece kırk iki yaşında olan babama kanser teşhisi kondu ve iki ay ömrü kaldığı söylendi. Bu deneyim benim için travmatik ve yalnızlaştırıcıydı: Güvenebileceğim çok fazla yetişkin yoktu ve akranlarımın hiçbiri benzer bir şey yaşamamıştı.

Neyse ki öğrencilerini günlük tutmaya teşvik eden çok ilgili bir İngilizce öğretmenim vardı. İstediğimiz her şeyi yazabiliyorduk ve cevap verebilmesi için günlüklerimizi her öğleden sonra ona teslim ediyorduk. Bir ara babamın hastalığını ve sonrasında da ölümünü yazmaya başladım. Öğretmenim yazdıklarıma samimi cevaplar verdi ve neler hissettiğime dair sorular sordu. Günlük tutmak benim için esas destek kaynağı haline geldi. Kısa sürede fark ettim ki günlük tutmak deneyimlerimi tarif etmeme, onlar-

dan bir anlam çıkarmama ve onları işlememe yardımcı oluyordu. Günlük tutmak daha az yas tutmamı sağlamadı ama travmayı atlatmama izin verdi. Ayrıca zorlu duygulardan kaçmaya çalışmak yerine onlarla yüzleşmenin gücünü gösterdi ve beni o zamandan beri takip ettiğim kariyer yoluna soktu.

Neyse ki Güney Afrika'daki ırk ayrımcılığı artık geçmişte kaldı. Modern hayat bile keder ve korkudan bağımsız olmasa da bu kitabı okuyanların çoğunluğu kurumsallaşmış şiddet ve baskı tehdidi olmadan yaşıyor. Ama on yıldan uzun süredir yaşadığım Birleşik Devletler'in göreceli huzuru ve refahı içinde dahi bir sürü insan hayatın zorluklarıyla baş etmek ve hayatlarını en iyi şekilde yaşamak için mücadele ediyor. Tanıdığım hemen herkes stresli ve aile, kariyer, sağlık, finans ve diğer kişisel baskıların talepleri altında eziliyor. Dengesiz ekonomi, hızlı kültürel değişim ve her köşede dikkatimizi dağıtan yıkıcı teknolojilerin bitmek bilmeyen saldırısı gibi büyük toplumsal güçler de cabası.

Bu arada aşırı çalışma ve işten bunalma karşısında verilen kurtarıcı tepki olan çoklu görevler de bize bir rahatlama sağlamıyor. Yakın tarihli bir çalışma çoklu görevlerin insanların performansındaki etkisinin sarhoşken araba kullanmaya benzediğini bulmuş. Başka çalışmalar da son dakikada hazırlanması gereken öğle yemeği sepeti, önemli bir konferans konuşması yapmanız gerektiği sırada biten telefon şarjı, hep geç kalan tren, ödenmesi gereken fatura yığınları gibi düşük seviyeli günlük stresin beyin hücrelerini on yıl kadar daha erken yaşlandırdığını bulmuş.

Danışanlarım bana her zaman modern hayatın taleplerinin oltaya takılmış bir balık gibi çırpınmalarına neden olduğunu söylüyorlar. Dünyayı keşfetmek, evlenmek, bir projeyi bitirmek, işte başarılı olmak, iş kurmak, sağlıklı olmak, çocuklarıyla ve diğer aile üyeleriyle güçlü ilişkiler geliştirmek gibi daha önemli şeyler yapmak istiyorlar. Ama gündelik eylemleri onları arzularına yaklaştırmıyor bile, hatta daha da uzaklaştırıyor. Kendileri için doğru olan şeyi bulup elde etmek için mücadele verseler bile sadece gerçek

şartların değil, kendini engelleyen düşünce ve davranışların da tuzağına düşüyorlar. Dahası ebeveyn olan danışanlarım bu stresin ve aşırı yükün çocuklarını nasıl etkilediği konusunda da sürekli endişeleniyorlar. Şimdi duygusal açıdan daha çevik olmanın tam zamanı. Altımızdaki zemin sürekli değişirken yüzüstü düşmemek için atik olmamız şart.

KALIPLAŞMIŞ MI, ÇEVİK Mİ?

Beş yaşındayken evden kaçmaya karar verdim. Hatırlamadığım bir nedenden dolayı anneme ve babama kızmıştım, kaçmanın yapılacak tek mantıklı şey olduğunu düşünüyordum. Küçük bir çanta hazırladım. Bir kavanoz fıstık ezmesi, biraz ekmek, çok sevdiğim kırmızı beyaz uğur böceği terliklerimi çantama koyup özgürlük arayışıyla yola koyuldum.

Johannesburg'da kalabalık bir otoyola yakın oturuyorduk. Annem ve babam hiçbir koşulda o yoldan tek başıma geçmemem gerektiğini beynime işlemişlerdi. Köşeye yaklaşırken uçsuz bucaksız, kocaman dünyaya doğru ilerlemeye devam etmemin bir seçenek olmadığını fark ettim. Caddeyi geçmek kesinlikle, sorgusuz sualsiz bir hayırdı. Bu yüzden yolu geçmesi yasak olan beş yaşındaki bütün itaatkâr kaçakların yapacağı şeyi yaptım ve sokağın etrafından dolaştım. Tekrar tekrar. Aslında kendi kapımın önünden de geçerek saatlerdir aynı sokaklarda dönüp durmuştum ve o (sözde) çok dramatik kaçış maceramdan sonra nihayet eve geri dönebilmiştim.

Öyle ya da böyle bunu hepimiz yapıyoruz. Hayatlarımızı oluşturan sokaklarda tekrar tekrar yürüyor ya da koşuyor, bize hizmet etmeyen var olma ve eyleme geçme tarzlarına takılı kalıp yazılı olan, ima edilen veya sadece hayal edilen kurallara itaat ediyoruz. Kurulu oyuncaklar gibi olduğumuzu söylüyorum sık sık: Hemen solumuzda ya da sağımızda açık bir kapı olduğunu fark etmeden sürekli aynı duvara çarpıp duruyoruz.

Aynı yere takılıp kaldığımızı ve yardıma ihtiyacımız olduğunu kabul ettiğimizde bile başvurduğumuz aile bireyleri, arkadaşlar, nazik patronlar ve terapistler gibi insanlar her zaman yardımcı olamazlar. Onların da kendi meseleleri, sınırları ve meşguliyetleri vardır.

Bu arada tüketici kültürümüz, bizi rahatsız eden şeylerin çoğunu kontrol edebileceğimiz veya düzeltebileceğimiz, bunları yapamadıklarımızı da fırlatıp atmamız ya da yerine yenisini koymamız gerektiği fikrini destekler: Bir ilişkide mutsuz musunuz? Yenisini bulun. Yeterince verimli değil misiniz? İşte bunun için bir uygulama var. İçsel dünyamızda olanlardan hoşlanmadığımızda da aynı zihniyeti sürdürürüz. Alışverişe gideriz, yeni bir terapist buluruz veya kendi mutsuzluğumuzu ya da memnuniyetsizliğimizi çözmeye ve sadece "olumlu düşünme"ye karar veririz.

Ne yazık ki bunların hiçbiri pek bir işe yaramaz. Rahatsız edici düşünceleri ve duyguları düzeltmeye çalışmak onları verimsiz bir şekilde takıntı haline getirmemize yol açar. Bunları kontrol etmeye çalışmak, çok çalışmaktan kendini yatıştırmaya yönelik çok sayıda bağımlılığa kadar bir sürü soruna yol açar. Rahatsız edici duygu ve düşünceleri olumsuzdan olumluya dönüştürmeye çalışmak kendini daha kötü hissetmenin neredeyse kesin yoludur.

Çoğu insan duygularıyla baş edebilmek için kişisel gelişim kitaplarına veya kurslarına yönelir ama bu programların çoğu kişisel gelişimi tamamen yanlış anlar. Özellikle de olumlu düşünmenin çığırtkanlığını yapanlar yanlış yoldadır. Mutlu düşünceler empoze etmeye çalışmak imkânsız olmasa da son derece zordur çünkü çok az insan olumsuz düşüncelerini susturup yerine daha güzel düşünceleri koyabilir. Üstelik bu tavsiye önemli bir gerçeği de gözden kaçırır: Sözde olumsuz duygularınız aslında sizin lehinize çalışıyordur.

Aslında olumsuzluk normaldir. Bu temel bir gerçektir. Zaman zaman olumsuz düşünmek üzere donatılmışızdır. İnsanlık halinin

bir parçasıdır bu. Olumlu olmayı çok fazla vurgulamak sadece kültürümüzün duygularımızın normal dalgalanmalarını tedavi etmeye çalışmasının bir başka yoludur, o kadar. Tıpkı toplumumuzun çocuklardaki taşkınlığı ve kadınlardaki ruhsal çalkantıları tedavi etmeye çalışmasıyla aynı şeydir bu.

Danışmanlık, koçluk ve araştırmayla geçen yirmi yılı aşkın süre boyunca duygusal çevikliğin ilkelerini test edip rötuşlayarak çok sayıda danışanımın hayatında büyük şeyler başarmasına yardımcı oldum. Bu danışanlardan bazıları, ailesi ile işi arasında denge kurmak için mücadele eden köşeye sıkışmış anneler, düşman ülkelerde çocukların aşılanmasını sağlamak için savaş veren Birleşmiş Milletler temsilcileri, çok uluslu şirketlerin liderleri ve sadece hayatın daha fazla şey sunması gerektiğini düşünen insanlardı.

Kısa bir süre önce bulgularımın bir kısmını içeren bir makalem *Harvard Business Review*'da yayımlandı. Orada danışanlarımın hemen hepsinin ki buna ben de dâhilim, kalıplaşmış, olumsuz örüntülere takılıp kalma eğiliminde olduğunu anlattım. Bu örüntülerden kurtulmak ve başarılı, kalıcı değişiklikler yapmak için daha fazla duygusal çeviklik geliştirmeye yönelik bir model ortaya koydum. Bu makale derginin En Popüler listesinde aylarca kaldı ve kısa bir süre içinde çeyrek milyon insan tarafından indirildi ki bu rakam *Harvard Business Review*'un toplam baskı sayısına eşit. *HBR* tarafından "Yılın Yönetim Fikri" olarak takdim edildi, aynı zamanda *Wall Street Journal, Forbes* ve *Fast Company* de dâhil olmak üzere çok sayıda yayın organı tarafından ele alındı. Editörler duygusal çevikliği "yeni duygusal zekâ", toplumumuzun duygular hakkında düşünme şeklini değiştiren büyük bir fikir olarak tarif etti. Bunları kendimi övmek için değil, makaleme verilen tepkiler bu fikrin kanayan bir yaraya parmak bastığını fark etmemi sağladığı için anlatıyorum. Görünüşe göre milyonlarca insan daha iyi bir yol arayışında.

Bu kitap araştırmanın büyük ölçüde genişletilmiş ve güçlendirilmiş bir şeklini ve *HBR*'deki makalede sunduğum tavsiyeyi içeriyor. Konunun özüne geçmeden önce neden bahsettiğimizi anlamanız için büyük resme şöyle bir bakmak istiyorum.

Duygusal çeviklik, amaçlarınız ve değerlerinize uygun bir şekilde yaşamanız için davranışlarınızı sürdürerek veya değiştirerek anın içinde olmanıza izin veren bir süreçtir. Bu süreç zor duygulara veya düşüncelere aldırmamakla ilgili bir şey değildir. Bu süreç, duyguları ve düşünceleri gevşek bir şekilde tutarak onlarla cesaretle ve şefkatle yüzleşmek, sonra da hayatta büyük şeyler başarmak için onların yanından geçip gitmekle ilgilidir.

Duygusal çeviklik elde etme süreci dört temel hareket ihtiva eder:

KENDİNİ GÖSTERMEK

Woody Allen bir zamanlar, "Başarının %80'i kendini göstermektir," demişti. Bu kitabın bağlamında "kendini göstermek" düşüncelerinizle, duygularınızla ve davranışlarınızla istekle, merakla ve nezaketle yüzleşmek anlamına gelir. Bu düşünce ve duyguların bir kısmı o an için geçerli ve uygundur. Diğerleri haftalardır kafanızdan atmaya çalıştığınız o Beyoncé şarkısı gibi ruhunuza tutunmuş eski parçalardır.

Bu düşünce ve duygular ister gerçekliğin doğru yansımaları, isterse gerçeğin zararlı çarpıtmaları olsun, iki durumda da kim olduğumuzun bir parçasıdırlar ve onlarla birlikte çalışıp ilerlemeyi öğrenebiliriz.

ARAYA MESAFE KOYMAK

Düşünceleriniz ve duygularınızla yüzleştikten sonraki hareket, onlarla aramıza mesafe koyup hepsini oldukları gibi, yani sadece

düşünceler ve duygular olarak görmektir. Bunu yapmakla duygularımız ve onlara verdiğimiz tepkiler arasındaki Frankl'ın ifade ettiği açık, yargısız boşluğu yaratmış oluruz. Ayrıca zor duygularımızı yaşarken onları tanımlayabiliriz ve tepki vermenin daha uygun yollarını bulabiliriz. Kayıtsız gözlem, geçici zihinsel durumlarımızın bizi kontrol etmesini engeller.

Araya mesafe koyarak kazandığınız daha geniş bakış açısı, kendinizi satranç tahtasındaki önceden tayin edilmiş hamlelerle kısıtlanmış herhangi bir taş gibi değil de, bir sürü olasılığı olan bir satranç tahtası gibi görmeyi öğrenmeniz anlamına gelir.

AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK

Kendinizi toplayıp zihinsel süreçlerinizi yatıştırdıktan, düşünceleriniz ile kendiniz arasında gereken boşluğu yarattıktan sonra aslında sizi siz yapan özünüzdeki değerlere ve en önemli amaçlarınıza odaklanmaya başlayabilirsiniz. Ürkütücü, acı verici veya rahatsız edici duygusal malzemeyi fark edip kabul etmek ve sonra kendimizi ondan ayırmak bize "geleceği göz önünde bulunduran" yanımızla daha fazla ilişki kurma becerisi kazandırır. Bu yanımız da duygu ve düşüncelerimizi uzun vadeli değerlerimiz ve isteklerimizle bütünleştirir, aynı zamanda istediğimiz geleceğe ulaşmak için yeni ve daha iyi yollar bulmamıza yardımcı olur.

Her gün binlerce karar verirsiniz. İşten sonra spora gidecek misiniz, yoksa indirimli içki saatini kaçırmamak için sporu bugünlük atlayacak mısınız? Duygularınızı inciten arkadaşınızın telefonunu açacak mısınız, yoksa aramayı sesli mesaja mı yönlendireceksiniz? Ben bu küçük karar anlarına *seçim noktaları* diyorum. Bu durumda özünüzdeki değerler de sizi doğru yoldan ayırmayacak bir pusula niteliğinde.

YOLA DEVAM ETMEK

İNCE AYAR İLKESİ

Geleneksel kişisel gelişim programları, değişimi büyük amaçlar ve mutlak dönüşümler bağlamında görme eğilimindedir ama araştırmalar bunun tersini destekliyor: Değerlerinize uygun ve bilinçli bir şekilde ince ayar çekmek, hayatınızda çok büyük değişiklikler yaratabilir. Bu özellikle de günlük tekrarlar yoluyla hayatımızın rutin ve alışkanlığa dayalı kısımlarında ayarlamalar yaptığımız ve sonrasında değişim için muazzam bir güç kazandığımız zamanlar için geçerlidir.

TAHTEREVALLİ İLKESİ

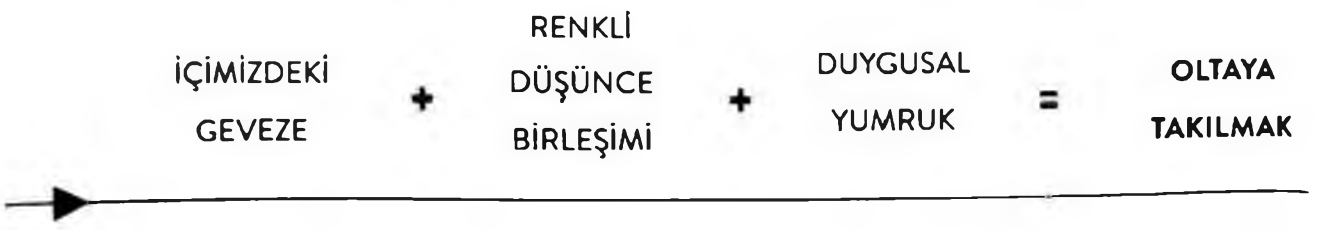
Dünya çapında bir jimnastikçi, çevikliği ve iyi gelişmiş göğüs kasları (yani özü) sayesinde çok zor hareketleri hiç çaba harcamadan yapıyormuş gibi görünür. Bir şey dengesini bozduğunda özü onun düzelmesine yardımcı olur. Ama en yüksek seviyede rekabet etmek amacıyla inanılmaz derecede zor hareketleri yapabilmek için kendini konfor bölgesinden çıkmaya zorlaması gerekir. Bizim de zorluklar karşısında kayıtsız ya da bunalmış hale gelmeksizin heyecan, coşku ve canlanma hissi yaşayabilmemiz için mücadele ile yeterlilik arasında mükemmel bir dengeye ulaşmamız gerekir.

Spanx korselerini bulan ve kendi çabalarıyla dünyanın en genç kadın milyarderi olan iş kadını Sarah Blakely babasının her akşam yemekte kendisine, "Anlat bakalım, bugün nasıl bir başarısızlık yaşadın?" diye sorduğunu anlatıyor. Bu soruyu onun moralini bozmak için sormuyordu. Aksine bu baba, çocuklarını sınırlarını zorlamaya teşvik etmek istiyordu: Yeni ve zor bir şey denerken tökezlemek kötü değildir, hatta hayranlık duyulacak bir şeydir.

Duygusal çevikliğin nihai hedefi, mücadele ve gelişim hissini ömür boyu canlı ve iyi tutmaktır.

Bu kitabın gerçek bir davranış değişikliği için bir yol haritası olmasını umuyorum. Davranış değişikliği derken de istediğiniz hayatı yaşamanıza ve en can sıkıcı duygularınızı enerji, yaratıcılık ve içgörü kaynağı olarak bir araya getirmenize yardım edecek yeni bir hareket tarzı benimsemeyi kastediyorum.

Haydi başlayalım.


İÇİMİZDEKİ GEVEZE
+
RENKLİ DÜŞÜNCE BİRLEŞİMİ
+
DUYGUSAL YUMRUK
=
OLTAYA TAKILMAK

▶2. BÖLÜM

OLTAYA TAKILMAK

Bir Hollywood senaryosu attığı "olta"yla hayatta kalır veya ölür. Seyircinin ilgisini çeken basit bir varsayım, hikâyeyi harekete geçirir ve ilerletir. Bu olta mutlaka bir çatışma içerir ve filmin oltasına bir kez takıldıktan sonra ilgimizin sürmesinin ve seyretmeye devam etmemizin nedeni çatışmanın nasıl çözüldüğünü görmek istememizdir.

Bir psikolog olarak beni en çok oltaya getirenlerin, çatışmanın veya en azından çatışmanın büyük bir kısmının kahramanın kendi doğasında var olduğu kitap ve filmler olduğunu fark ediyorum. İş bulmak için mücadele vermekte olan çaresiz bir aktör gerçek hayatta kadın kılığına girene kadar kadınları anlamaz (*Tootsie*). Genç bir kız bağlanmaktan korkar (*Kaçak Gelin*). Veya tüm zamanların en büyük oltalarından birinde yetenekli bir kiralık katil kafasına bir darbe alır ve kim olduğunu veya ne istediğini bilmeden silahların patladığı bir entrikaya uyanır (*Geçmişi Olmayan Adam*).

Belki palmiye ağaçlarının dizili olduğu caddelerde üstü açık arabalar sürmüyor veya film yıldızlarıyla toplantılar yapmıyor olabiliriz ama her birimiz kendimize has biçimde birer Hollywood senaristiyiz. Çünkü günün her anında kafamızın içindeki Cineplex'te gösterime giren senaryolar yazıyoruz. Fakat kendi hayat hikâyelerimizde oltaya takılmak, heyecandan koltuğun ucunda oturmak anlamına gel-

miyor. Kendi kendini başarısızlığa mahkûm eden duygu, düşünce veya davranışların esiri olmak anlamına geliyor.

İnsan anlam yaratan bir makinedir ve insan olmanın büyük bir kısmı, her gün bizi bombardımana tutan milyarlarca duyusal bilgiden anlam çıkarmak için çabalamayı içerir. Bizim anlam çıkarma tarzımız etrafımızda dönüp duran bütün görüntüleri, sesleri, deneyimleri ve ilişkileri tutarlı bir hikâye halinde organize etmektir: *İşte bu benim, adım Susan, uyanıyorum. Henüz yataktan çıkmadım. Üstümde zıplayan küçük memeli de oğlum Noah. Eskiden Johannesburg'da yaşıyordum ama şimdi Massachusetts'te yaşıyorum. Kalkıp bir görüşme için hazırlanmam gerekiyor. Benim işim bu. Ben bir psikoloğum ve yardım etmek amacıyla insanlarla görüşüyorum.*

Hikâyeler bir amaca hizmet eder: Deneyimlerimizi organize etmek ve aklımızı başımızda tutmak için kendimize bu hikâyeleri anlatırız.

Sorun şu ki hepimiz bir şeyleri yanlış anlıyoruz. Gerçekçilikten uzak ve tutarsız ya da gerçeklikten tamamen kopmuş bir hikâyesi olan insanlar "psikotik" olarak etiketlenebilir. Ama çoğumuz gaipten sesler duymasak veya megaloman olmasak da kendi hikâyemizi yazarken cüretkâr davranabiliyoruz. Bazen bunu yaptığımızı bile fark etmiyoruz.

Sonra bu ikna edici öz anlatımlarımızı gerçekmiş gibi, bütün gerçek oymuş gibi, gerçek sadece bundan ibaretmiş gibi sorgusuz sualsiz kabul ediyoruz. Bu hikâyeler, gerçeklikleri ne olursa olsun zihinsel kara tahtamıza üçüncü sınıfta, hatta yürümeye ya da konuşmaya başlamadan önce yazılmış olabilir. Biz bu hikâyelere giriyor ve otuz kırk yıl öncesine dayanan ve hiçbir zaman gerçekçi bir şekilde test edilip doğrulanmamış olan bir cümle ya da paragrafın hayatımızın tamamını temsil etmesine izin veriyoruz. Bu karman çorman senaryo sayısı dünyadaki insan sayısı kadar çoktur:

"Annem ve babam ben doğduktan hemen sonra boşanmış, bu yüzden annemin alkolik olmasından ben sorumluyum."

"Ben sosyal kelebeklerden oluşan bir ailenin içine kapanık tek bireyiyim. Bu yüzden beni kimse sevmiyor."

Bunlar böyle sürüp gider.

Bu hikâyeleri her gün daha küçük ölçeklerde oluşturmaya devam ederiz. Bunu ben de yapıyorum, biliyorum. İşte bir örnek: Birkaç yıl önce bir meslektaşım bana sesli mesaj bırakıp gayet rahat bir şekilde yeni kitabının başlığı olarak kullanmak için bana ait bir kavramı ödünç aldığını, başka bir ifadeyle "çaldığını" haber verdi. "Benim için bir sakıncası olmadığını umduğunu" söylerken izin almıyor, sadece bir gerçeği bildiriyordu.

Hah! Tabii ki benim için sakıncası vardı! *Bana ait* bir kavramı kullanıyordu, benim kullanmayı planladığım bir kavramı. Bir konferanstayken ihtiyatsız davranıp bu fikrimden ona bahsettiğim güne lanet ettim. Ama ne yapabilirdim ki? Profesyoneller birbirine bağırmazdı.

Öfkemi içime gömüp çoğu insanın yapacağı şeyi yaptım: İçimi dökmek için eşimi aradım. Doktor olan eşim Anthony, "Suzy, şu an konuşamam. Ameliyathanede acil müdahale bekleyen bir hastam var," dedi. İşte ikinci kez yanlış yapılmıştı bana. Hem de bu kez kocam tarafından!

Durumun mantığı (hastasının hayatını kurtarmasının benimle konuşmasından daha önemli olması) şiddetlenen öfkemi yatıştırmıyordu. Kocam ona bu kadar ihtiyacım olan bir anda bana nasıl böyle davranabilirdi? Bu düşünce hızla, "Hiçbir zaman yanımda değil zaten," düşüncesine dönüştü. Öfkem büyüdü, aradığında ona cevap vermeme planım da öyle. Oltaya takılmıştım.

Doğru. Meslektaşımla konuşup sakin bir şekilde bu hareketini kesinlikle onaylamadığımı açıklayıp tatmin edici bir çözüm bulmaya çalışmak yerine iki günü tedirgin bir şekilde geçirdim, suçsuz kocama "asla yanımda olmadığı" için sessizlik cezası verdim!

Zekice, değil mi?

Sorun sadece kendimize anlattığımız bu şüpheli, her zaman doğru olmayan hikâyelerin bizi çatışmalı bir halde bırakması, zamanımızı boşa harcaması veya evde soğuk rüzgârların esmesiyle sonuçlanması değildir. Esas mesele bu hikâyelerin tarif ettiği dünya

ile içinde yaşamak istediğimiz, gerçekten gelişebileceğimiz dünya arasındaki çatışmadır.

Ortalama bir günde çoğumuz on altı bin sözcükle konuşuruz. Ama düşüncelerimiz, yani iç sesimiz bunun haricinde binlerce sözcük daha üretir. Bilincin bu sesi, duyulmayan ama susmak bilmeyen bir geveze gibidir. Hiç durmadan gizlice gözlem, yorum ve analiz bombardımanına tutar bizi. Dahası bu susmak bilmeyen ses edebiyat profesörlerinin *güvenilmez anlatıcı* dediği şeydir. *Lolita: Beyaz Irktan Dul Bir Erkeğin İtirafları*'daki Humbert Humbert'ı veya *Kayıp Kız: Her Hikâyenin Bir Öteki Yüzü Vardır*'daki Amy Dunne'ı düşünün. Anlattıkları olaylara tam olarak güvenilemeyen bu iki karakterde olduğu gibi bizim içsel anlatıcımız da önyargılı ve kafası karışık olabilir, hatta kasıtlı bir şekilde kendini haklı çıkarmaya veya hileye başvuruyor olabilir. Daha da kötüsü *çenesini hiç kapamaz.* Aklınıza gelen her düşünceyi paylaşmamak için kendinizi tutabilirsiniz belki ama daha en başında bu düşüncelerin oluşmamasını istiyorsanız... Size iyi şanslar.

Durmaksızın akan bu geveze nehirde kabarcıklanarak yüzeye çıkan ifadeleri genellikle gerçekler olarak kabul etsek de bunların çoğu duygularımızla yoğunlaşan, değerlendirme ve yargıların karmaşık bir karışımıdır. Bu düşüncelerin bazıları olumlu ve yararlıdır, diğerleri ise olumsuz ve yararsız. İki durumda da iç sesimiz nadiren nötr veya sakindir.

Mesela ben şu anda masamda oturmuş, bu kitabı yazıyor ve oldukça yavaş ilerliyorum. "Masamda oturuyorum." Bu gerçeğe dayanan basit bir düşünce. "Bir kitap yazıyorum," da öyle. "Yavaş yazan bir yazarım," da öyle.

Tamam. Buraya kadar güzel. Ama bu gerçekçi gözlemlerimin fikirler âlemine kayması çok kolay. Kendi kendime anlattığım hikâye çabucak bir oltaya dönüşebilir ve riskli, sınanmamış bir fikre kapılmama, bir balıkçının akşam yemeği haline gelecek olan oltadaki bir alabalık gibi çırpınmama neden olabilir.

"*Fazla* yavaş yazıyorum," öz eleştirel bir değerlendirme olup hızla, "Yavaş yazan bir yazarım," ifadesine dönüşebilir. "Ben çoğu

yazardan daha yavaşım," sözü gerçeğe dayalı bir düşünceyi bir kıyaslamaya dönüştürebilir. "Geride kalıyorum," sözü olaya kaygı unsurunu da ekler. Sonra her şeyi özetleyen mahkûm edici yargı gelir: "Son teslim tarihinden önce ne kadar yazabileceğim konusunda kendimi kandırıyorum. Neden kendime karşı dürüst olamıyorum? Hapı yuttum ben." Bütün bunlar gerçeğe dayalı bir başlangıç noktası olan, "Masamda oturdum ve yavaş yavaş kitap yazıyorum," sözünden çok uzaktır.

İnsanların bir gerçekten fikre, yargıya ve kaygıya kaymasının nasıl çaba harcamadan kolayca gerçekleştiğini görmek için şu alıştırmayı deneyin. Aşağıdaki sözleri teker teker okuyun:

Cep telefonum
Evim
İşim
Eşimin ailesi
Bel genişliğim

Serbest çağrışım yaptığınızda bazı düşünceleriniz gerçeğe dayanıyor olabilir: "Geçen hafta eşimin ailesiyle yemek yedim," veya "Pazartesiye yetişmesi gereken bir projem var". Ama sonra şu sinir bozucu görüşlerin, değerlendirmelerin, kıyaslamaların ve endişelerin devreye nasıl hızla girdiğine bir bakın:

Cep telefonumun... güncellenmesi gerekiyor.
Evim... her zaman dağınık.
İşim... tam bir stres kaynağı.
Eşimin ailesi... çocukları şımartıyor.
Bel genişliğim... diyet yap diye haykırıyor.

Atölye çalışmalarında bazen insanlardan isim vermeden zor durumları ve onların ardından gelen düşünceler ile duyguları listelemelerini isterim. İşte bir grup başarılı üst düzey yöneticinin bulduğu "öz hikâyeler" ve onlara ilham veren durumlardan bazıları:

Bir başkası başarılı olur: "Yeterince iyi değilim. Neden ben olmadım ki?"

Tam zamanlı çalışmak: "Hayatım tam bir başarısızlık örneği. Etrafımdaki her şey darmadağın ve ailem, birlikte eğlenme fırsatlarını kaçırdığım için bana kızıyor."

Zor bir görevi yaparken: "Neden bu kadar uzun sürüyor ki? Yetenekli olsaydım çok daha hızlı yapabilirdim."

Kaçırılmış bir terfi: "Tam bir salağım, hem de ödlek. Beni kandırmalarına izin verdim."

Yeni bir şey yapması istendiğinde: "Dehşet içindeyim. Bu kesin işe yaramayacak."

Sosyal bir etkinlik: "Donup kalacağım ve herkes mağarada büyüdüğümü sanacak."

Olumsuz geri bildirim almak: "Kovulacağım."

Eski arkadaşlarla bir araya gelmek: "Tam bir eziğim. Hepsi benden daha heyecan verici hayatlar yaşıyor ve daha fazla para kazanıyor!"

Kilo vermeye çalışırken: "İğrenç bir domuzum ben. Pes etsem daha iyi olur. Buradaki herkes benden daha iyi görünüyor."

İşte tarafsız bir düşünceden oltadaki balığa geçişin neden bu kadar kolay olduğuna dair bir ipucu:

"Ali Baba'nın bir ... var."

"Çiftliği" değil mi? Çok zor bir soru değildi. Bu sözcük aklınıza otomatik olarak geldi.

Oltaya takılmayı neredeyse kaçınılmaz hale getiren şey tepkilerimizin çoğunun böyle refleks haline gelmiş olmasıdır.

Olta genellikle gündelik hayatınızda karşılaştığınız bir durumdur. Patronunuzla zor bir konuşma yapmak, çekindiğiniz bir akrabayla görüşmek, yaklaşan bir sunum, eşinizle para konusunda tartışmak, çocuğun hayal kırıklığı yaratan karnesi veya sadece trafik yoğunluğu bile olabilir.

Bu durumlara otomatik pilota geçmiş gibi tepki verirsiniz. Laf sokabilir, içinize kapanabilir ve duygularınızdan kaçabilir, erteleyebilir, çekip gidebilir, düşüncelere dalabilir veya çığlığı basabilirsiniz.

Otomatik olarak hangi faydasız tarzda tepki verirseniz verin oltaya takılmışsınız demektir. Sonuç "Ali babanın bir çiftliği var. Çiftliğinde..." sözünden sonra otomatik olarak "...kuzuları var," sözünün aklınıza gelivermesi kadar önceden kestirilebilirdir. Ucuna yem takılmış olta hemen önünüzde sallanıyor ve siz hiç tereddüt etmeden onu ısırıveriyorsunuz.

Düşüncelerinizi gerçekler olarak kabul ettiğinizde oltaya takılmış olursunuz.

Bu işte hiç iyi değilim. Her şeyi berbat ediyorum.

Sonra da bu düşünceleri ortaya çıkaran durumlardan kaçmaya başlarsınız.

Denemeyeceğim bile.

Ya da düşünceyi zihninizde durmaksızın tekrarlarsınız.

Son denediğimde kendimi küçük düşürdüm.

Bazen belki de bir arkadaşın ya da aile üyesinin iyi niyetli bir tavsiyesini takiben bu düşünceleri uzaklaştırmaya çalışırsınız.

Böyle şeyler düşünmemeliyim. Bunlar zararlı.

Ya da gerçekten değer verdiğiniz bir şey olmamasına ve harekete geçiren oltanın ta kendisi olmasına rağmen kendinizi korktuğunuz şeyi yapmaya zorlarsınız.

Denemem gerek. Beni öldürse bile bundan hoşlanmayı öğrenmem lazım.

Bütün bu içsel konuşmalar sadece yanlış yönlendirici değil, aynı zamanda yorucudur. Çok daha iyi bir şekilde kullanabileceğiniz önemli zihinsel enerjinizi tüketirler.

Düşüncelerimizin "olta atma" gücüne ek olarak zihinsel alışkanlıklarımızın çoğunun duygularımızla birleşip aşırı tepki üretecek şekilde birbirine bağlanmış olması gerçeği de söz konusudur.



Bir an için galaksiler arası yeni bir dil öğrenmek üzere ders aldığınızı varsayın. Bu dilde yukarıdaki şekillerden birinin adı "bouba" diğerinin adı "kiki" olsun. Öğretmen yaptığı küçük sınavda şekillerin hangisinin "bouba" hangisinin "kiki" olduğunu soruyor. Soldaki şekle "kiki", sağdakine "bouba" deme olasılığınız çok yüksektir.

Bu deneyin yaratıcısı V. S. Ramachandran ve Edward Hubbard insanların %98'inin böyle düşündüğünü bulmuş. Dil kalıplarını bilmeyen ve İngilizce konuşamayan iki yaşındakiler bile aynı seçimi yapmış. Bu evrensel tercih, Ramachandran'ın çalıştığı California Üniversitesi San Diego kampüsünden Kudüs'ün taş duvarlarına, Orta Afrika'da bulunan ve Svahili dili konuşulan Tanganyika Gölü kıyılarına kadar her yerde yaşayan insanların beyinlerine işlenmiş: Dil, kültür veya alfabeye bakılmaksızın bu saçma semboller gösterilir gösterilmez insanın işitme duyusu "kiki" sözcüğünü keskin kenarlı ve "bouba" sözcüğünü yumuşak ve yuvarlak kıvrımlı olarak tanımlıyor.

Belirli bir şekli belirli bir sesle bu şekilde bağdaştırmanın nedeni kısmen, bu yargılamanın meydana geldiği angular girusun işitme, duyma ve görme merkezlerimizin kesiştiği yerde bulunmasıdır. Angular girus sesleri, duyuları, görüntüleri, sembolleri ve hareketleri birleştirerek duyusal harmanlamayı yapar, hatta metaforlarla düşünme becerimizi bile açıklayabilir. "Bu gömlek çok cart," veya "Bu peynirin tadı çok keskin," diyebiliriz. Aslında pejmürde Hawaii gömleğiniz ses falan çıkarmaz, zevkle yediğiniz peynir de parmağınızı kesecek değildir. (Angular girusu hasar görmüş hastalar mükemmel bir İngilizceyle konuşabilir ama metaforları anlamazlar. Bu, angular giruslarının büyüklüğü bizimkinin sekizde biri olan alt seviyedeki primatlar için de geçerlidir.)

Duyu birleşimi kapasitemiz sadece şairlerin ve yazarların ilgi çekici sözler bulmalarını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda ne yazık ki oltaya takılı kalmamıza da neden olur. Bunun nedeni düşüncelerimizi *Uzay Yolu*'ndaki Spock'ınki gibi bir tarafsızlıkla

deneyimlemiyor oluşumuzdur: "Bir rakibimin kuyumu kazdığını düşünüyorum. Ne kadar ilginç."

Bunun yerine düşünceler görsel imgeler, semboller, kişiye özgü yorumlar, yargılar, çıkarımlar ve eylemler gibi aksesuarlarla süslenmiş halde gelir. Bu bizim zihinsel hayatımıza canlı bir yoğunluk katar ama aynı zamanda tarafsızlığımızı alıp götürür ve bizi doğru olsa da olmasa da, işe yarasa da yaramasa da davetsizce geliveren düşüncelerin merhametine bırakır.

Mahkemede yargıçlar jürinin otopsi fotoğraflarına bakmasına müsaade etse de olay yeri fotoğraflarını görmelerine nadiren izin verirler. Çünkü yargıçlar şiddet içeren, kaotik, kanlı görüntülerin yaratacağı duygusal darbenin jürinin mantıklı ve tarafsız olması umulan düşüncelerini etkilemesinden korkarlar. Otopsi fotoğrafları çelik masanın üstünde parlak ışıkta çekilir. Her şey çok soğuktur. Ama olay yeri fotoğraflarında kan lekeleriyle kaplı komodinin üstündeki çocuk resmi, yıpranmış spor ayakkabılarının bağlanmamış ipi gibi kurbanı insanlaştıran veya acısını dramatize eden küçük ayrıntılar bulunabilir. Duygusal çağrışıma neden olan bu tür görüntüler jüri üyelerini "heyecanlandırır" ve onları misilleme zihniyetine iter: "Kurban da benim gibiydi. Savunmanın, sanığın başka bir yerde olduğuna dair iyi bir kanıtı var ama birisinin bu zulmün bedelini ödemesi gerek!"

Duygularla birleşip artan bu canlı, renkli bilişsel işlemlerimizin doğası, peşimizde yılanlar, aslanlar ve düşmanca bir ortam olduğunda bize hizmet eden evrimsel bir uyum mekanizmasının sonucudur. Bir düşman veya hayvanın tehdidi altındaki ortalama bir avcı toplayıcı, Spock tarzı bir soyutlamayla vakit kaybeder: "Tehdit altındayım. Seçeneklerimi nasıl değerlendirmeliyim?"

Atalarımızın hayatta kalmak için ihtiyaç duyduğu türden kiler, tehdidi içgüdüsel olarak hissetmelerini ve tehdidin ar endokrin sisteminin yakıt enjeksiyon işlemi tarafından otoma

harekete geçirilen önceden kestirilebilir bir tepkiye yol açacak şekilde kavramalarını gerektiriyordu: savaş, kaç ya da donakal tepkisi.

Ben yirmili yaşlarda bir seneliğine annemle yaşarken bir arkadaşım ve onun erkek arkadaşı evlerinde bir çete tarafından tecavüze uğrayıp darp edildi. Çete önceden evlerine girip onların akşam yemeğinden dönmesini beklemişti. Bunun gibi korkunç suçlar Johannesburg'da çok yaygındı. Bu olaydan sonra ben daha da tedirgin oldum. Bir gece arabayla eve dönerken kaybolup kendimi çok tehlikeli bir mahallede buldum. Eve doğru giderken takip edildiğimden endişelenmeye başladım. Eve vardığımda kimseyi göremedim. İçeri girerken bavulumu alıp arabaya dönmeyi planlıyordum. Otuz dakika sonra evden çıkıp arabaya yürürken her şey iyi ve güvenli görünüyordu. Sonra boğuk bir ses duydum. Başımı kaldırıp baktım. İki adam ellerinde silahla bana doğru geliyordu. Duygularım korku dolu son saatler ve arkadaşımın uğradığı saldırı yüzünden öyle yükselmişti ki bir saniye bile gecikmeden çığlık atmaya başladım. Ağzımdan yüksek sesli, renkli ve saldırgan küfürler döküldü (aşırı ahlakçı biri değilim ama inanın bana burada tekrarlayamayacağım kadar kötü şeyler söyledim). Hazırlıksız yakalanan adamlar irkilerek bana baktı. (Akıl hastanesinden kaçmış gibi davranan delirmiş bir kadınla karşılaştıkları için akıllarından neler geçiyordu kim bilir!) Sonra çalıların arasına dalıp gözden kayboldular. Bugün beynimin duyusal birleşimine müteşekkirim: Gör, hatırla, hisset, duy ve tepki ver, hepsi bir arada.

Ama bu inanılmaz birleşim bizi oltaya takılmaya da yatkın hale getirir. Günümüz dünyasında neyse ki problemlerimizin, hatta tehditlerimizin çoğu belirsiz ve uzun vadeli: "*Ahhh!* Bir yılan!" şeklinde değil de "İşim güvenli mi?", "Emekli olduğumda kenarda yeterli birikimim olacak mı?" veya "Kızım o hayırsız Petersen'a kendini kaptırdığı için mi notları düşüyor?" şeklinde. Ama düşüncelerimiz, hatta kafamızda tasarladığımız en hafif "yaşamdan bir kesit" senaryosu, bağlantılı oldukları aşırı kaygı, korku ve ani tehdit duygusu yüzünden otomatik pilot tepkisi uyandıran tehditler haline gelebilirler.

Rastgele bir düşünce inatçı bir olta haline işte şoyle gelebilir
İçimizdeki Geveze + Renkli Duşünce Birleşimi + Duygusal
Yumruk = Oltaya Takılmak

1. Her şey **İçimizdeki Gevezeyi** dinlemekle başlar...

Birkaç gündür kızım Jane'le ana kız vakıt geçiremedik. Yeterı kadar evde değilim. Ona daha fazla zaman ayırmalıyım. Ama işte olan biten onca şey varken bunu nasıl yapabilirim? Yetişemıyorum. Michelle Smith *kendi* kızı için özel zaman yaratabiliyor gıbı görünüyor. O öyle ıyi bir anne ki. Önceliklerini gerçekten çok ıyi belirliyor. Benim sorunum ne peki? Her şeyi yanlış yapıyorum.

2. **Renkli Düşünce Birleşimi** yüzünden içimizdeki geveze anılarımızı, görsel imgeleri ve sembolleri birbirine karıştırır...

Şu küçük kızıma bir bak. Çok hızlı büyüyor. Eskiden okuldan geldiğimde annemin benim için yapmış olduğu kekin kokusunu alır gibiyim şu an. Ben de Jane için bir şeyler pişirmeliyim. Liseden mezun olup evden ayrıldığını görür gibiyim. Hem de o hayırsız Ricky Petersen'la! Hem de benden nefret ederek ayrılıyor evden. Neden bu müşteri bana cumartesi günü e-posta gönderiyor ki? Onunla açık açık konuşacağım şimdi. Son olarak HAYIR, JANE. SENİNLE ALIŞVERİŞE GİDEMEM. "ÇALIŞMAM LAZIM," SÖZÜNÜN NESİNİ ANLAMIYORSUN?

3. Bir de **Duygusal Yumruk**...

Biricik evladıma böyle çıkıştığıma inanamıyorum. Kendimi çok suçlu hissediyorum. Kızım benden nefret ettiği için yalnız öleceğim. Eskiden işimi seviyordum ama şimdi nefret ediyorum, ailemle geçireceğim zamandan çalıyor resmen. Ben çürük ve sefil bir eziğim. Hayatım ne kadar anlamsız ve boş.

Duygusal yumruk, hayatlarımızdan anlam çıkarmak için yazdığımız senaryoya büyük bir güç katan çok sayıda "özel efekt"ten sadece biridir. Şair John Milton bunu on yedinci yüzyılda şöyle özetlemiş: "Yerinde olan ve kullanılan bir akıl her zaman Cehennemi Cennet,

Cenneti Cehennem yapabilir." Fakat vurucu aforizmalar dünyasında, "Arzuların kanatları olsa domuzlar uçardı," diye bir söz de vardır. Yani evet, zihin kendi evrenini yaratır ama hayır, problemlerimizi sadece olumlamalar ve olumlu düşüncelerle çözemeyiz. Gerçek şu ki problemlerimizin üstüne gülen surat çıkartmaları yapıştıran New Age tarzı çözümler problemleri daha da kötü hale getirebilir. O halde daha fazla ilerlemeden önce sorulması gereken soru şudur: Yetkili kim, düşünen mi yoksa düşünce mi?

Tekrar ediyorum, problemimizin bir kısmı sadece düşüncelerimizin işlenme biçimi bile olabilir.

HIZLI VE YAVAŞ DÜŞÜNME

1929'da Belçikalı ressam René Magritte, *La Trahison des Images* (İmgelerin İhaneti) adlı tabloyla sanat dünyasını karıştırdı. Muhtemelen görmüşsünüzdür: *Ceci n'est pas une pipe* efsanesinin üzerinde uçan bir pipo. Çevirisi: "Bu bir pipo değil."

İlk başta bir sürrealist olduğu için ressamın sadece izleyici kitlesini kışkırttığını düşünebilirsiniz. Ama aslında değerlendirmesi, bilgiyi nasıl işlediğimize ve zihinlerimizin hızla ilerleyip kolaya kaçmasının bazen nasıl yanlış sonuçlara varmamıza veya zararlı bilişsel alışkanlıklara takılıp kalmamıza neden olduğu konusunda önemli bir uyarı hikâyesi.

La Trahison des Images'e baktığımızda gördüğümüz şey, boyanın kanvasın üstüne aklımıza bir pipo getirecek şekilde sürülmüş halidir. Ama Magritte kesinlikle haklı: Bu bir pipo *değil.* Pipoya dair fikrimizin iki boyutlu bir temsili. Onu içebilmenizin tek yolu da kanvası yırtıp parçalarını gerçek bir pipoya doldurmak. Magritte kendince imgenin gerçek şey olmadığını söylüyordu ya da filozof Alfred Korzybski'nin ifadesiyle: "Harita, bölgenin kendisi değildir."

İnsanlar zihinsel kategoriler yaratıp nesneleri, deneyimleri ve hatta insanları oralara yerleştirmeye bayılırlar. Eğer bir şey bir kategoriye uymazsa "uymayanlar kategorisi"ne gider. Kategoriler

faydalı olabilir. Söz gelimi, hisse senetlerini yüksek riskli veya düşük riskli diye sınıflandırdığınızda finansal amaçlarınıza uyan yatırımlar seçmeniz kolaylaşır.

Ama önceden var olan bu kalıplaşmış kategorilerle fazla rahatladığımızda ve bunlara alıştığımızda psikologların *erken bilişsel sadakat* (*premature cognitive commitment*) dediği terimi kullanıyoruz demektir. Bu olduğunda fikirlere, objelere ve insanlara, hatta kendimize bile alışkanlığa bağlı, esnek olmayan tepkiler veririz. Bu kolay ve hızlı kategoriler ve onların yol açtığı çabuk kararlara genellikle sezgisel (*heuristics*) denir ama göz kararı sözü de aynı işi görür. Sezgisel kararlar, "Ağustosta İstanbul'daki üstü açık kafelerde meze yemem," gibi mantığa dayalı yasaklardan ırksal veya sınıfsal önyargılara sahip kötücül at gözlüklülere ve "Ben dans etmem," gibi sözler söyleyerek kendini kısıtlayan eğlence hırsızlarına kadar uzanabilir.

Düşüncelerimizin duygularımızla birleşme eğilimi gibi gördüklerimizi kolayca ayıklama ve sonra onlarla ilgili hızlı, sezgisel kararlar vermek üzere sınıflandırma eğilimimiz de belirli bir neden yüzünden gelişmiştir. *Her* seçimi analiz etmek zorunda kalmadığınızda hayat çok daha kolaylaşır. (Garsonun seçimlerinizle ilgili durmadan daha da ayrıntılı sorular sorduğu ve sizin, "Getir şu salatayı artık! İstersen üstüne mayonez dök! Umurumda değil!" diye bağırmak istediğiniz restoranları bir düşünün.) Kendi göz kararı kuralımız olmasa yapmak zorunda olduğumuz analizlerle felç olmuş halde kalırdık. Göz kararı kuralımız çok fazla zihinsel enerji harcamadan rutin işleri halletmemize yardımcı olur.

Birisiyle tanıştığımızda ve onu daha iyi tanımak mı, yoksa ondan uzak durmak mı istediğimize karar vermeye çalıştığımız anda sezgilerimiz devreye girer. Görünüşe göre insanları içgüdüsel olarak ölçüp biçmede çok iyiyiz. Bu kısıtlı saniyeler içinde çok az kanıta dayanarak yaptığımız değerlendirmeler genellikle doğru çıkar. Çalışmalar göstermektedir ki deneğin tanımadığı bir kişiye

dair ilk izlenimi, o kişinin kendi arkadaşları ve ailesi tarafından yapılan kişilik değerlendirmeleriyle tutarlıdır.

Bin yıl önce yabancıları görülen yerde değerlendirebilmek, insanların akrabaları dışındakilerle güven bağları oluşturmasına yardımcı olmuştur. Bu da köylerin, kasabaların ve toplulukların (yani medeniyetin) gelişmesiyle sonuçlanmıştır.

İnsanların bir şeyleri önceden kestirmeyi sağlayan sezgisel becerileri olmasa ("Güçlü bir şekilde tokalaşıyor, hoş gülümsüyor: İyi birine benziyor,") ve her yüz ifadesini, konuşmayı ve yeni bilgi parçasını bilinçli bir şekilde işlemek zorunda kalsak, hayatımızı yaşayacak zamanımız olmazdı.

Ama ne yazık ki bu hızlı izlenimlerimiz yanlış olabilir. İzlenimlerimiz doğru ve adil olmayan basmakalıp düşüncelere dayanıyor olabilir veya sahtekârlar tarafından manipüle edilebilir. Bunlar bir kez oluştuktan sonra yeniden düşünmek veya değiştirmek zor olabilir. Hızlı yargılara vardığımızda genellikle kolayca ulaşılan bilgiyi aşırı, bulması biraz zaman alacak olan incelikleri ise gereğinden az değerlendiririz.

Psikolog Daniel Kahneman *Hızlı ve Yavaş Düşünme* kitabında insan zihninin iki basit modda işlediğini anlatmaktadır. *1. Sistem*'deki düşünceler tipik bir şekilde hızlı, otomatik, çabasız, bağlantılı ve örtülüdür. Yani anlık içe bakışla ulaşılamazlar. Genellikle çok fazla duygusal yük taşırlar ve alışkanlıkla yönetilirler. Sonuç olarak bizi oltaya takmada çok iyidirler.

2. Sistem düşünceleri daha yavaş ve daha bilinçlidir. Çok daha fazla çaba ve daha derin bir dikkat seviyesi gerektirirler. Aynı zamanda daha esnek ve bilinçli olarak koyduğumuz kurallara daha fazla tabidirler. Uyaran ile tepki arasında Victor Frankl'ın sözünü ettiği alanı yaratmamıza izin veren bu *2. Sistem* işlemleridir. Bu alan insanlığımızın tam anlamıyla ifade edilmesine imkân sunar ve gelişmemize izin verir.

Bir keresinde Bill O'Reilly'nin David Letterman'la yaptığı bir konuşmayı izlemiştim. Muhafazakâr uzman bir soru sordu ve sonra, "Bu kolay bir soru!" diyerek komedyeni taciz etmeye başladı.

Letterman, "Benim için zor bir soru çünkü düşünüyorum," diye cevap verdi.

David büyük bir alkış aldı.

Daha önce ifade ettiğim gibi hızlı, sezgisel *1. Sistem* düşüncesi bazen güçlü ve doğru olabilir. Berlin'deki Max Planck İnsan Gelişimi Enstitüsü'nün müdürü ve aynı zamanda Malcolm Gladwell'in çoksatan kitabı *Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü*'nde tartışılan bir bilim adamı olan Dr. Gerd Gigerenzer, içgüdüsel düşünme çalışmasıyla tanınan bir sosyal psikologdur. Gigerenzer bu tür içgüdüsel tepkilerin, onları hisseden kişinin kendisi için bile gizemli bir şey olduğunu söylemektedir. Tek bildiğimiz bu tür içgüdüsel düşüncelerin, koşullanmamızın veya hayat deneyimlerimizin (ya da ilgisizliğimizin veya alışkanlığımızın) bize gerekli olmadığını söylediği bilgileri filtrelerken ortamdaki basit ipuçlarına güvendiğidir.

Bazı içgüdüsel tepkiler pratik yapmaktan ve beceriden kaynaklanır. Birisinin oyununa bakıp sonraki bir düzine hamleyi söyleyebilen bir satranç ustasının, kalp krizini bir mil öteden tanıyan bir hemşirenin veya binayı ne zaman boşaltmak gerektiğini bilen itfaiyecinin tepkileri böyledir.

Ama *1. Sistem*'e ait içgüdüsel tepkilerin karanlık bir yanı da vardır. Sezgilerimiz bilgiyi işlemeye ve davranış tarzımıza hâkim olmaya başladığında, göz kararı kuralımızı uygunsuz biçimlerde uygulamaya başlarız. Bu da bizim sıra dışı ayrımları veya yeni fırsatları tespit etmemizi engeller. Çeviklikten yoksun kalırız.

Filmi izlemeye dalmış sıradan bir film izleyicisi hikâye veya sahne sürekliliğinde ayrıntıları ve hataları gözden kaçırabilir. Söz gelimi, yakın çekimde aktörün elinde bir fincan varken iki saniye sonraki geniş çekimde fincan yoktur. Araştırmacılar laboratuvarda katılımcılara bilinçli olarak yapılmış süreklilik hataları içeren kısa

videolar izlettiler. İki kişi arasındaki konuşmanın çekildiği bir sahnede kamera bir konuşmacıdan diğerine geçerken karakterlerden birinin giysileri sürekli değişiyordu. Veya bir karakter telefona bakmak için ayağa kalkıyor, kameranın açısı değişiyor ve sonraki sahnede karakteri tamamen farklı bir aktör oynuyordu. Ortalama olarak katılımcıların üçte ikisi bu hataları, hatta ana karakterin değiştiğini bile fark etmedi.

Bu deneyleri yapan araştırmacılar, başka bir araştırmada öğrencileri kampüste durdurup yol sordu. Öğrenci ve araştırmacı konuşurken araştırma ekibinin başka iki üyesi ahşap bir kapı taşıyarak araya girdi. Ekip üyeleri bu fırsatı kullanıp illüzyonist Penn ve Teller'ı kıskandıracak bir hamleyle yer değiştirdi, görsel bariyer (kapı) ortadan kalktığında yön soran ilk kişinin yerinde farklı bir kişi duruyordu. Deneye katılan öğrencilerin yarısı şaşırtıcı bir şekilde bu değişikliği fark etmedi ve konuşmaya hiçbir şey olmamış gibi devam etti.

Bu fenomenin trajik, gerçek yaşam örneği Boston'da meydana geldi. Ocak 1995'te bir gün şafak sökmeden önceki saatlerde Kenny Conley isimli bir polis memuru çitlerin üstünden atlayan bir şüpheliyi takip ediyordu. Memur Conley kötü adamı yakalamaya o kadar odaklanmıştı ki olay yerinde başka bir şeyin daha olduğunu fark etmedi: Başka polisler şüpheli olduğunu düşündükleri bir adamı vahşice dövüyorlardı, oysaki o adam da gizli polisti. Conley daha sonra mahkemede meslektaşına karşı yapılan vahşi saldırının gerçekleştiği yerin hemen yanından koşup geçtiğini ama sadece kendi işine odaklandığı için durumu fark etmediğini söyledi.

Çıkarılması gereken ders şu: Zihinlerimiz varsayılan moda kaydıktan sonra bu durumu değiştirmek için çok büyük bir esneklik gerekir. Uzmanlar bu yüzden basit problemlere yönelik sağduyulu çözümleri fark etmede sonuncu gelirler. Ekonomist Thorstein Veblen bu sınırlılığa uzmanların "eğitimli yetersizliği" demektedir. Fazla özgüven, deneyimli kişilerin bağlamsal bilgiyi görmezden gelmesine yol açar. Bir uzman belirli bir probleme ne kadar aşinaysa, elindeki

belirli duruma tepki vermek yerine bellek bankasındaki önceden hazırlanmış bir çözümü bulup çıkarma olasılığı da o kadar yüksektir.

Başka bir çalışmada psikoloji uzmanlarından yapılan bir mülakatı izlemeleri istendi. Bazı uzmanlara görüşmenin iş görüşmesi, bazılarına da psikiyatrik bir hastayla yapılan bir görüşme olduğu söylendi. Klinisyenlerden uzmanlıklarını kullanarak görüşülen kişiyi değerlendirmeleri istendi. Uzmanlar görüşülen kişinin iş başvurusunda bulunduğunu düşündüklerinde o kişiyi normal ve oldukça uyumlu olarak değerlendirirken, o kişinin hasta olduğunu düşündüklerinde aynı kişiyi stresli ve psikolojik durumu bozuk olarak değerlendirdiler. Klinisyenler karşılarındaki gerçek kişiye yakından dikkat etmek yerine uzun süreli deneyimlerinin "uykularında" bile tanı koymalarına izin verdiği yüzeysel ipuçlarına odaklandılar. Aslında gerçekten uykuda bile sayılabilirlerdi.

Genel olarak uzmanlar veya herhangi bir alanda çok saygı duyulan kişiler genellikle kendi kibirlerinin oltasına takılırlar. Ama bazen bir alandaki statü ya da başarının başka bir alandakiyle bir ilgisi yoktur. Bir keresinde bir konferansta tanıştığım bir grup borsacı, cerrahların sadece diğer cerrahların yatırım tavsiyelerini dinledikleri için kötü yatırımcılar olduğu konusunda hemfikirdi. (İronik olan şu ki cerrahların kötü yatırım yapma becerileri konusunda fikir birliği içinde olarak borsacılar da göz kararı kuralını kör bir şekilde kullanıyorlardı.) Aynı şekilde doğada düzenlenen ekip oluşturma aktivitelerine katılan CEO'lar genellikle işin başında kendilerinin olması gerektiğini varsayıyorlar: Posta odasında çalışan, askerden yeni gelmiş genç bir adamın kayalıklara tırmanma ve halatlarla aşağıya sarkma gibi alıştırmalarda liderlik yapmasının daha iyi olabileceğini düşünemiyorlar.

Belirli bir düşünme ya da davranma biçimine takılıp kalmış olan insanlar dünyaya olduğu gibi dikkat etmezler. Bağlam her ne olursa olsun ona karşı duyarsızdırlar. Dünyayı daha çok içine soktukları kategoriler halinde algılarlar. Bu kategoriler ise mevcut durumla ilgili olabilir de olmayabilir de.

İnsanların yangınlarda veya uçak mecburi iniş yaptığında ölmelerinin nedeni çoğunlukla geldikleri kapıdan çıkmaya çalışmalarıdır. Panik haldeyken başka bir çıkış yolu düşünmek yerine belirli bir örüntüye bağlı kalırlar. Aynı şekilde acımız, kayıtsızlığımız, ilişki sorunlarımız ve diğer hayat zorlukları neredeyse hiçbir zaman aynı otomatik biçimde düşünerek çözülmez. Duygusal açıdan çevik olmak, bağlama karşı duyarlı olmayı ve dünyaya şu anda olduğu haliyle tepki vermeyi içerir.

Aklımızdan geçen düşüncelere ve duygulara son vermeyi kesinlikle istemeyiz çünkü bu *bizim* sonumuz anlamına gelir. Ama tekrar ediyorum, soru şu: "Yetkili kim, düşünen mi yoksa düşünce mi?" Hayatlarımızı, kendi değerlerimize ve bizim için önemli olan şeylere göre mi yönetiyoruz yoksa kendimizi akıntıya bırakıp sürükleniyor muyuz?

Kendi hayatlarımızın sorumluluğu bizde olmadığında, kendi irademizle ve sezgileri güçlü bir zekânın bulabileceği her türlü seçenekle hareket etmediğimizde oltaya takılmış oluyoruz.

EN YAYGIN GÖRÜLEN DÖRT OLTA

1. OLTA: DÜŞÜNCELERİ SUÇLAMA

"Kendimi rezil edeceğimi düşündüm, bu yüzden partide kalabalığa karışmadım."

"Onun mesafeli olduğunu düşündüm, bu yüzden projeyle ilgili bilgi paylaşmayı bıraktım."

"Mali durumumuz hakkında konuşmaya başlayacağını düşündüm, bu yüzden odadan çıkıp gittim."

"Söylediklerimin aptalca olacağını düşündüm, bu yüzden bir şey demedim."

"İlk adımı onun atması gerektiğini düşündüm, bu yüzden aramadım."

Bu örneklerin her birinde konuşan kişi hareketleri ya da eylemsizliği için düşüncelerini suçlamaktadır. Düşüncelerinizi suçlamaya başladığınızda, Frankl'ın ifadesiyle uyaran ile tepki arasında gerçek seçiminizin alıştırmasını yapacağınız yeterli alan kalmaz. Sadece düşünceler davranışlara yol açmaz. Eski hikâyeler davranışa neden olmaz. Davranışlarımıza biz sebep oluruz.

2. OLTA: MAYMUN ZİHİNLİLİK

Meditasyondan gelen bir terim olan "maymun zihin" bir maymunun daldan dala sallanması gibi bir konudan diğerine geçen içimizdeki gevezeyi tarif etmek için kullanılmaktadır. Belki eşinizle (ama bu çocuğunuz, ebeveyniniz, arkadaşınız veya iş arkadaşınız da olabilir) kavga ettiniz ve evden çıkıp gitti. Trenle ofisinize giderken zihninizin deli gibi vızıldadığını duyarsınız: "Annemleri eleştirdiği zaman ne kadar düş kırıklığına uğradığımı bu gece söyleyeceğim ona." Siz kafanızda bu konuşmanın nasıl olacağını planlarken bu düşünce kafanızın içinde yaptığınız bir konuşma denemesine döner. Eşiniz anne babanız hakkında kötü olan başka bir şey söyleyebilir, siz de ona kardeşi hakkında bir cevapla karşılık verirsiniz. Onun ne diyeceğini tahmin edip ona göre tepkinizi planlarsınız. İşe varana kadar kafanızın içinde yaptığınız bu yoğun tartışmadan tamamen bitkin düşmüş olursunuz.

Maymun zihin modunda olduğunuzda "korkunç hale getirme"ye başlamak çok kolaydır. Felaket senaryoları hayal edersiniz veya basit bir problemi çok büyütürsünüz. Bu büyük bir enerji ve zaman kaybıdır. Dahası siz kafanızda bu hayalî dramaları oynatırken anda yaşıyor olmazsınız. Park yerindeki çiçekleri veya trendeki ilginç yüzleri fark etmezsiniz. Beyninize yaratıcı çözümler (hatta en başta bulmak için mücadele ettiğiniz çözümü) bulması için tarafsız bir alan sağlayamazsınız.

Maymun zihin geçmişin itişini ("Yaptıklarını unutamıyorum,") ve geleceğin çekişini ("İşi bırakıp müdürüme haddini bildirmek için sabırsızlanıyorum,") saplantı haline getirir. Genellikle patronluk taslayan, yargılayıcı bir içsel dille, "-meli, -malı" ve "yapamam, edemem" ve "lazım, gerek" ("Kilo vermeliyim", "Başarısız olamam", "Böyle hissetmemem gerek") gibi ifadeler kullanır. Maymun zihin sizi andan ve hayatınız için en iyisi olan seçenekten alıp götürür.

3. OLTA: ESKİ, BAYAT FİKİRLER

Kevin çaresizce ciddi bir ilişki istiyordu. Görünüşte eğlenceli ve uçarı biriydi. Ama derinlerde kapalı ve güvensizdi, kadınları kendinden uzak tutuyordu. Beklenebileceği gibi bütün ilişkileri kötü sonuçlanıyordu. Kevin bana babasının küfürbaz bir alkolik olduğunu, yetersizlikleri için onunla alay edip onu dövdüğünü, hatta bunu bazen arkadaşlarının önünde de yaptığını anlattı. Kevin çocukken üzüntüsünü göstermemeyi ve kırılganlığını gizlemeyi öğrenmişti çünkü babası bunları ona karşı kullanırdı. Öğrendiği ders şuydu: Eğer çok yakın olduğun insanlar bile sana saldırabiliyorsa, duygularına karşı kayıtsız kalmak ve etrafındaki herkesten uzak olmak en iyisidir. Kevin'ın davranışı o küçükken tamamen işlevseldi: Onu duygusal olarak koruyordu ve fiziksel olarak güvende tutuyordu. Ama bu o zamandı.

Aradan yirmi yıl geçtikten sonra Kevin'ın güvensizliği onu fazla küçük gelen ayakkabılar gibi sınırlıyordu. Çocukluk travmasını her gün yaşıyormuş gibi davranıyordu. Yetişkinlik hayatının çok farklı, çok daha pozitif şartlarına uyum sağlamak için duygusal çevikliğe ihtiyacı vardı. Onun eski, rahatsız düşünce süreci ona artık hizmet etmiyordu.

Koçluk yaptığım danışanlarımdan birisi olan Tina büyük bir finansal hizmetler şirketinin CEO'luğuna terfi etmişti. Kariyerinin başında New York'ta erkeklerin hâkim olduğu agresif bir ortamda

borsacı olarak çalışmıştı. İşlem odasında özel hayat hakkında konuşmanın tabu olduğunu öğrenmişti. Etrafındaki kavgacı erkekler kadar güçlü olduğunu göstermesi gerekiyordu. Bu kararı, işlem odasında işine yaramıştı. İşini seviyordu ama yeni bir kuruma geçtiğinde insanların duygusuz bir makineyi takip etmek istemediklerini anlamıştı. Duygularını ve sahiciliğini göstermesi gerekiyordu ama kendine birine yakınlaşmak için izin verme konusunda zorluk çekiyordu. Kevin gibi o da süresi dolmuş bir hikâyeyi yaşıyordu. Onu buraya kadar getiren şey daha ileri götürmeyecekti. Değişen şartlara uyum sağlamak için çevikliğe ihtiyacı vardı.

4. OLTA: İNATÇI DÜRÜSTLÜK

Mahkemede asla adaleti bulamayacağınızı söylerler, eğer şanslıysanız mümkün olan en iyi anlaşmayı yaparsınız. Hayatın başka pek çok alanında adalet, intikam veya *haklı* olduğumuzu hiçbir şüpheye yer bırakmadan kanıtlama fikrine fazla uzun süre tutunuruz. Birkaç aydan uzun süreli romantik bir ilişki yaşamış olan herkes özellikle sevdiğiniz kişiyle yaşadığınız bir tartışmada... *ahh*... çalkantılı suların durulduğu, bir tür anlaşmaya, belki bir uzlaşıya varıldığı ve yapılacak en iyi şeyin çenenizi kapayıp bırakmak, ışığı söndürüp uyumak olduğunu fark ettiğiniz o anı bilir. O anda bir şey sizin haklı olduğunuzu, eşinizin haksız olduğunu göstermek için sizi son bir şey daha söylemeye zorlar ve kıyamet yeniden kopar.

Davanızda haklı olduğunuzun kabul edilmesi ya da size haksız muamele edildiğinin onaylanması ihtiyacının ısrar etmesine izin verirseniz sizden yıllar çalabilir. Pek çok ailede ve dünyanın pek çok bölgesinde kan davaları o kadar uzun süre devam eder ki kimse en baştaki yanlış anlamayı hatırlamaz bile. İronik bir şekilde bu sadece haksızlığı uzatır çünkü kendinizi aile ve dostlarla sıcak bağlar kurmak gibi değer verdiğiniz başka iyi şeylerden yoksun bırakırsınız. Kendini başarısızlığa mahkûm eden bu tür

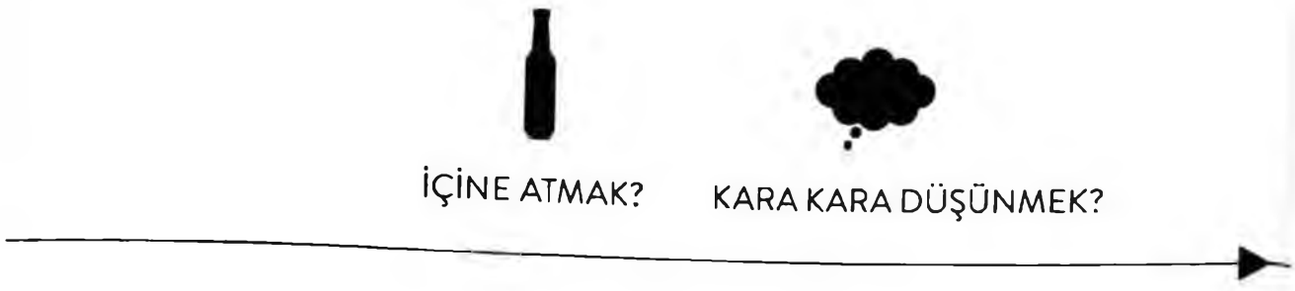
davranışlar için Güney Afrika'da kullanılan sevdiğim bir söz var: "pire için yorgan yakmak".

Antik Yunan'ın paradoks ustası Heraklitos aynı nehirde iki kez yıkanılmayacağını söyler. Yani dünya sürekli değişir, böylece bize her zaman yeni fırsatlar ve durumlar sunar. Bundan en iyi şekilde faydalanmak için eski kategorilerimizi yıkıp yenilerini oluşturmalıyız. En yeni ve en ilginç çözümler genellikle "acemi zihni"ni benimsediğimizde, yeni deneyimlere yeni bakış açılarıyla yaklaştığımızda bulunur. Duygusal çevikliğin mihenk taşı budur.

Bir iki nesil önce toplum "kadın aktiviteleri" ve "erkek aktiviteleri" konusunda oldukça gelenekseldi. Şimdi böyle kalıplaşmış ayrımlar yaptığınızda burnunuza yumruğu yiyebilirsiniz. Aynı şekilde bazılarımız kendini de sınıflandırma eğilimindedir. Bu kişiler bir birey olarak kendi değerlerini görmezden gelip kendilerini dar ve dışlayıcı bir şekilde zengin, şişman, inek veya sporcu olarak tanımlayabilirler. Kendini "Bay Johnson'ın karısı" olarak sınıflandırmanın sınırlayıcı ve kaybetmeye yönelik bir önerme olduğunu uzun zaman önce öğrendik. Ama "CEO", "adam gibi adam", "sınıftaki en zeki çocuk", hatta "Süper Kupa oyun kurucusu" sınıflamaları bile öyledir. Her şey değişiyor. Bizim de değişebilmemiz için esnekliğe ihtiyacımız var.

Duygusal çeviklik, bütün duygularınızın farkında olmak ve onları kabul etmek, hatta en zor olanlarından ders çıkarmak anlamına gelir. Aynı zamanda mevcut koşulları açık bir şekilde okuyarak anda yaşamak, uygun şekilde tepki vermek ve sonra en derin değerlerinizle aynı çizgide hareket etmek için koşullanmış veya önceden programlanmış bilişsel ve duygusal tepkilerin ötesine geçmek anlamına da gelir.

Sonraki bölümlerde nasıl hayatı dolu dolu yaşayan, duygusal açıdan çevik biri olabileceğinizi anlatacağım.


İÇİNE ATMAK?
KARA KARA DÜŞÜNMEK?

▶ 3. BÖLÜM

OLTADAN KURTULMAYA ÇALIŞMAK

Bu rakam hangi uzmana sorduğunuza bağlı olarak değişir ama buradaki amacımız için yedi temel duygu olduğunu söyleyebiliriz: neşe, öfke, üzüntü, korku, şaşkınlık, küçümseme ve tiksinti. Gördüğümüz gibi bütün bu duygular hâlâ bizimle birliktedir çünkü milyonlarca yıllık evrim boyunca hayatta kalmamıza yardımcı olmuşlardır. Fakat bunlardan öfke, üzüntü, korku, küçümseme ve tiksinti duygusal spektrumun pek de rahat olmayan ucunda bulunur. (Şaşkınlık iki tarafa da gidebilir.)

Duygularımızın çoğunun insan deneyiminin karanlık tarafını yansıtması ne anlama gelir? Bu kadar çok sayıda duygu rahatsız edici olmakla birlikte doğal seleksiyonu geçmeye yetecek kadar faydalıysa, karanlık ve zor duyguların bir amacı olduğu anlamına gelmez mi bu? Bu yüzden bu duygulardan kaçınmaya çalışmak yerine onları bazen rahatsız edici olsalar da hayatlarımızın faydalı bir parçası olarak kabul etsek daha iyi olmaz mı?

Evet.

Kesinlikle.

Ama *bütün* duygularımızı kabul edip onlarla birlikte yaşamayı öğrenmek kesinlikle çoğumuzun yaptığı bir şey değildir. Çoğumuz onlarla karşılaşmak zorunda kalmamak için olumsuz duygularımızı

savuşturacağını veya gizleyeceğini umduğumuz önceden belirlenmiş davranışları kullanırız. Diğerleri bu duygulara derinlemesine yerleşip onları aşabilmek için mücadele verir. Ya da hiçbir şeyin ciddiye alınmaya değmeyeceğini kabul ederek zor zamanlarla ve zor duygularla alaycılık, ironi veya kara mizahla başa çıkmaya çalışırız. (Ama Nietzsche'nin söylediği gibi, kabaca çevirmek gerekirse: "Bir espri, bir duygunun mezar taşı yazısıdır.") Başkalarıysa duygularını görmezden gelir ve daha modern bir felsefeci olan Taylor Swift'in "Shake It Off" şarkısında dediği gibi, "Salla gitsin," der. Duygularımızı öldürerek "oltadan kurtulmaya" çalıştığımızda gerçek kurban bizim kendi esenliğimizdir.

Tepkilerinizin bu işe yaramayan çözümler yelpazesinde nereye uyduğunu görmek için aşağıdaki senaryoları deneyin:

1. Patronunuz sizi kızdıran bir değişiklik yapıyor. Siz büyük olasılıkla...

A. Düş kırıklığınızı ve öfkenizi görmezden gelirsiniz. Hem zaten bu duygularınız sonunda yok olacaktır ve sizin uğraşmanız gereken başka şeyler vardır.
B. Patronunuza ne söyleyeceğinizi uzun uzun düşünür, "Ben şöyle diyeceğim. O böyle diyecek," diye provalar yapar, bu sözleri kafanızda tekrar tekrar evirip çevirirsiniz.
C. Bu değişikliğin sizi niye kızdırdığını anlamak için biraz zaman ayırır, bunu patronunuzla konuşmak için bir plan yapar ve işinize geri dönersiniz.

2. Üç yaşındaki çocuğunuz oyuncaklarını yerde bırakıyor. Zor bir iş gününün ardından eve geliyor, oyuncaklardan birine takılıp çocuğunuza bağırıyorsunuz. Daha sonra büyük olasılıkla...

A. Hayal kırıklığınızı üstünüzden atıp kendi kendinize, "Sorun yok, sadece uzun bir gündü," dersiniz.

B. Oğlunuza bağırdığınız için bütün gün kendinizi azarlar, neden hep böyle davrandığınızı merak eder ve dünyanın en kötü ebeveyni olduğunuza karar verirsiniz.

C. Gününüzle ilgili konuşmak için eşinizle oturur, oğlunuza verdiğiniz tepkinin patronunuzla yaşadığınız düş kırıklığından kaynaklandığını fark edersiniz. Çocuğunuza sarılıp özür diler ve onu yatırırsınız.

3. Acı verici bir romantik ayrılık yaşıyorsunuz. Muhtemelen...

A. Dikkatinizi dağıtmak için gidip arkadaşlarınızla içersiniz. Belki yeni insanlarla bile tanışabilirsiniz. Bu, acınızın hissizleşmesine yardımcı olur.

B. Evde tek başınıza oturup neyi farklı yapabileceğinizi düşünürsünüz. İlişkilerinizde neden bu kadar kötüsünüz?

C. Bir süre üzülürsünüz. Bu deneyimi yazar veya arkadaşlarınızla konuşur ve kendinize bir ders çıkarırsınız.

Soruların çoğuna "a" cevabını verdiyseniz içinize atıyorsunuz demektir. İçine atanlar duyguları bir kenara atıp işleriyle ilgilenerek oltadan kurtulmaya çalışırlar. Bu kişiler istenmeyen duyguları itmeye çalışırlar çünkü bu duygular rahatsızlık verici veya dikkat dağıtıcıdır ya da neşeli ve canlı olmamanın zayıflık belirtisi veya etraflarındakileri uzaklaştırmanın kesin bir yolu olduğuna inanırlar.

İşinden nefret eden ve duygularını içine atan biriyseniz olumsuz duygularınızı şöyle diyerek akla uygun hale getiriyor olabilirsiniz: "En azından bir işim var." İlişkinizde mutsuzsanız bitmesi *gereken* bir projeye gömülebilirsiniz. Başkalarıyla ilgilenmenin meşguliyeti içinde kendinizi kaybediyorsanız, kendinize sizin "zamanınızın da geleceğini" hatırlatarak üzüntü veya stresinizi bir kenara itiyor

olabilirsiniz. Bütçe kesintileri ve önerilen yeniden yapılandırma konusunda derin kaygıları olan ekip üyelerini yönetiyorsanız, Pandora'nın kutusunun açılmasından korkarak bu konuların etrafında çok tedirgin bir şekilde dolaşıyor olabilirsiniz.

İnsanların her zaman araştırmalarda bulunan cinsiyet normlarına göre davranmadıkları uyarısını yaptıktan sonra bile danışanlarıma erkeklerin kadınlardan daha fazla içine attığını söylediğimde hiçbiri buna şaşırmaz.

1990'larda psikoloji eğitimi almaya ilk başladığımda duygusal tarzda cinsiyet değişikliklerini inceleyen kitapları yayımlayan küçük ölçekli yayınevleri vardı. İlişki danışmanı John Gray tarafından yazılan *Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten* kitabı on milyon adet sattı. O döneme ait, dilbilimci Deborah Tannen'ın yazdığı bir diğer başarılı kitap *Beni Hiç Anlamıyorsun* kadın ve erkeklerin iletişim kurmak ya da daha doğrusu iletişim *kurmamak* için dili kullanmaları konusundaki farklılıkları keşfediyor.

Günümüzde internetteki komedi videosu "It's Not About the Nail"de (Mesele Çivi Değil) bu basmakalıp iletişim tarzlarının bir parodisini görebiliyorsunuz. Bu videoda ekrana gelen genç bir kadın, erkek arkadaşına düş kırıklıklarını anlatıyor. "Üzerimde büyük bir baskı var, anlıyor musun?" diyor. "Bu baskıyı başımda hissedebiliyorum ve hiç geçmiyor. Geçeceğini de sanmıyorum."

Kamera sola kayıyor, kadının alnındaki çiviyi görüyoruz.

Erkek arkadaşı doğal bir ifadeyle, "Kafanda bir çivi var," diyor.

"Mesele çivi değil!" diye bağırıyor kadın. "Çözüm bulmaya çalışmayı kes. Hep bunu yapıyorsun. Sadece beni dinlemene ihtiyacım varken sen hep bir şeyleri düzeltmeye çalışıyorsun."

Adam iç çekip tekrar deniyor: "Kulağa çok zor geliyor. Üzgünüm."

"Öyle. Teşekkür ederim," diyor kadın. Adamı öpmek için eğiliyor ve çivi alnına biraz daha batıyor.

"Ahh!"

Video çok komik çünkü içinde kültürel gerçeklikten bir parça barındırıyor: Erkekler genellikle görev odaklı tamirciler, kadınlarsa daha duygusal varlıklardır. Videodaki erkek arkadaş klasik içine atma davranışı sergiliyor. Toparlayıp itiyor ve yoluna devam ediyor. Hareket, hareket, hareket! Kız arkadaşının kafasında gerçekten bir çivi var. Bunu kadına söyleyip çözüm bulması gerekiyor.

İçine atmayla ilgili problem şu ki rahatsız edici duyguları görmezden gelmek her zaman nedenin köküne inmeyi sağlamaz. (Evet, problemin nedeni çivi ama çivi kadının kafasına nasıl batmış?) Daha derindeki meseleler var olmaya devam eder.

İçine atanların yıllar sonra bile aynı sefil işte, ilişkide veya şartlarda kaldıklarını gördüm. İlerlemeye ve iyi biri olmaya o kadar odaklanmışlardı ki yıllardır gerçek duygularıyla temasa geçmemişlerdi. Bu da gerçek bir değişimi veya gelişimi imkânsız hale getirmişti.

İçine atma davranışının bir diğer yönü olumlu düşünmeye, olumsuz düşünceleri de kafanızdan atmaya çalışmaktır. Ne yazık ki bir şeyi *yapmamaya* çalışmak şaşırtıcı miktarda zihinsel enerji gerektirir. Araştırmalar gösteriyor ki düşünceleri veya duyguları azaltmaya ya da görmezden gelmeye çalışmak yalnızca onları artırmaya yaramaktadır.

Sosyal psikolog Daniel Wegner tarafından yapılan gülünç olabilecek kadar basit ve çok ünlü bir çalışmada deneklere beyaz ayıları düşünmemeleri söylenir. Denekler başarısız olurlar. Hatta daha sonra yasak kalktığında bile "beyaz ayıları düşünme" yasağıyla başlayan kontrol grubundan daha fazla düşünürler beyaz ayıları. Çikolatalı pasta ve kızarmış patates hayalleri kuran diyet yapan kişiler "yemeyi düşünme" sözünün ve diğer kaçınma stratejilerinin ters tepen doğasını anlayabilirler.

İçine atmanın ironisi işte buradadır. İçine atma mekanizması, kontrolü bize veriyormuş gibi görünse de aslında kontrolü bizden almaktadır. Önce kontrolü elde tutan duygularınızdır. Sonra bastırılmış duygular kaçınılmaz olarak istenmeyen şekillerde yüzeye çıkar. Psikologlar bu sürece *duygusal sızıntı* derler. Belki kardeşinize

kızgınsınız. Bu duyguyu bastırmaya çalışırsınız. Ama Şükran Günü yemeğindeki bir kadeh şaraptan sonra ağzınızdan eleştirel bir yorum çıkıverir. Artık elinizde büyük bir aile draması vardır. Ya da iş yerinde alamadığınız terfi yüzünden düş kırıklığına uğradınız. Birkaç gün sonra *Armageddon*'u onuncu kez seyrederken bir bebek gibi ağlamaya başlarsınız. İçine atmak böyle riskli bir meseledir.

İçine atma genellikle iyi niyetlerle yapılır. Pratik bir insan için de kazançlı bir çözüm gibi görünür. "Olumlu düşün", "geride bırak" ve "aldırma" deriz kendi kendimize ve istenmeyen duygular kaybolmuş gibi görünür. Ama aslında sadece yer altına girerler. Her an geri dönmeye hazırdırlar. Genellikle de altında bulundukları baskıyla şiddetlenerek uygunsuz bir yoğunlukla ve şaşırtıcı bir şekilde ortaya çıkarlar.

İçine atmanın ilişkiler üzerinde de olumsuz bir etkisinin olması şaşırtıcı bir durum değildir. "Büyük bir kavga ettik ama o hiçbir şey olmamış gibi işe gitti," der içine atan adamın şaşkın karısı. "Umurunda bile değil!"

Bir çalışmada araştırmacılar, duygularını içine atmanın *diğer* insanların tansiyonunu yükselttiğini bulmuşlardır. Oysa bu insanlar, karşılarındaki kişilerin duygularını içine attığını bile bilmemektedir. Boşanma avukatları bu araştırmayı görene kadar bekleyin! "Sayın yargıç, müvekkilimin kocası duygularını ifade etmeyi reddettiği için müvekkilime kalp krizi geçirtecek."

ACI İÇİNDE KIVRANIP DURMAK

Birkaç sayfa önce verdiğim üç senaryo için cevabınız "b" ise kara kara düşünen birisiniz demektir. İçine atanlar genellikle erkekken, kara kara düşünenler büyük olasılıkla kadınlardır.

Kara kara düşünenler rahatsız edici duyguların oltasına takıldığında kendi acılarının içinde kaynayıp durur, tencereyi durmadan karıştırırlar. Kara kara düşünenler bir türlü bırakamazlar. Acıyı,

algılanan başarısızlığı, yetersizliği veya kaygıyı saplantılı bir şekilde düşünürken bunları kategorilere ayırmaya çalışırlar.

Kara kara düşünmek endişenin kuzenidir. İkisi de yoğun bir şekilde kendisi odaklıdır. İkisi de şu anın dışında bir anda yaşamaya çalışmakla ilgilidir. Ama endişe ileriye bakarken kara kara düşünmek geriye bakmayı içermekte olup daha da anlamsız bir uygulamadır. Önemsiz şeyler dağ yığınlarına, hatalar idamı gerektiren suçlara dönüşürken kara kara düşünenler derinlemesine inceleme yeteneklerini yitirirler.

Ama kara kara düşünenler bir konuda içine atanlardan ileridedirler: Bu kişiler problemlerini çözme çabaları sayesinde en azından "duygularını hissederler". Yani duygularının farkındadırlar. Kara kara düşünenler duygusal sızıntı tehlikesi altında olmasalar da selde boğulabilirler. Kara kara düşündüğünüzde duygularınız, içine atma yoluyla olmasa da güç kazanırlar. Kara kara düşünen kişilerin duyguları bir hortumla aynı şekilde güçlenir. Bu kişilerde duygular hızla dönüp durur ve her dönüşte daha fazla enerji toplar.

Psikolog Brad Bushman bir çalışmasında öğrencilerinden kalplerini yazıya dökmelerini ister. Sonra da "başka bir öğrenci"den ezici bir eleştiri yapmasını ister. Aslında diğer öğrenci Bushman'ın kendisidir ve eleştiri herkes için aynıdır: "Bu şimdiye kadar okuduğum en kötü makale."

Geri bildirim beklenen etkiyi gösterir: Katılımcılar çok ama çok kızarlar. Bushman daha sonra deneklerden bir süre kum torbasına vurmalarını ister. Bir gruptan torbaya vururken öfkelerini düşünmelerini (kara kara düşünmelerini) ister. Hatta darbelerine biraz daha lezzet katmak için "eleştirel öğrenci"nin sahte bir fotoğrafını da verir. İkinci grubu, torbayı yumruklarken fiziksel güçlerini geliştirmeyi düşünmek suretiyle dikkatlerini dağıtmaya (içine atmaya) teşvik eder. Üçüncü grup Bushman bilgisayarını tamir ediyormuş gibi yaparken sessizce oturan kontrol grubudur.

Kum torbasını yumruklama seansından sonra saldırganlık davranışını ölçmek amacıyla her katılımcıya havalı korna verilerek

yanındaki kişiye doğru öttürmesi istenir. Üç grup hâlâ öfkelidir ama en az saldırganlık gösteren grup kontrol grubudur, kornaya en az onlar basar. İçine atanlar kontrol grubundan daha fazla saldırganlık gösterir (ve kornaya daha fazla basarlar). Ama kara kara düşünenler en fazla öfkeli olanlardır. En fazla saldırganlığı da onlar gösterip kornayı yanındaki kişilere korkunç, kulakları sağır eden bir gürültüyle öttürürler.

İçine atanlar gibi kara kara düşünenlerin niyetleri de çok iyidir. Can sıkıcı duygularını kafalarında evirip çevirmek onlara bilinçli bir çaba sarf ediyor olmalarına dair rahatlatıcı bir illüzyon sağlar. Mutsuzluğumuzla baş etmek ya da zor bir durumla nasıl başa çıkacağımızı öğrenmek *isteriz*. Bu yüzden düşünürüz, düşünürüz ve biraz daha düşünürüz. En nihayetinde ise sıkıntımızın ortasında bulunan konuyu çözmeye daha fazla yaklaşmış olmayız.

Kara kara düşünmek aynı zamanda, "Neden hep böyle tepki veriyorum?" ve "Neden bu konuyu daha iyi halledemiyorum?" gibi sorularla kendinizi suçlamanıza da neden olur. İçine atma gibi kara kara düşünme de bol miktarda zihinsel enerji tüketir. Çok yorucu ve verimsiz bir çabadır.

Kara kara düşünmek her zaman tek başına yapılan bir aktivite de değildir. Bir arkadaşınızla dışarı çıktığınızda dul babanızın mali durumunu yönetememesiyle ilgili olarak şikâyet edip söylendiğinizde de ikiniz birlikte kara kara düşünüyorsunuz demektir. Patronunuzun ses tonu konusunda iş arkadaşınıza milyonuncu kez şikâyet ettiğinizde de aynı şeyi yapıyorsunuz. Bu içini dökme seanslarının kendimizi daha iyi hissetmemizi sağladığını düşünebiliriz ama ilerlemeye yönelik bir hareket veya kararlılık olmadığı düşünülürse, ortaya çıkan sonuç babanıza daha da fazla kızmanız veya patronunuza olan öfkeniz yüzünden işinize yoğunlaşamamanız olur.

Duygularını içine atanların onları seven insanlar üzerindeki etkisini hatırlıyor musunuz? Kara kara düşünenlerle baş etmek de aynı şekilde zordur çünkü onlar da gerçek, ağır duygularını başkalarının üstüne dökerler. Yakınlarıyla konuşmak isterler ama bir

noktada en yakınları ve sevdikleri bile empatiden yorgun düşerler. Kara kara düşünen kişinin sürekli olarak korkularından, endişelerinden ve verdiği mücadelelerinden konuşma ihtiyacı onları yorar. Dahası kara kara düşünenin hep kendine odaklanması başka kimsenin ihtiyaçlarına yer bırakmaz, bu yüzden dinleyiciler sonunda ondan uzaklaşır, kara kara düşüneni daha fazla düş kırıklığı içinde ve yalnız başına bırakırlar.

Kuşkusuz kara kara düşünenler acı kaygısı yüzünden acı çekme tuzağına da kayabilirler. Bu noktada da endişeleriyle ilgili endişelenirler.

Psikolojide *1. Sistem* ve *2. Sistem* düşüncesinde olduğu gibi *1. Tip* ve *2. Tip* düşünce de vardır. 1. Tip düşünceler, siz hayatın gündelik engelleriyle uğraşırken ortaya çıkan normal insan kaygılarıdır: işteki büyük bir proje, çılgın iş programınız, önceki gece yaptığınız kavga, ebeveynlik endişeleri. 1. Tip düşünceler açıktır: "X için endişeleniyorum" veya "Y için üzülüyorum".

2. Tip düşünceler, zihninizdeki aynalar evine girdiğinizde ve düşüncelerinizle ilgili işe yaramayan düşünceleri sıralamaya başladığınızda meydana gelir: "Çok fazla endişelendiğim için endişeleniyorum" veya "Stresli olduğum için stres yaşıyorum". Rahatsız edici duygularımıza bir de onları taşımaktan dolayı suçluluk duygusu ekleriz: "Sadece X için endişelenmekle ve Y için üzülmekle kalmıyorum, buna hakkım olmadığını da düşünüyorum." Öfkemiz yüzünden öfkeleniriz, endişemiz yüzünden endişeleniriz, mutsuzluğumuz yüzünden mutsuz oluruz.

Tıpkı bir bataklık gibi. Duygularınızla ne kadar mücadele ederseniz o kadar derine batarsınız.

İçine atarak ya da kara kara düşünerek ne başardığımızı düşünürsek düşünelim iki strateji de sağlığımıza veya mutluluğumuza hizmet etmez. Baş ağrısı için aspirin almaya benzer: İlaç birkaç saat için

ağrımızı hafifletir ama baş ağrısının kaynağı uykusuzluksa, ensenizdeki düğümse veya soğuk algınlığıysa ağrı kesicinin etkisi geçer geçmez baş ağrısı bütün gücüyle geri gelecektir.

İçine atma ve kara kara düşünme de iyi niyetle uzandığımız, kısa süreli duygusal aspirin gibidir. Ama doğrudan kaynağa gitmediğimizde sıkıntıya neden olan şeyle kesin olarak baş etme becerimizi yitiririz.

Kollarımı önüme uzatarak birkaç kitap taşımaya kalksam birkaç dakika için sorun olmaz. Ama iki... üç ... ve on dakika sonra kollarım titremeye başlar. Duygularımızı içimize attığımızda da böyle olur. Her şeyi kol boyu mesafede tutmaya çalışmak yorucu olabilir. Hatta o kadar yorucu olur ki genellikle yükümüzü düşürürüz.

Ama kitapları bedenime yakın tuttuğumda, onları ezecekmiş gibi göğsüme bastırdığımda da kollarım titremeye başlar. Bu pozisyonda kollarım ve ellerim sıkılır, başka bir şey yapamaz hale gelir. Kara kara düşündüğümüzde de genellikle olan şey budur.

İki durumda da dünyayla ilişki kurma becerilerimizi kaybederiz: çocuklarımıza sarılma, bir meslektaşla birlikte olma, yeni bir şey yaratma ya da sadece yeni biçilmiş çimlerin kokusunu alma gibi. Açıklık ve coşkunun yerini kurallar, geçmişin kısıtlayıcı hikâyeleri, haksız yargılar alır, problem çözme ve karar verme becerimiz zayıflar. Bu kalıplaşmış duruşlar bizi hayatın stres kaynaklarıyla baş etmemiz için ihtiyaç duyduğumuz çeviklikten alıkoyar.

Ara sıra kara kara düşünmek veya içine atmak, hatta ikisi arasında gidip gelmek sizi öldürmez (ne de olsa bu çeviklikle ilgili bir kitap). Aslında bu başa çıkma stratejileri bazen en iyi hareket tarzı bile olabilir. Örneğin, sevgiliniz sizi baro sınavınızdan bir gece önce kaba bir şekilde terk ettiyse dikkatinizi önünüzdeki göreve verebilmek için bu sıkıntınızı bir kenara itmeniz gerekir. (Bu arada bu durum başınıza gerçekten geldiyse neler hissettiğinizi gerçekten çok iyi anlıyorum.)

Bu stratejiler varsayılan başa çıkma yöntemleri olarak kullanıldığında ki genellikle öyle olur, işe yaramaz hale gelirler ve oltaya daha da saplanmanıza neden olurlar.

İçine atmayı ya da kara kara düşünmeyi hayatımızın erken dönemlerinde öğreniriz. Çocuklarınız varsa bir an için durup onlarla yaptığınız konuşmaların içeriğini düşünmeye değer.

Duygularla (ve erkekler ile kadınların bu duygulara nasıl tepki vermesi gerektiğiyle) ilgili yazılmamış kurallar kitabı psikologların *sergileme kuralları* dediği konuyu içerir. "Erkekler ağlamaz," ve "Burada öfkelenmiyoruz. Odana git ve gülümseyebildiğinde dışarı çık," cümleleri sergileme kurallarının empoze edilmesine dair örneklerdir. Babamı toprağa verdiğimiz günü asla unutamam. İyi niyetli aile bireylerimiz ve arkadaşlarımız on iki yaşındaki erkek kardeşime ağlamaması gerektiğini çünkü anneme, kız kardeşime ve bana bakmaya odaklanması gerektiğini söylemişlerdi.

Bu kuralları bize bakım verenlerden öğreniyoruz ve istemeden biz de çocuklarımıza iletiyoruz. Söz gelimi, erkek çocuklara görevlerini ("Okulda ne yaptın bugün?", "Maç nasıldı?", "Kazandın mı?") kızlara da duygularını soruyoruz ("Ne hissettin?", "Eğlendin mi?"). Çocuklar bu kuralları hızla içselleştiriyorlar. 10. Bölüm'de göreceğimiz gibi bu kurallar onlara her zaman iyi bir şekilde hizmet etmiyor.

MUTLULUK OLTASI

İnsanların hayatın stresleriyle baş etmek için kullandıkları verimsiz yollar kara kara düşünmeyle ve içine atmayla bitmiyor. Sık görülen başka bir strateji de "gülümsemeye devam edersek" her şeyin yolunda gideceği inancıdır.

Hollywood senaryosu ne derse desin aslında gülen suratı Forrest Gump icat etmedi. Ama elli yıl ve yüz milyonlarca "İyi Günler" rozetinden, tişörtünden ve kahve fincanından sonra üzerinde şema-

tik sırıtma ve siyah nokta gözlerin bulunduğu parlak sarı yuvarlak artık kırmızı, beyaz ve mavi kadar simgesel bir hale geldi. (Neden gelmesin ki? Ne de olsa "mutluluğu arama hakkı" Amerikan Bağımsızlık Bildirisi'nin merkezinde yer alıyor.)

Dijital çağda gülen surat her yerde ortaya çıkıveren ifadelere ve emojilere dönüşüverdi. (Bu arada şunu yeni keşfettim: Eğer eski usulü takip eder ve iki nokta üst üstenin yanına parantez koyarsam ben istesem de istemesem de bilgisayarım onu şuna çeviriyor: J) Pazarlamacıların bizim ihtiyaç duyduğumuzu bile bilmediğimiz arzularımızı doyurmak için koşturduğu tüketici kültüründeki her ilerlemeyle (bazıları buna gerileme de diyebilir) birlikte Bay Gülen Surat'ın o mutlu hali gittikçe daha fazla Kutsal Kâse'ye, varoluşumuzu organize eden bir ilkeye dönüşüyor.

Bir dakika. Burada olma nedenimiz de mutluluk değil mi zaten? Mutluluk bizim için iyi bir şey değil mi?

Eh, bu duruma bağlı.

Bir süre önce California Üniversitesi'nin Berkeley kampüsündeki LeeAnne Harker ve Dacher Keltner adlı iki araştırmacı, yakınlardaki kızlara özel bir üniversite olan Mills College'ın kayıtlarını ele alıp 1958'den 1960'a kadar olan yıllık fotoğraflarını inceledi. Hemen hemen bütün mutluluk araştırmacılarının söyleyeceği gibi gerçek ve sahte gülümsemeler farklı kas gruplarını harekete geçirir. Bu iki bilim insanı da her öğrencinin yüzündeki ifadeyi inceleyip *zigomatik majör* (yanak) kaslarının mı yoksa *orbikularis okuli* (göz çevresi) kaslarının mı aktive olduğunu tespit etmeye çalıştı. Dişlerimizi gösteren, kaz ayaklarının çıktığı sahici bir gülümsemede iki kas grubu da çalışır. Ama orbikularis okuli istemli bir şekilde kasılamaz, yani sahte bir mutluluk ifadesi takındığımızda gözlerimizin yanında bulunan bu minik kaslar hareketsiz kalır. Bu da Harker ve Keltner'a her öğrencinin fotoğrafı çekildiği sırada ne kadar sahici bir şekilde olumlu hissettiğine dair iyi bir fikir verdi.

Fotoğraf makinesinin klik ettiği o bir saniye içinde en sahici ve en parlak yıllık gülümsemesini sergileyen öğrenciler otuz yıl sonra daha az gerçekçi bir şekilde gülümseyen öğrencilerden çok daha

iyi durumdaydı. Sahici gülümseyenlerin evlilikleri daha tatmin ediciydi, kendilerini daha iyi hissediyorlardı ve memnuniyetleri de daha fazlaydı. *Klik.*

Bir seçim şansımız olsa muhtemelen her zaman neşeli olmayı tercih ederiz. Haz veren bu durumun avantajları *çoktur.* Daha "olumlu" duygular depresyon, anksiyete ve sınır kişilik bozukluğu gibi çeşitli psikolojik hastalıkların riskinin düşük olmasıyla ilişkilidir.

Olumlu duygular aynı zamanda bizi başarıya götürür, daha iyi kararlar vermemize yardımcı olur, hastalık riskini düşürür, daha uzun yaşamamızı sağlar. Bazı durumlarda dikkatimizi yeni bilgilere ve fırsatlara yönlendirerek nasıl düşündüğümüzü ve davrandığımızı bile etkiler. Bizi olumlu sonuçlara ve bağlantılara yönelten önemli sosyal, fiziksel ve bilişsel kaynakları yapılandırmamıza yardımcı olur.

Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda mutluluğun insanın esenliğine katkısı bakımından gıda ve gün ışığıyla aynı yere konması gerektiğini varsayabilirsiniz. Ama gittikçe daha fazla şişmanlayan ve cilt kanserine yakalanan toplumumuzun anlamaya başladığı gibi iyi olan şeyden çok fazla almak da söz konusu olabiliyor. Araştırmalar gösteriyor ki sadece çok fazla mutlu olmak değil, yanlış türden mutluluk yaşamak, mutluluğu yanlış zamanda ve yanlış şekillerde aramak da mümkün.

Sürekli bunalım halinde takılmanın daha iyi olduğunu söylemiyorum. Ama mutluluk arayışınıza bir bütün olarak bakmanızı ve "olumsuz" duygularınızı yeni ve daha kabullenici bir ışıkta görmenizi sağlamayı umuyorum. Hatta bunları "olumsuz" olarak tanımlamanın, bu faydalı duyguların (bazen zorlayıcı olsalar da) olumsuz olduğu efsanesini sürdürdüğünü iddia ediyorum. Sizi aksine ikna edebilirsem mutlu olacağım (ama aşırı derecede mutlu değil).

Aşırı mutlu olduğumuzda önemli tehditleri ve tehlikeleri ihmal ederiz. Aşırı derecede mutlu olmanın sizi öldürebileceğini ileri sürmek çok da zorlama olmaz. Çok fazla içmek ("Beşinci kadehler benden!"), aşırı yemek ("Mmm, biraz daha pasta!"), doğum kontrolünü ihmal etmek ("Aman ne olacak sanki?") ve uyuşturucu kullanmak ("Haydi partileyelim!") gibi riskli davranışlara girişebilirsiniz. Aşırı

vurdumduymaz bir hoppalık ve daha dengeli duyguların görece yokluğu tehlikeli bir psikolojik hastalık semptomu olan "mani"nin belirtisi bile olabilir.

Aşırı mutluluk seviyelerine ulaşan insanlar bazen daha da kalıplaşmış davranışlar sergileyebilirler. Bunun nedeni ruh halimizin beynimizin bilgiyi işleme şeklini etkilemesidir. Hayat güzelken kendimizi harika hissederiz, ortam güvenli ve tanıdıkken çok zor şeyler hakkında uzun uzadıya düşünmeme eğiliminde oluruz. Bu da çok pozitif insanların, daha makul miktarda olumlu duygu taşıyan insanlara göre daha az yaratıcı olmalarını açıklar.

Aramızdaki mutlu insanlar hakkında bir önyargı oluşturmak istemiyorum ama, "Her şey müthiş!" havasında olduğumuzda doğrudan sonuçlara atlama ve kalıplaşmış yargılara başvurma olasılığımız artar. Mutlu insanlar genellikle ilk bilgilere gereğinden fazla önem verip sonraki ayrıntıları görmezden gelir veya küçümserler. Bu da tipik bir şekilde "halo etkisi" oluşturur. Örneğin, partide tanıştığımız yakışıklı adamın sırf güzel giysiler giydiği ve komik şakalar yaptığı için nazik biri olduğunu otomatik bir şekilde varsayarız. Ya da gözlüklü, orta yaşlı, evrak çantalı bir adamın, mesela cart pembe Juicy Couture marka şort giyen yirmi yaşındaki bir sarışından daha zeki veya güvenilir olduğuna karar veririz.

Sözde olumsuz duygularımız bizi yavaşlamaya, daha sistemli bir şekilde bilişsel işlem yapmaya teşvik eder. Hızlı sonuçlara daha az güvenir, önemli üstü kapalı ayrıntılara daha fazla dikkat ederiz. (Tamam, adam yakışıklı ve sizinle ilgileniyor gibi görünüyor ama neden alyanslı elini arkasına gizliyor?) En ünlü kurgusal dedektiflerin belirgin derecede huysuz olması ilginç değil mi? Lisedeki en kaygısız tipin nadiren okul birincisi olması?

"Olumsuz" ruh halleri, gerçekleri daha yeni ve yaratıcı şekillerde incelemenizi sağlayan daha dikkatli ve uzlaştırıcı düşünme tarzlarını davet eder. Biraz bunalınca odaklanır ve derinlere ineriz. Olumsuz ruh halleri içindeki insanlar daha zor kandırılabilir ve daha şüphecidirler. Mutlu kişilerse kolay yanıtları kabul edebilir ve sahte gülümsemelere güvenebilirler. (İnce bıyığın altındaki o

inci beyazı dişlerin sergilenmesi sadece zigomatikus majörün işi mi yoksa orbikularis okuli de devrede mi?) Her şey yolunda giderken kim yüzeysel gerçeği sorgulamak ister ki? Bu yüzden mutlu kişi hemen işe koyulup noktalı yeri imzalar.

Mutluluk paradoksu, mutluluk için bilinçli bir şekilde çabalamanın mutluluğun doğasıyla temelde uyumsuz olmasıdır. Gerçek mutluluk, dışsal bir neden olmaksızın sırf sevdiğiniz için ilgilendiğiniz aktiviteler aracılığıyla gelir. Bunun mutlu olma arzusu gibi görünüşte iyi niyetli bir neden olması da fark etmez.

Mutluluk için çabalamak bir beklenti yaratır. Bu da bugünün beklentileri yarının düş kırıklıklarıdır, sözünü doğrular. Tatiller ve aile etkinlikleri, açıkça depresyon nedeni olmasa da bu yüzden bu kadar düş kırıklığı yaratır. Beklentilerimiz o kadar yüksektir ki düş kırıklığına uğramamız neredeyse kaçınılmazdır.

Bir çalışmada katılımcılara mutluluğun avantajlarını öven sahte bir gazete haberi veriliyor. Kontrol grubuysa mutluluktan söz etmeyen bir haber okuyor. İki grup mutlu ya da üzücü olan film kesitleri izliyorlar. Gazete yoluyla mutluluğa değer vermesi sağlanan katılımcılar "mutlu film"den, aynı filmi izleyen kontrol grubuna göre daha az mutlu hissederek ayrılıyor. Mutluluğa çok fazla değer yüklemek her şeyin nasıl "olması gerektiğine" dair beklentileri artırıyor ve böylece insanları düş kırıklığına hazırlıyor.

Başka bir çalışmada katılımcılardan son derece uyumsuz ve kulak tırmalayıcı olduğu için 1913'te ilk çıkışında bir isyana yol açan Stravinsky'nin "Rite of Spring" adlı parçasını dinlemeleri isteniyor. Katılımcılara müziği dinlerken "olabildiğince mutlu hissetmeye çalışmaları" söyleniyor. Daha sonra bu gruptakiler kendilerini Bay Gülen Surat'ın peşinde koşmayan kontrol grubuna göre daha az mutlu olarak değerlendiriyorlar.

Agresif bir şekilde mutluluğun peşine düşmek aynı zamanda yalnızlığa da yol açar. Bir çalışmada katılımcıların mutluluğu amaçlar ve hedefler listesinde ne kadar yükseğe koyuyorlarsa kendilerini

günlük değerlendirmelerde o kadar yalnız olarak tarif ettikleri bulunmuş.

Mutluluk aynı zamanda yanlış şekilde mutlu olma olasılığını da doğuran kültürel çeşitliliklerle de gelmektedir. Kuzey Amerika'da mutluluk kişisel başarılar (haz dâhil) bağlamında tanımlanır, Doğu Asya'daysa mutluluk sosyal uyumla ilişkilidir. Çinli Amerikalılar memnuniyeti tercih ederken, Avrupa kökenli Amerikalılar heyecanı tercih eder. Japon kültürü, suçluluk duygusuyla bağlantılı sadakat etrafına inşa edilirken Amerikan kültürü gurur veya öfke gibi sosyal açıdan daha bağlantısız duyguları içerir. Belirli bir kültürde mutlu olmak, duygularınızın o kültürün mutluluk tanımıyla ne kadar uyumlu olduğuna fazlaca bağlıdır.

Kısacası mutluluğun peşine düşmek daha önce konuştuğumuz içine atma ve kara kara düşünme gibi kendini başarısızlığa mahkûm eden bir şey olabilir. Bütün bu başa çıkma mekanizmaları "olumsuz" duygulara karşı hissettiğimiz rahatsızlıktan ve karanlık tarafla uzaktan da olsa ilişkili olan şeylere katlanmaya yönelik isteksizliğimizden kaynaklanır.

KÖTÜ RUH HALİYLE İLGİLİ İYİ HABER

Kötü bir ruh hali içinde olmak pek eğlenceli olmasa ve sürekli olumsuz duygular içinde kaynayıp durmak kesinlikle sağlıklı olmasa da üzüntü, öfke, suçluluk duygusu veya korku deneyimlerinin yapabildiği şeyler de vardır:

Argüman oluşturmamıza yardımcı olur. Bu duyguları hissederken somut ve elle tutulur bilgileri kullanırız, eldeki duruma daha fazla odaklanırız, yargılama hataları yapma ve çarpıtma eğilimimiz daha düşük olur. Bütün bunlar bize yazar ve konuşmacı olarak daha ikna edici bir uzmanlık ve otorite havası kazandırır.

Hafızamızı iyileştirir. Bir çalışma, müşterilerin kendilerini pek keyifli hissetmedikleri soğuk ve kasvetli havalarda mağazanın içindekileri hayatın bir meltem gibi geldiği ılık ve güneşli günlere göre daha

fazla hatırladıklarını bulmuştur. Araştırmacılar aynı zamanda o kadar da iyi bir ruh hali içinde olmadığımızda, sonradan yanıltıcı bilgiler ekleyerek hatıralarımızı istemeden bozma olasılığımızın daha düşük olduğunu da göstermektedir.

Bizi sebat etmeye teşvik eder. Ne de olsa harika hissediyorsanız kendinizi neden zorlayasınız ki? Daha hüzünlü bir ruh hali içindeki biri, neşeli hissettiği zamana göre akademik testlerde daha fazla soru cevaplamaya ve çoğunu doğru yapmaya daha fazla çabalayacaktır. Bu durumda üniversiteye gidecek çocuğunuzun sınava girdiği zaman biraz bunalımda olması iyi bir fikir olabilir. (Zaten on yedi yaşındakilerin çoğunun tipik ruh hali düşünülürse muhtemelen bu açıdan iyi bir durumdasınız demektir.)

Bizi daha kibar ve dikkatli kılar. İnsanlar çok neşeli olmadıkları anlarda daha dikkatli ve düşünceli olup bilinç dışı sosyal taklide (farkında olmadan diğer insanların hareketlerini ve konuşmalarını taklit ederiz) daha fazla yönelirler. Bu, sosyal bağı artıran bir davranıştır. Kendimizi harika hissettiğimizde çok daha girişken oluruz. Bu da odağımızda daha fazla ben, ben, ben olması ve diğerlerinin verebileceklerini veya yaşadıklarını görmezden gelmemiz anlamına gelir.

Bizi cömertliğe teşvik eder. Olumsuz ruh hali içinde olanlar adalete daha fazla dikkat eder ve adil olmayan teklifleri reddetmeye daha meyilli olur.

Doğrulama sapmasına daha az meyilli oluruz. Güçlü politik fikirleri olan insanlarla yapılan bir çalışma, öfkeli olanların doğrulama sapmasını sürdürmek yerine kendi görüşlerine karşı olan yazıları okumayı tercih ettiklerini göstermektedir. Doğrulama sapması doğru olduğuna hâlihazırda inandığımız şeyi destekleyecek bilgileri arama eğilimimizi yansıtır. Araştırmaya katılan bu insanlar karşıt görüşleri inceledikten sonra fikirlerini değiştirmeye daha istekliydi. Görünüşe göre öfke "muhalefete çak bir tane" zihniyeti yaratıyor, bu da bizi söylediklerini anlayıp alt etmek için karşıdakini dinlemeye teşvik ediyor. İronik olarak bu esnada ikna edilmeye yönelik kapı da aralanmış oluyor.

ÖFKENİN (VE DİĞER ZOR DUYGULARIN) İYİ TARAFI

Olduğumuzdan daha mutluymuşuz gibi davranmak boşunadır. Kendimizi daha "içten bir şekilde" mutlu olmaya zorlamak kesinlikle kendini başarısızlığa mahkûm eden bir davranıştır. Bunun nedeni kısmen olanaksız beklentileri yükseltmesi, kısmen de kendi sahte gülümsememizin ve bütün hazları yakalama hevesimizin bizi "olumsuz" duyguların faydalarından mahrum bırakmasıdır.

Genellikle hayatın bize çelme taktığı zamanlarda güç algılanan, bazen acı veren ama potansiyel olarak önem taşıyan önemli ayrıntılar ön plana çıkar. Yunan tragedyasındaki önemli yazarlardan romantik şairlere, on dokuzuncu yüzyıl Rus roman yazarlarına kadar pek çok yazarın, duygusal spektrumun karanlık tarafında öğretici ve değerli birçok şey bulmasına şaşmamak gerek. Mesela "Il Penseroso" şiirinde "Selam sana ilahi Melankoli," diyen eski dostumuz John Milton var.

Acıtan duygularımız, kendimizle ilgili öğrenmemiz gereken şeylerin habercisi olabilir ve bize hayatımızda izleyeceğimiz önemli yollara dair bilgiler verebilir. Bir danışan bana "öfke problemi"yle geldiğinde bunu gördüm. İkimiz birlikte bu danışanın duygularını incelemeye ve ayıklamaya çalıştık. Karısı ondan neredeyse imkânsız taleplerde bulunmasa belki de öfke probleminin olmayacağını fark etti. Bu zor duyguyu bastırmaya veya düzeltmeye çalışmak yerine anlayıp kabul ederek evliliğini iyileştirmeye başladı. Kendini süt çocuğuna çevirmek yerine kabul edilebilir davranışlar konusunda daha iyi sınırlar koymayı öğrendi.

Öfke (namıdiğer hiddet) gibi haset de "yedi ölümcül günah"tan biridir. Gerçekte haset kendimizi geliştirmede güçlü bir motivasyon kaynağı olabilir. Hatta hayranlıktan bile daha güçlüdür. Bir çalışmada, daha başarılı öğrencilere karşı kötücül olmayan kıskançlık besleyen öğrencilerin hayranlık duyanlara göre daha fazla motivasyon gösterdikleri bulunmuştur. Kıskanç katılımcılar okul

çalışmalarını artırmakta ve çeşitli sözel görevlerde daha iyi performans sergilemekteydi.

Diğer "kötü" duygularımız farklı nedenlerden dolayı faydalıdır. Mahcubiyet ve suçluluk duygusu, ödün verme ve daha fazla iş birliği yapmayı kolaylaştırması bakımından önemli sosyal işlevlere hizmet edebilir. Üzüntü bir şeylerin ters gittiğine dair bir işarettir. Burada olmanın ve katılım göstermenin daha iyi yollarını aradığımızı gösterir. Üzüntünün dışa dönük ifadesi başkalarına yardım istediğimizi işaret eder. Üzüntüyü sahte neşe örtüsü altında gizlerseniz, kendinizi yönlendirici rehberlikten ve belki de size yardım edecek bir elden mahrum bırakmış olursunuz.

Hatırlayabileceğiniz gibi gündelik "oltaya takılma" senaryolarına dair listeyi gözden geçirirken bir de "c" seçeneği vardı. Bu seçenek ne içine atma ne de kara kara düşünmedir. Daha çok anın içinde olmak, meraklı ve kabul edici bir tarzla yüreğinizi bütün duygulara açmaktır.

Şimdi bu yaklaşıma döneceğiz. Size "oltadan kurtulma" ve daha sağlıklı ve evet, daha mutlu bir yaşam sürme konusunda işe yarayan bazı yöntemler göstereceğim.

OLTAYA TAKILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
GELİŞMEK
Öz Duyarlılık Geliştirin
İstekli Olmayı Seçin
Duygu ve Düşüncelerden
Ders Çıkarın

▶4. BÖLÜM

KENDİNİ GÖSTERMEK

1975 yılında genç bir film yapımcısı geniş kapsamlı bir uzay macerası konusunda bir senaryo yazma mücadelesi veriyor ama hikâyeyi toparlayamıyordu. Sonra üniversitedeyken okuduğu bir kitabı yeniden keşfetti: Joseph Campbell'ın *Kahramanın Sonsuz Yolculuğu* kitabı. 1949'da yazdığı bu klasikte Campbell ilk olarak psikolog Carl Jung tarafından geliştirilen bir fikri inceliyordu. Buna göre bütün insanlar ilişkiler ve önemli yaşam olayları için evrensel ve bilinç dışı zihinsel modelleri paylaşmaktadır. Campbell ve Jung'a göre medeniyetin doğuşundan itibaren insanlar bu modelleri efsanelere yerleştirmiştir. Bu kadim hikâyeler aile, korku, başarı, başarısızlık gibi zamandan münezzeh konulara yönelik olup *arketipler* denen belirli unsurları paylaşırlar. Bu arketiplerin en temelleri arasında kahraman, akıl hocası ve macera bulunur. Arketipler aynı zamanda sihirli kılıç ve yüzeyin altında bir sırrı gizleyen göl veya havuz gibi daha spesifik hikâye unsurları da taşırlar. Bu arketipler Kral Arthur efsanelerinden *Harry Potter*'a ve çevrimiçi rol yapma oyunlarına kadar her yerde görülür. Evrensel arketiplerin varlığı bütün dünyadaki insanların neden aynı türden hikâyelere bayıldıklarını ve neden farklı kültürlerde benzer efsanelerin bulunduğunu açıklayabilir.

başarısızlığın, pişmanlığın veya kötü saç biçiminin reddedilmediği bir kabulle onlara "kendimizi gösteriyor" muyuz?

Kendini göstermek, iradenin kahramanca icra edilmesi değil, basitçe kişisel dertlerimizin gözünün içine bakarak, "Pekâlâ, işte karşımdasın, ben de buradayım. Haydi konuşalım. Bütün duygularımı ve geçmiş deneyimlerimi içimde tutacak kadar büyük olduğum için varlığımın bütün bu kısımlarını ezilmeden ya da korkmadan kabul edebilirim," demektir. Frankl gibi Nazi ölüm kamplarından kurtulmayı başaran İtalyan Yahudi yazar Primo Levi, İkinci Dünya Savaşı'nın sonunda İtalya'daki evine dönerken yaşadığı beklenmedik bir acıdan bahseder. İnsanlar onun ve zayıflamış arkadaşlarının etrafına toplanıp sorarlar: "Ne oldu size böyle?" Hayatta kalmayı başaran bu insanlar deneyimlerini anlatmak için sözcük ararken insanlar yavaşça dönüp uzaklaşmaya başlar. Duyduklarını dinlemeye ve kabul etmeye istekli veya dayanıklı değillerdir.

Kimya eğitimi almış olan Levi bir boya fabrikasında sıradan bir işçi olarak işe girer ama hatırladığı deneyimlerini tren biletlerinin ve eski kâğıt parçalarının üstüne yazarak kendine göre başa çıkma yolları bulur. Gece fabrikanın yatakhanesinde yazdıklarını daktiloyla temize çeker. Zaman içinde daha sonra *Bunlar da mı İnsan?* adıyla ilk kitabı haline gelecek olan bir müsvedde ortaya çıkar. Levi, duygu ve deneyimlerinin sadece diğer insanlar tarafından değil, kendisi tarafından da kabul edilmesinin hayati önemini keşfetmiştir.

Kendinizi bütün olumsuz yanlarınızla tam olarak görmeyi ve kabul etmeyi öğrenirken sevdiğimiz bütün kahramanların ortak bir yanı olduğunu hatırlamak işe yarar: Hiçbiri mükemmel değildir. Mükemmellik tek boyutludur, gerçekçi değildir, can sıkıcıdır. Bu yüzden en ilgi çekici kahramanların hep kusurları ve karanlık tarafları vardır. Gerçekten ilgimizi çeken suçluların da en azından kısmen özdeşleşebileceğimiz insani tarafları bulunur.

Kahramanın ve suçlunun olumlu ve olumsuz yönlerinin çözümlendiği bir film tatmin edicidir. Gerçek hayatta başarılarımız,

kendi kusurlarımız veya karanlık yanlarımızla yaşamayı ve onlardan ders almayı ne kadar becerebildiğimize bağlıdır. Bu çözüme ve bundan ders çıkarmaya giden yol, kendini göstermekle başlar.

İngiltere'de araştırmacılar, binlerce kişi üzerinde yaptıkları bir araştırmada bütün "mutlu alışkanlıklar" içinde daha doyumlu bir hayatın anahtarı olarak kendini kabulün, genel tatmin hissiyle en güçlü şekilde bağlantılı olduğunu bulmuş. Fakat aynı çalışma insanların geliştirmek için en az çabaladıkları alışkanlığın da bu olduğunu gösterdi! Çalışmaya katılanlar başkalarına karşı verici ve yardımsever olmak konusunda iyi olduklarını söylemiş fakat kendilerine karşı ne sıklıkta nazik oldukları sorulduğunda katılımcıların neredeyse yarısı kendine 10 üzerinden 5 veya daha az puan vermiştir. Sadece bir avuç katılımcı, yani %5'i kendini kabul konusunda kendilerine 10 puan vermiştir.

ÖZ DUYARLILIK

Güney Afrika'da büyürken pek çok kaynaktan duyduğum ama hiçbir zaman doğrulayamadığım bir hikâyeye göre kabilenin bir üyesi kötü davrandığında veya yanlış bir şey yaptığında köyün ortasında yalnız kalması gerekiyormuş. Kabilenin her üyesi onun etrafına toplanırmış. Sonra erkek, kadın, çocuk, herkes teker teker ona bir şeyler söylermiş. Ama onun nasıl bir pislik olduğunu değil. Köylüler dikkatle bu kişinin *iyi* özelliklerini sıralarmış. Bu efsane doğru olsun olmasın güzel bir sözün gücünü gösteriyor. Bu anlattığım hikâye *Şahane Hayat*'taki sahnenin kabile versiyonu. Filmde Bedford Falls'un bütün vatandaşları, George Bailey'ye bir kasaba bankeri olarak basit varoluşunun arkadaşları ve komşularının üstündeki devasa etkisini hatırlatır.

Her birimizin sık sık yaptığı gibi kendinizi paylamak yerine kendinize böyle şefkat ve destekle muamele ettiğinizi hayal edin. Bu olumsuz yanlarımızı küçümsemek, geçiştirmeye çalışmak ya da görmezden gelmek anlamına gelmiyor. Bu daha çok hatalarımız

veya kusurlu oluşumuz yüzünden kendimizi affetmemiz, böylece daha iyi ve daha üretken şeylere geçebilmemiz anlamına geliyor.

Kendini göstermek cesaret ister. İçimize baktığımızda kendimiz hakkında öğreneceklerimizi düşünmek ürkütücüdür. Ya bir ilişkimizin dengesini bozacak bir gerçeği ortaya çıkarıverirsek? Veya mükemmelden çok uzak olsa da en azından tanıdık olan bir yaşam tarzını sorgulamamız gerekirse?

Ama kendini göstermek, yıkım güllesi kullanmak demek de değil. Orada bulunan şeyin önemini tam olarak kavramak için geçmişi ve bağlamı denkleme katmak, sonra da her şeyi daha iyi hale getirmek için bu anlayışı işe koşmak anlamına geliyor.

Kendini göstermek, düşüncelerimizi gerçekten doğru olduklarına inanmak zorunda olmadan kabul etmeyi içeriyor. (Özellikle kara kara düşünenlerin bunu not etmesi gerekiyor çünkü sadece kafamızın içinde bile olsa şüpheli bir ifadenin tekrarlandığını ne kadar çok duyarsak, onu gerçek olarak kabul etme olasılığımız da o kadar artıyor.) Kendini göstermek oltadan kurtulma sürecini başlatıyor.

Memleketimdeki ırk ayrımcılığı 1994 yılında, ülkenin ilk siyahi başbakanı olan Nelson Mandela'nın seçilmesiyle nihayet sona erdi. Mandela'nın dehası kısmen, kurumsallaştırılmış nefretin neden olduğu tahribatı düzeltmeye çalışırken diğer yandan ülkesini, dünyanın başka yerlerinde düşmanlığın yüzlerce yıl boyunca sürmesine neden olan kana susamışlık ve skoru eşitleme gayretinin dışında kalarak yönetmesinde yatıyordu. İş Güney Afrika'nın derin acılarla dolu geçmişiyle yüzleşmesine gelince Mandela hükûmeti Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu'nu kurdu. Bu sayede insanlar gelip yapmış oldukları şeyi ya da kendilerine yapılan şeyi üstlenip hayatlarına devam ettiler. Konu misilleme, ceza veya suçlama değildi. Önemli olan iyileşmek, yeni, adil ve demokratik bir toplum kurmak üzere harekete geçmekti.

Ama hakikat ve uzlaşmayla bile dünyayı kontrol edemeyiz ki bu da dünyanın asla mükemmel bir yer olmayacağı anlamına gelir. Bir yere ulaşabilmenin tek yolu kabulü uygulamaya geçirmektir.

Aslında insana dair en büyük paradokslardan birisi şu anda olanı kabul etmeden kendimizi ya da şartları değiştiremeyeceğimizdir. Kabul, değişimin ön koşuludur. Bu da dünyaya var olduğu gibi olması için izin vermek anlamına gelir çünkü ancak dünyayı kontrol etmeye çalışmayı bıraktığımızda onunla uzlaşabiliriz. Bu olduğunda sevmediğimiz şeyleri yine sevmeyebiliriz, sadece onlarla savaşmayı bırakmış oluruz. Savaş bittikten sonra da değişim başlayabilir.

Savaş benzetmesine devam edecek olursak hâlâ bombardıman altında olan bir şehri yeniden inşa edemezsiniz, ancak saldırı durup barış gelince bunu yapabilirsiniz. Aynı şey içsel dünyamız için de geçerlidir: Var olan şeyle savaşmayı bıraktığımızda daha yapıcı ve ödüllendirici olacak şekilde çaba harcamaya başlayabiliriz.

Danışanlarıma kendini daha fazla kabullenme ve kendine karşı daha şefkatli olmanın iyi bir yolunun dönüp çocukluk halinize bakmak olduğunu söylerim. Ne de olsa anne babanızı, ekonomik durumunuzu, kişiliğinizi veya vücut tipinizi siz seçmediniz. Size dağıtılan kâğıtlarla oynamak zorunda olduğunuzu kabullenmeniz genellikle kendinize daha fazla sıcaklık ve nezaket gösterip kendinizi daha çok bağışlayabilmenize doğru giden ilk adımdır. O şartlar altında siz elinizden geleni yaptınız ve hayatta kalmayı başardınız.

Sonraki adım geçmişteki incinmiş çocukluk halinizin şimdiki yetişkin halinize doğru koştuğunu düşünmenizdir. O çocukla alay edip bir açıklama ister, her şeyin onun hatası olduğunu söyler, "Ben sana demiştim," der miydiniz? Pek sanmıyorum. Önce o küçük, üzgün çocuğu kollarınıza alır ve onu rahatlatırdınız.

Yetişkin kendinize neden daha az şefkat gösteriyorsunuz?

Kendinize karşı nazik olmanız hayatın zor dönemlerinde daha da önemli hale gelir. Bir ayrılma yaşayan, işini kaybeden veya bir terfi kaçıran kişiler genellikle kendilerini azarlar, suçlar ve cezalandı-

rırlar. O içimizdeki geveze, "Yapmalıydın, yapsaydın, yapabilirdin," ve "Yeterince iyi değilim," sözleriyle araya girer. Gerçekten küçük, yaramaz bir cüce gibi konuşabilir bu geveze, öyle değil mi?

Boşanma dönemindeki insanlar üzerinde yapılan bir araştırmada araştırmacılar, bu acı veren deneyimin başında kendilerine şefkat gösteren insanların, dokuz ayın sonunda kendilerini yeterince çekici olmamak gibi "hataları" yüzünden suçlayan insanlara göre daha iyi durumda olduklarını bulmuştur.

Konu zor zamanlarda duygularımızla yüzleşmek olduğunda suçluluk ve utanç arasındaki ayrımı hatırlamak önemlidir. Suçluluk başarısız olduğunuzu veya yanlış yaptığınızı bilmekten gelen bir yük ve pişmanlık duygusudur. Eğlenceli değildir ama bütün duygularımız gibi bir amacı vardır. Hatta toplum bizi hatalarımızı ve yanlış işlerimizi tekrarlamaktan alıkoyması için suçluluk duygusuna güvenir. Suçluluk duygusunun olmaması sosyopatları tanımlayan özelliklerden biridir.

Suçluluk duygusu yanlış yapılan belirli bir işe odaklanırken utanç çok farklıdır. Tiksinti duygusuyla bağlantılı olan utanç kişinin karakterine odaklanır. Utanç, kişiyi kötü bir şey yapmış bir insan olarak değil, kötü bir insan olarak bir kenara atar. Utanç duyan insanlar bu yüzden kendilerini küçük ve değersiz hissederler. Aynı zamanda insanlar bu utanç yüzden telafide bulunmak isterler. Aslında çalışmalar utanç hisseden kişilerin daha fazla savunma tepkisi verdiğini, suçlamadan kaçmaya çalıştığını, sorumluluğu inkâr ettiğini veya suçu başkalarına attığını göstermektedir. Çalışmalar hapse atılmaları sırasında utanç hisseden mahkûmların, suçluluk duygusu hisseden mahkûmlara göre yeniden suç işleme eğilimlerinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

İki duygu arasındaki önemli fark nedir? Öz duyarlılık. Evet, yanlış bir şey yaptınız. Evet, kendinizi kötü hissediyorsunuz çünkü hey, hissetmelisiniz zaten. Belki gerçekten kötü bir şey yaptınız. Öyle bile olsa bu suç sizi geri dönüşü olmayan şekilde korkunç bir insan yapmaz. Bunu telafi edebilirsiniz, özür dileyebilirsiniz ve top-

luma borcunuzu ödemek için çaba gösterebilirsiniz. Bu bazen çiçek göndermeyi bazen de hapis yatmayı gerektirebilir. Hatalarınızdan ders alarak gelişebilir, gelecekte daha iyi şeyler yapabilirsiniz. Öz duyarlılık utancın panzehiridir.

Kendinize şefkat göstermenin kendinize karşı yumuşamak için bir mazeret olduğunu düşünüyorsanız işte aklınızda tutmanız gereken birkaç şey:

ÖZ DUYARLILIK KENDİNİZE YALAN SÖYLEMENİZ ANLAMINA GELMEZ

Hatta bunun tam tersi geçerlidir. Öz duyarlılık kendinize dışarıdan bakmanız anlamına gelir: Gerçekliği inkâr etmeyen ama zorluklarınızı ve başarısızlıklarınızı insan olmanın bir parçası olarak kabul eden, geniş ve kapsayıcı bir bakış açısıdır bu. Bir çalışmada insanlar sahte iş görüşmelerine alınır. Araştırmacılar işe başvuran kişilere en büyük zayıflıklarını sorarlar. Sonuçlara göre öz duyarlılığa sahip kişiler zayıflıklarını diğer insanlardan daha fazla küçümsemezler. Ancak bu deneyim yüzünden kendilerini çok daha az kaygılı ve tehdit altında hissederler.

Kendinize şefkatli davranmanız, kendinizi kandırmanızdan çok farklı bir şeydir. Önce nasıl biri olduğunuz ve ne hissettiğinizle ilgili gerçekle yüzleşmeden hakiki bir öz duyarlılığa sahip olamazsınız. Şefkat hissetmediğimizde, başarısızlık olasılığını inkâr etme çabasıyla abartılı bir özgüven ve sahte bir cesaret gösteririz. Dünyayı da kendimiz kadar bağışlamaz görürüz, bu yüzden başarısızlık fikri bizi felç eder.

Lisede en iyi notları alan, çok zeki ve çalışkan bir öğrencinin herkesin gitmek istediği en iyi üniversitelerden birine gittiğini hayal edin. Gittiği üniversitedeki herkes kendisi kadar akıllı ve kararlıdır. Hatta sınıf arkadaşlarından bazıları daha da başarılıdır, daha eğitimli ailelerden gelmiştir ve daha gösterişli liselere gitmiştir. Eğer bizim öğrencimiz kendisini sadece "çok zeki" veya "sınıfın

en akıllısı" olarak çok dar bir şekilde tanımlamışsa, yeni okulunda kendini nasıl hissedecektir? Etrafındaki bütün seçkin öğrencilere yetişmeye çabalarken kendisini yeni, daha geniş ve akıcı bir tarzda tanımlamak için sağlıklı dozda duygusal çevikliğe ihtiyaç duyacaktır. Bunu yapmak için aniden büyüyen ve daha rekabetçi hale gelen göldeki küçük balık olarak verdiği mücadelede öz duyarlılığa gereksinimi olacaktır.

Öz duyarlılık, bize çok önemli olan başarısız olma özgürlüğünün yanı sıra kendimizi yeniden tanımlama özgürlüğünü de verir. Bu da gerçekten yaratıcı olmamıza izin veren riskleri alma özgürlüğünü kapsar.

ÖZ DUYARLILIK SİZİ ZAYIF YA DA TEMBEL YAPMAZ

Özellikle de artık sayısız teknolojiyle iyice güçlenmiş olan sanayileşmiş toplumlar bizi sınırlarımızı zorlamaya teşvik eder. Hukuk, tıp, yatırım bankacılığı, işletme, teknoloji gibi bazı meslekler bu yoğunluğu doğruca iş tanımının içine katar. Ama daha az rekabetçi kariyer alanlarında bulunanlar bile bu baskıyı hisseder. Artık hepimiz daha hızlı koşuyor, daha çok çalışıyor, daha geç saate kadar uyanık kalıyor ve sırf yetişebilmek için daha agresif bir şekilde çoklu görevler yapıyoruz. Hayata bitmek bilmez bir yarış gibi yaklaşmamız beklenen böyle bir ortamda kendinize şefkat göstermeniz hırsınızın olmadığının ya da başarıyı yanınızdaki kişi kadar umursamadığınızın bir belirtisi olarak görülebilir.

Üstünlüğünüzü korumak için kendinize sert davranmanız gerektiğine dair bir yanlış algı söz konusudur. Oysa aslında başarısızlıklarını daha fazla kabullenen insanlar gelişme yolunda *daha* fazla motive olabilirler. Öz duyarlılığa sahip insanlar da öz eleştirel insanlar kadar yükseği hedeflerler. Fark şu ki öz duyarlılığa sahip insanlar amaçlarına ulaşamadıklarında ki bu bazen olur, dağılmazlar.

Öz duyarlılık aslında sizin keskinliğinizi *törpüler*. Ne de olsa öz duyarlılık doğru beslenme, egzersiz yapma, iyi uyuma ve ken-

dinize en iyi bakmanız gereken zor zamanlarda stresi yönetme gibi alışkanlıklarla bağlantılıdır. Hatta hastalıklarla savaşmanıza yardımcı olup bağışıklık sisteminizi bile güçlendirir, sosyal bağları ve olumlu duyguları teşvik eder. Bütün bunlar sizin denemeye devam etmenizi ve en iyi halinize ulaşmanızı sağlar.

Ne yazık ki içinde yaşadığımız tüketimden beslenen postmodern çevre bize akıllı telefon ve büyük boy kahveler satmakla, bizim fiziksel veya duygusal sağlığımızı geliştirmekten daha fazla ilgileniyor. Reklamcılığın temel işi bizi memnuniyetsiz hissettirmek, böylece ihtiyacımız olsun olmasın, bizim için iyi olsun olmasın bir şeyleri istememizi sağlamaktır. Kendini kabul ve öz duyarlılık ticareti hareketlendirmez. Bu yüzden sürekli kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak ve kaçınılmaz bir şekilde yetersiz hissetmek durumuyla karşı karşıya kalırız.

Eski toplumlar geniş ailelerin teşvik ve desteğini, küçük köylerin dengeli sosyal yapısını sunuyordu insanlara. Ama sanayileşmiş dünyanın vatandaşları olan bizler büyük ve insanı yalnızlaştıran şehirlerde en yakın akrabamızdan yüzlerce veya binlerce kilometre uzakta yaşıyoruz. Sadece sahip olmadığımız güzel aletlerin ve diğer cafcaflı eşyaların değil, aynı zamanda karşılanması mümkün olmayan *photoshop* mükemmelliği standardını getiren muhteşem kadın ve erkeklerin görüntülerinin bombardımanı altında da kalıyoruz. Bu arada herkes şık yemeklerinin ve tatillerde olağanüstü göründükleri özçekimlerini internete yüklüyor, böylece her birimiz kendimizi sadece zengin, görkemli ve *photoshop*'lu resimlerle değil, aynı zamanda sekizinci sınıfta uyuşturucu bağımlısı olan ama şimdi Lamborghini'yle gezen çocuk da dâhil olmak üzere tanıdığımız herkesle kıyaslıyoruz.

Araştırmaların bizden daha güzel, daha zengin veya daha güçlü insanlara maruz kalmanın benlik imajımızı yerle bir edebildiğini söylemesi kimse için şaşırtıcı olmayacaktır. Buna *zıtlık etkisi* denir. Siz ailenizin Batı Iowa'daki Okoboji Gölü'nde bulunan kır evinde

Land's End marka mayonuzla güneşlenirken kendinizi harika hissetseniz de Rio de Janeiro veya Los Angeles'taki Venice Sahili'nin tahta kaldırımlarında tangalı modellerin arasında yapacağınız bir yürüyüş egonuzu biraz zorlayabilir. Daha da kötüsü erkekler dergilerin seksi kadın resimleriyle dolu orta sayfalarına baktıklarında eşlerine veya sevgililerine o kadar da âşık olmadıklarını düşünürler. Bir arazi üstüne inşa edilmiş evinizde yaşamaktan mutlu olup özel eğitime muhtaç çocuklara öğretmenlik yapan kocanızla gurur duyarken şimdi göğüs hastalıkları cerrahı olarak Sınır Tanımayan Doktorlar'a katılan ve ilk romanını yayımlayan eski erkek arkadaşınızla karşılaştığınızda aynı şekilde hissetmeyebilirsiniz.

Karşılaştırma yapmaya başladığımız kendini kabul genellikle biraz darbe alır. Bir çalışma kendilerini görünüş, zekâ veya para bakımından başkalarıyla karşılaştırmaya en az zaman ayıran genç erkek ve kadınların en düşük seviyede kendini suçlama, suçluluk duygusu ve pişmanlık sergilediklerini göstermiştir.

Sosyal karşılaştırma, diğerlerinden eksik kaldığımızda sadece değerimizi düşürmekle kalmaz. Az önce bahsettiğim çalışmanın akabinde araştırmacılar polis memurlarından kendilerini güvenlik görevlileriyle karşılaştırmalarını istemiştir. Gerçek polislerin daha üstün olduğuna en içten şekilde inananlar, benlik hissi ve yaşam doyumu gibi zihinsel sağlık ölçümlerinde en düşük puanları almışlardır. Görünüşe göre kendinizi başkalarıyla karşılaştırmaya başladığınızda kazandığınıza inansanız bile bu kendi değerinizi sürdürmek için üstünlük sağlama ve dışsal onaylanma oltasına takılmış olmanız anlamına gelir. Bu kaybedeceğiniz bir oyundur. Arabası daha hızlı, karnı daha düz veya evi sizinkinden daha büyük birileri mutlaka olacaktır. Tom Brady'nin, Jennifer Lawrence'ın, Nobel Ödülü sahibi bilim insanlarının, çoksatan yazarların ve yirmi beş yaşındaki milyarderlerin bulunduğu bir dünyada kendi değerinizi, karşılaştırmaya değer "ürün özellikleri" bağlamında görmeniz kendinizi perişan etmenin kesin bir yoludur.

Bu yüzden duygusal çeviklik adına işte tavsiyem: Kendi işinize bakın. Okul zamanlarınızdan kalma o sözü hatırlıyor musunuz? Öğretmenler sınavlar sırasında kopya çekmememiz için bu tür bir uyarıda bulunurdu. Ama bu sözün bir amacı daha var: kendinizi sorgulamayı bırakmak.

Kendinizi bir an için lise günlerine ışınlayın. İki tane ucu iyice açılmış kaleminizle ve kafanız bilgiyle dolu bir şekilde sınav oluyorsunuz. Soruları çözerek ilerliyorsunuz. Kendinize güveniniz tam çünkü bütün hafta çalıştınız. Sonra istemeden gözünüz yana kayıyor ve solunuzdaki süper akıllı, her derste parmak kaldıran çocuğun cevaplarından birinin sizinkinden farklı olduğunu görüyorsunuz. Endişelenmeye başlıyorsunuz: *Onunki mi doğru, benimki mi? Cevabın Magna Carta olduğuna eminim ama o çocuk her şeyi biliyor. Belki cevap gerçekten de Shagavad Gita'dır.* Bilin bakalım ne oluyor? Cevabınızı değiştiriyorsunuz ve yanlış çıkıyor. Çocuk aslında sizden daha akıllı ya da bilgili değilmiş.

Kendinizi tamamen başka kulvardaki biriyle karşılaştırma dürtüsüne kapıldığınızda kendi işinize bakmanız daha da önem kazanır. Başarıları sizinkinden sadece bir iki tık yukarıda olan birine saygıyla bakmak ilham verici olabilir ama kendinizi gerçek bir süperstarla veya hayatta bir kez gelecek bir dehayla kıyaslamak da yıkıcı olabilir. Bunun nedeni kısmen oraya varmak için neler gerektiğinden çok sonuca odaklanmanızda yatar.

Diyelim ki sırf eğlence olsun diye bir grupta keman çalıyorsunuz. Eğer süreci düşünürseniz ilk sandalyedeki kemancının sizden biraz daha iyi olması size kendinizi geliştirmeniz için bir ölçüt sağlayabilir. Daha çok çalışırsanız belki o seviyeye yükselebilirsiniz. Ama kendinizi Joshua Bell gibi bir virtüözle kıyaslamak sizi sadece deli eder. Bell'in inanılmaz derecede yetenekli olmasının yanı sıra dört yaşındayken annesi onun komodinin kulplarına taktığı lastik bantla kendisinin piyanoda çaldığı melodiyi çıkarmaya çalıştığını fark edince ders almaya başladığını unutmayın. Ders almaya başladıktan sonraki yirmi yıl boyunca bir odada kendi kendine kaç saat

keman çalma alıştırması yaptığını tahmin edersiniz? Siz bu kadar disiplinli olmayı ve kendinizi adamayı ister misiniz? Sırf bu yüzden yapmadığı onca şeyi düşünün. O kadar çalışmayı isteyeceğinizi düşünseniz bile size böyle bir fırsat verilmemiş, bu yüzden neden şimdi kendinize işkence edesiniz? Kendinizi Joshua Bell, Mark Zuckerberg, Michael Jordan veya Meryl Streep'le karşılaştırmak yüzmeyi öğrendiğiniz için kendinizi bir yunus balığıyla karşılaştırmaya benzer. Bunun ne anlamı var ki? Umutsuzca çabalayan, başka birinin daha kötü bir versiyonu olmak yerine sadece kendiniz olmak zorundasınız.

İÇSEL ELEŞTİRMEN

"İçsel eleştirmen" terimini duymuşsunuzdur ama bazılarımızın içinde bir savcı veya bir idam yargıcı bulunur. Şefkatli bir bakış açısıyla, "Tamam, takıma giremedim ama çabalıyorum," gibi sözlerle kendimizi gelişmekte olan biri olarak görebilecekken "taklitçi", "sahtekâr" veya "ezik" gibi kendinden tiksinen tanımlarla kendimizi hırpalar dururuz.

Çocuğunuz sınıfın biraz gerisinde kalsa veya kurabiye kavanozuna dadansa ne yaparsınız? Çoğumuz özel öğretmen tutmaya çalışır, kurabiyelerin yerine elma dilimleri koyar ya da hep birlikte yürüyüşe çıkmayı falan öneririz. Ama yetişkinler olarak iş yerinde zor dönemler geçirdiğimizde veya birkaç kilo aldığımızda yaptığımız ilk şey kendimizle kavga etmek olur ki bu da değişim için motivasyon bulmak adına iyi bir yol değildir.

Kaygılı olduğumuzda sevdiğimiz birini ararız. Neden? Çünkü göreceğimiz sıcaklık ve nezaket kendimizi güvende ve değerli hissetmemizi, bu durumla başa çıkabileceğimizi düşünmemizi sağlar. O zaman neden kendimizin bu sevilen arkadaşı olamıyoruz? Neden böyle bir şefkati kendimize yöneltemiyoruz?

Neden birilerinin davranışımız ya da performansımızla ilgili olarak yaptığı tek tük kötü değerlendirmeleri arkadaşlarımızın çok

daha sık yaptığı iltifatlardan daha çok dikkate alıyoruz? İnsanlar sert, önyargılı, kaba, narsist, bencil ve sadece kötü niyetli olabilirler. Bu yüzden birisinin sizinle ilgili olarak yaptığı olumsuz değerlendirmenin nadiren tarafsız olduğunu hatırlamak önemlidir. Bu kötü değerlendirmeyi öz değerlendirmenize dâhil etmek bir yana gerçek olarak yorumlamanız için bile kesinlikle hiçbir neden yoktur.

Gerçeklik unsuru taşıyan hikâyeler daha fazla sıkıntı verebilirler çünkü ne kadar seçici ve kısmi olursa olsun "gerçeğe" çok fazla değer atfederiz. Belki sınıf arkadaşlarınızın yıllar önce yakan top oynarken size hiç vazgeçmeden söyledikleri gibi sporda kötüydünüz. Tamam, belki sporda kötüydünüz çünkü siz resmi, okumayı veya kod yazmayı öteki çocuklara top fırlatmaya tercih ediyordunuz. Veya belki de oyun sırasında astımı olan bir arkadaşınızın yanında oturup ona eşlik etmek dördüncü sınıf beden eğitimi şampiyonu olmaktan daha önemliydi sizin için. Siz hangi gerçeğe tutunuyorsunuz? Sizin hikâyeniz sizin hikâyenizdir. Onun size sahip olmasından çok sizin ona sahip çıkmanız ve onu şefkatle onurlandırmanız gerekir.

Kayınvalideniz size dürtüsel diyebilir ama belki de sadece doğal davranıyorsunuzdur. Kocanız size kontrol manyağı olduğunuzu söyleyebilir ama bu ifadeyi kabul etmek veya kendinizi tertipli biri olarak görmek arasındaki seçim size ait. Eşiniz bel simidiniz konusunda başınızın etini yiyor olabilir ama ne olmuş yani, zaten elli yaşındasınız! Biraz karın yağınız olması normal. Her durumda en önemli olan soru bu değerlendirmenin size ne kadar hizmet ettiğidir. Kolesterolünüz yüksekse ve artık nefes nefese kalmadan merdivenleri çıkamıyorsanız belki de spor salonuna gitmeye başlamanız gerekiyordur. Gerilim tipi baş ağrıları çekiyorsanız ve gece yarılarına kadar uyanık kalıp çamaşır katlıyorsanız belki de "tertipli" olmayı daha az abartabilirsiniz. Burada önemli olan şey hayatınızda neyin değerli olduğu konusunda son sözü söyleyecek olan kişinin siz olmasıdır.

Kendinize karşı şefkat geliştirmek kendinizi kandırmak anlamına gelmez. İyisiyle kötüsüyle kim olduğunuza dair derin bir farkındalık geliştirmeniz ve etrafınızdaki dünyaya tamamen odaklanmanız gerekir. Fakat gerçek dünyayla var olduğu haliyle baş ederken bile ona nasıl karşılık vereceğiniz konusunda çok çeşitli alternatifleriniz bulunmaktadır.

İSTEKLİ OLMAYI SEÇME

Hayatın olabildiğince göz kamaştırıcı ve acısız olmasını istiyoruz. Öte yandan hayat burnumuzu sürtmenin bir yolunu buluyor ve hayatın dünyayla yaptığı anlaşmanın temelinde kalp kırıklığı var. Yaşlanana kadar genciz. Sağlığımızı kaybedene kadar sağlıklıyız. Ayrılana kadar sevdiklerimizle birlikteyiz. Yaşamın güzelliği kırılganlığından ayrılamaz.

İnsanın en büyük zaferlerinden biri kalplerimizde hem sevince hem de acıya yer açmayı ve rahat olmayanla rahat olmayı seçmektir. Bu, duyguları sadece "iyi" veya "kötü" olarak değil, sadece "varlık" olarak görmek anlamına gelir. Evet, kültürümüzde içsel bir çalkantı yaşadığımızda hemen bir şey *yapmamız* gerektiğine dair bir varsayım mevcuttur. Bu çalkantıyla mücadele etmeliyiz, onu kontrol etmeliyiz, ona karşı irademizi kullanmalıyız, olumlu kalmalıyız. Oysa *gerçekten* yapmamız gereken şey aynı zamanda en basit ve aşikâr olandır: hiçbir şey. Yani sadece bu içsel deneyimlere hoş geldin demek, onlara nefes vermek ve çıkışa koşmadan önce bu deneyimlerin yapısını öğrenmek gerekir.

Çaresizce sigarayı bırakmaya çalışıyorsanız bir süre şiddetli sigara isteği duyacağınızı bilirsiniz. Bu şiddetli istek normal ve fizyolojik temellidir. Bu konuda neden yargılayıcı olasınız ki? Aslında şiddetli isteği dayanılmaz bir zorlantıya dönüştüren şey, isteği kontrol etme ihtiyacının hissedilmesidir. Bu yüzden açık kabulü (yani halatı bırakarak halat çekme yarışına son vermeyi) seçmek gerekir.

Arzularınızı seçemeyebilir veya kontrol edemeyebilirsiniz. Ama o sigarayı yakıp yakmayacağınızı, ikinci tatlıyı yiyip yemeyeceğinizi veya barda yeni tanıştığınız biriyle eve gidip gitmeyeceğinizi *seçebilirsiniz*. Duygusal çevikliğiniz olduğunda dürtülerinizle mücadele ederek enerjinizi ziyan etmezsiniz. Sadece değer verdiğiniz şeylerle bağlantılı seçimler yaparsınız.

Bir çalışmada araştırmacılar sigarayı bırakmaya çalışan katılımcılara, yoğun fiziksel isteğin, tütünle ilgili düşünce ve duyguların gelip geçmesine izin vermelerini, bunları kontrol etmeye çalışmamalarını söylüyorlar. Program, katılımcıların sürücü olduğu bir araba yolculuğu metaforuna odaklanıyor. Araba katılımcı için kişisel önemi olan bir yere, bu örnekte sigarayı bırakmaya doğru yol almaktadır. Arka koltukta da sürücünün bütün duygu ve düşünceleri bulunmaktadır. Hepsi lisedeki kötü arkadaşlarınız gibi bağırmaktadır: "Haydi yak bir tane!", "Sadece bir fırt!", "Asla başaramayacaksın, ezik!". Programdaki katılımcılar bu azgın "yolcular"a yer açarken gözlerini ödülden ayırmadan hedefe doğru ilerlemeye devam etmektedir.

Bu "istekli" gruba rastgele atanan katılımcılar, ABD Ulusal Kanser Enstitüsü tarafından tavsiye edilen altın standart yöntemle sigarayı bırakmaya çalışan başka bir grupla karşılaştırılmıştır. Kalplerini açmayı öğrenen, şiddetli isteğin varlığına izin vermeye ve onu kabul etmeye istekli olan "sürücüler" grubunun sigarayı bırakma oranı diğer grubun iki katı olmuştur.

Bazen zor durumlarla mücadele ederken işleri kendimiz için daha da kötü hale getiririz. Hassas acıyı alıp gerçek ızdıraba dönüştürürüz. Theresa kırklı yaşların ortalarında düşük yaptığında doktorlar ona doğal yollarla veya tüp bebek yoluyla hamile kalamayacağını söyledi. Yani bu hamileliği onun son şansıydı. Bu durum zaten yeterince üzücüydü. Ama Theresa yaralarına tuz basarcasına kendi kendine bununla baş etmesi gerektiğini, kadınların her zaman düşük yaptığını ve bu kadar geç yaşta hamile kalmaya çalıştığı için sıkıntılarının kendi hatası olduğunu söyledi. Hayatına anlam

kazandıran diğer güzelliklere odaklanmadığı için kendi kendini azarladı. Hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde bunların hiçbiri ona iyi gelmedi.

Theresa'nın yapması gereken şey kendini göstermekti: üzüntüsüne ve düş kırıklığına kendini göstermek ve onların yanında olmak. Bu acısının gerçek boyutunu kabul etmesi, kaybettiği çocuğuna veda etmesi, hiç var olmayacak bir hayatın anısını onurlandırması ve sonra kendisine duygularını tam anlamıyla hissetmek için izin vermesi gerekiyordu. Bu onun kaybının üstesinden mutlaka gelebileceği veya bir çocuk doğuramayacağı gerçeği karşısında mutlu olması gerektiği anlamına gelmiyor. Ama acısıyla yüzleşerek, kabul ederek ve sonra kederinin her aşamasını kucaklayarak bu deneyimi aşabilir, ondan bir şeyler öğrenebilir, üzüntünün içinde sıkışıp felç olmak yerine karşı tarafa ulaşabilirdi.

Fakat böyle bir sükûneti sürdürmek için aralarında incelikli bir duygusal sözcük dağarcığının da bulunduğu temel bir duygusal ekipmana ihtiyacımız var.

Bebekler çığlık atarlar çünkü mutsuzluklarını başka şekilde ifade edemezler. Açlık, ıslak bez, yorgunluk gibi her türlü hoşnutsuzluk anlaşılmaz ve ezici bir ağlamayla sonuçlanır. Ebeveynler ağlamayı yorumlayabilir belki ama yan dairedeki insanlar farkı anlayamaz. Zaman içinde çocuklarımıza ihtiyaçlarını ve düş kırıklıklarını tanımlamayı ve dile getirmeyi öğretiriz. "Sözcüklerle anlat tatlım," deriz.

Ne yazık ki pek çok yetişkin kendi deneyimlerini ve bu deneyimleri kuşatan duyguları anlayıp tanımlarken hâlâ sözcük kullanamıyor. Dilin sağladığı ince anlam farklılaşmaları olmadan, kişisel meselelerinden onlarla "baş etmelerini" kolaylaştıracak şekilde anlam çıkaramıyorlar. Duygulara sadece bir etiket koymak bile dönüştürücü olabilir: Çok acı ve sıkıntı veren, bulanık ve uçsuz bucaksız duyguları sınırları ve adı olan sonlu bir deneyime indirgeyebilir.

Yıllar önce bir zamanlar üst düzey yönetici olan Thomas adında bir danışanla çalıştım. Yoğun geçecek bir günün sabahında ofise

gelmiş ve aniden nereden çıktığı belli olmayan bir nöbet yaşamıştı. Thomas'ın nöbet geçmişi yoktu. Doktorlar ona bir dizi test uyguladıktan sonra bir daha nöbet geçirme olasılığının çok düşük olduğu sonucuna varmışlardı.

Ama Thomas bunu takıntı haline getirmişti. Sonunda başka bir nöbet daha geçirme olasılığı yüzünden o kadar sıkıntı yaşamaya başlamıştı ki hayatına devam edemez olmuştu. Benim çalışmakta olduğum halk sağlığı kliniğine yönlendirildiği sırada evsiz bile kalmıştı. Yeni bir nöbet geçirme olasılığına o kadar tutunmuştu ki çalışmayı bırakmış, işini bu şekilde kaybetmişti. Sonunda karısını da kaybetmiş ve sokaklarda yaşamaya başlamıştı.

Thomas'la her buluşmamda onu her zamanki, "Kendini nasıl hissediyorsun?" sözlerinin farklı bir çeşidiyle selamlıyordum. Ama sohbete giriş cümlesini nasıl kurarsam kurayım o aynı şekilde cevap veriyordu: "Birazcık sıkıntılı." Ben de inanılmaz derecede meraklanıyordum. Karşımda neredeyse sürekli panik halinde sokaklarda yaşayan bir adam vardı ama bu durum için söyleyebildiği tek şey, "Birazcık sıkıntılı," idi.

Haftalık seanslarımızdan birinde Thomas'ın annesi hakkında konuşmaya başladık. Hâlâ ilişki halinde olduğu tek kişi annesiydi. Herkes ondan vazgeçtikten sonra bile annesi ona göz kulak olmuştu. O da bakımevindeki annesini sık sık ziyaret etmişti. Ona annesinin nasıl olduğunu sorduğumda, "Birazcık sıkıntılıydı," dedi. "Öldü."

Duyguları arasında ayrım yapma konusundaki yetersizliğine dair bu çarpıcı örnekten sonra Thomas'ın aleksitimi adlı bir durumu olduğunu fark ettim. Kelime anlamı "ruh halini tanımlayacak sözcüğün olmaması". Bu problemi olan kişiler genellikle nasıl hissettiklerini anlatmada zorluk çekerler ve "Sıkıntılıyım," gibi belirsiz, siyah beyaz etiketlere güvenirler. Ya "iyi"dirler ya da "pek iyi değil." *Monty Python ve Kutsal Kâse*'deki Kara Şövalye gibidirler. Kara Şövalye ne zaman bir uzvunu kaybetse, "Sadece bir sıyrık!" ya da "Sadece bir yara!" demektedir.

Sözcüklerin inanılmaz bir gücü vardır. Yanlış bir sözcük savaş sebebi olmuştur. Sayısız evliliğin bitmesine yol açmıştır. Stres ve öfke, stres ve düş kırıklığı veya stres ve kaygı arasında dünya kadar fark vardır. Ne hissettiğimizi doğru bir şekilde etiketleyemezsek ihtiyacımız olan desteği almamıza yetecek kadar iyi iletişim kurmamız zorlaşır.

Eğer bir danışan, "Stresliyim," derse ve ben bunu görünen değeriyle ele alırsam, önceliklerini yeniden belirlemesini veya başkalarına daha fazla sorumluluk vermesini tavsiye edebilirim. Oysa, "Stresliyim," sözünün altındaki gerçek anlam, "Kariyerimin daha tatmin edici olacağını sanıyordum ama şimdi hayatım yüzünden düş kırıklığı içindeyim," olabilir ki o zaman durum tamamen farklı olur. Verilen mücadeleyle ilgili gerçek açıkça ortaya serildiğinde başkalarına daha fazla sorumluluk verme veya öncelikleri yeniden belirleme konusundaki tavsiyeler işe yaramaz.

Aleksitimi klinik bir tanı değildir ama milyonlarca insanın her gün mücadele ettiği bir zorluktur ve çok gerçek bir bedeli vardır. Duyguları etiketlemedeki zorluk zayıf zihinsel sağlıkla, işteki ve ilişkilerdeki tatminsizlikle ve daha bir sürü başka hastalıkla alakalıdır. Bu durumda olan insanlar baş ağrısı ve sırt ağrısı gibi fiziksel semptomlar da bildirirler. Sanki duyguları sözel yerine fiziksel olarak ifade edilmektedir. Hatta bazen insanlar duygularını sözcüklerle açıkça ifade edemediklerinde apaçık ortaya çıkan tek duygu öfke olur. Bu duygu da duvara yumruk atarak veya daha talihsiz şekillerde ifade edilir.

Duyguları incelikli bir sözcük dağarcığıyla etiketlemeyi öğrenmek mutlak bir şekilde dönüştürücü olabilir. Bütün duygu yelpazesini tanımlayabilen, mesela üzüntünün can sıkıntısından, acımadan, yalnızlıktan veya endişeden nasıl farklılaştığını fark eden insanlar her şeyi siyah beyaz görenlere göre sıradan varoluşun iniş çıkışlarıyla çok daha iyi baş edebilirler.

İŞLEVİ NE?

Duygularımızı net bir şekilde etiketlemenin önemiyle birlikte onlara bir kez isim verdikten sonra duygularımızın bize faydalı bilgiler vereceği vaadi çıkagelir. Duygularımız ödülleri ve tehlikeleri işaret eder. Bizi acımıza yöneltir. Aynı zamanda hangi durumlara katılacağımızı, hangisinden kaçınacağımızı da söyleyebilir. Duygularımız engelden ziyade birer işaret feneri olabilir. En fazla değer verdiğimiz ve bizi olumlu değişimler yapmaya yöneltecek şeyleri tanımlamamıza yardım edebilir.

Dünyanın her yerinde danışanlarım var, bu yüzden çok seyahat ediyorum. Seyahat ederken kendimi sık sık aynı ortamın farklı türlerinde buluyorum: Şahane bir manzarası olan güzel bir otel odasında, oda servisinin getirdiği yemekle ve "suçluluk" olarak etiketlediğim sinsi bir duyguyla birlikte oluyorum. Zamanımı çocuklarım Noah ve Sophie'yle geçirmediğim için suçluluk hissediyorum. Kocam Anthony evde bensiz olduğu için suçluluk duyuyorum. Bu rahat bir duygu değil ama işte tekrar tekrar hissediyorum.

Eskiden eski hikâyeler yüzünden oltaya takılırdım: Kötü bir anneyim, sevdiğim insanları terk ediyorum. Ama zaman içinde duygularıma kendimi göstermeyi öğrendim. Bunu sadece duygumu suçluluk olarak adlandırarak değil, aynı zamanda bu duygunun nasıl faydalı hale gelebileceğini anlamaya çalışarak başarıyorum. Suçluluk duygumun bana önceliklerimi belirleme ve bazen hareketlerimi sıralama konusunda yardımcı olabileceğini fark ettim. Ne de olsa önemsemediğimiz şeyler hakkında suçluluk duymuyoruz.

Duygularınızdan bir şeyler öğrenmeye çalıştığınızda kendinize şu güzel soruyu sorabilirsiniz: "İşlevi ne?"

Yani bu duygunun amacı ne? Size ne söylüyor? Bu üzüntünün, düş kırıklığının veya sevincin altında ne gömülü?

Benim seyahatler sırasında hissettiğim suçluluk duygusu, çocuklarımı özlediğimi ve aileme değer verdiğimi gösteriyor. Onlarla birlikte daha fazla zaman geçirdiğimde hayatımın doğru yöne git-

tiğini hatırlatıyor bana. Suçluluk duygum sevdiğim insanları ve sürdürmek istediğim hayatı gösteren yanıp sönen bir ok gibi.

Aynı şekilde öfke de sizin için önemli olan bir şeyin tehdit altında olduğunun işareti olabilir. Fikirlerinizden birini patronun önünde çöp ettiği için bir meslektaşınıza kızdığınız oldu mu hiç? Yüzeyde bu öfke sadece öfke gibi görünüyor olabilir. Ama derinlerde sizin takım çalışmasına değer verdiğinize veya işinizde fark ettiğinizden daha az güvende olduğunuza dair bir işaret de olabilir. Öfkelenmek eğlenceli bir şey değildir ama sağladığı farkındalık aktif adımlara aktarılabilir. Size yeni bir iş bulmak veya patronunuzla performans değerlendirmesi yapmak için zaman belirlemek gibi olumlu değişiklikleri işaret eden ışıklı bir ok olabilir.

Sıkıntı veren duyguları yok etmek veya olumluya çevirmeye ya da akla uygun hale getirmeye çalışarak yatıştırmak için mücadele etmeyi bir kez bıraktıktan sonra bu duygular bize değerli dersler verebilirler. Kendinden şüphe ve öz eleştiri, hatta öfke ve pişmanlık bile sizin görmezden gelmeyi çok istediğiniz, kırılganlık veya zayıflık alanlarınız olan o karanlık, bulanık ve bazen de şeytanların gezindiği yerlere ışık tutabilir. Bu duygulara kendinizi göstermek tehlikeleri beklemenize ve zor anlarda daha etkili başa çıkma yolları bulmanıza yardımcı olabilir.

İkisi arasındaki ayrımı gözeterek hem içsel duygularınızla hem de dışsal seçeneklerinizle yüzleşebilirseniz iyi bir gün ve tabii ki anlamlı bir hayat geçirme şansınız çok daha fazla olacaktır. O zaman önemli kararları en geniş olasılıklar bağlamında verirsiniz. Bu da deneyimlerimizi tamamen bize ait bir hikâyeye dâhil edecek dürüstlük ve karakter bütünlüğü gerektirir. Bu hikâye, nereye gitmek istediğimizi daha iyi görebilmek için geçmişte nerede olduğumuzu anlamamıza yardım eden ve tamamen bize ait olan bir hikâyedir.

OLTAYA TAKILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
GELİŞMEK
Merak ve Cesaretle Fark Edin
Araya Mesafe Koyun
Oluruna Bırakın

► 5. BÖLÜM

ARAYA MESAFE KOYMAK

Texas Üniversitesi'nin seçkin profesörlerinden James Pennebaker 1970'li yıllarda üniversiteyi bitirdikten hemen sonra evlendi. Üç yıl sonra o ve karısı evliliklerini sorgulamaya başladılar. Kafası karışan ve huzursuzlanan Pennebaker depresyona girdi. Daha az yemeye, daha fazla alkol kullanmaya ve sigara içmeye başladı. Duygusal zayıflık olarak gördüğü bu durumdan utanıp gittikçe daha fazla yalnızlaştı.

Bu çöküşün başlangıcından bir ay kadar sonra yataktan kalkıp daktilosunun başına oturdu. Daktiloya bir an bakıp evliliği, anne babası, cinselliği, kariyeri ve hatta ölümü hakkında özgürce ve açıkça yazmaya başladı.

Yazdıkça (ki günlerce yazdı) büyüleyici bir şey oldu. Depresyonu yok oldu ve özgürleştiğini hissetti. Karısına karşı hissettiği derin aşkla yeniden bağlantı kurmaya başladı. Ama yazmanın daha da büyük bir etkisi oldu. İlk kez hayattaki amacı ve olasılıkları gördü.

Pennebaker'ın bu zor dönemden geçerken yaşadığı kendi deneyimi yazma ve duygusal işleme arasındaki bağ üzerine kırk yıl süren çalışmaların kıvılcımını yaktı. Pennebaker tekrar tekrar insanları iki gruba ayırıp bir gruptan duygusal olarak anlamlı deneyimlerini, diğer gruptan ayakkabılar ya da sokaktan geçen arabalar gibi

sıradan şeyler hakkında yazı yazmalarını istediği çalışmalar yaptı. İki grup da aynı zaman aralığı içinde yazdı. Arka arkaya üç gün boyunca günde yirmi dakika.

Pennebaker'ın deneylerinde "duygusal olarak anlamlı yazma" grubundaki katılımcılardan bazıları güvendikleri bir aile üyesinin cinsel tacizini, bazıları korkunç başarısızlıkları, diğerleri de ayrılıklar, hastalıklar ve ölüm yüzünden en derin ilişkilerindeki kayıpları anlatıyordu. Bir kadın on yaşındayken meydana gelen bir olaydan kaynaklanan akıl almaz suçluluk duygusunu tarif ediyordu. Bir oyuncağını yerde bırakmıştı ve büyükannesi oyuncağına basıp düşmüş, sonra da ölmüştü. Başka bir adam dokuz yaşındayken yaşadığı sıcak yaz gününü hatırlıyordu. Babası onu dışarı çıkarıp sakin bir şekilde çocuk sahibi olmanın hayatının en büyük hatası olduğunu ve onlardan ayrılacağını söylemişti.

Pennebaker her çalışmada duygusal açıdan yüklü olayları anlatan insanların fiziksel ve zihinsel iyilik hallerinde belirgin bir düzelme olduğunu buldu. Bu insanlar daha mutlu, daha az depresif ve daha az kaygılıydı. Yazma seanslarından sonraki aylarda tansiyonları düşmüş, bağışıklık sistemleri daha iyi çalışır olmuş, doktor ziyaretleri azalmıştı. Ayrıca ilişkilerinin daha kaliteli, hafızalarının daha iyi ve iş yerindeki başarılarının daha yüksek olduğunu ifade ediyorlardı.

Pennebaker'ın araştırmasını ilk keşfettiğimde, onlu yaşlarımda babamın kanser hastalığı sırasında günlük tutarken yaşadığım deneyim aklıma gelmiş ve sarsılmıştım. Babam ölmek üzereyken ve daha sonra öldüğünde hayatım acı verecek şekilde değişmişti. Yazmak onunla geçirmediğim bütün zamanlar ve söylemediğim her şey için duyduğum pişmanlığı dile getirmeme yardım etmişti. Ayrıca pişmanlık duymadığım ve elimden geleni yaptığım zamanları da yazmıştım. Bu yazma işlemi sırasında hoş ve nahoş olan bütün duygularımı kabullenmeyi öğrenmiştim. Bu da kendimle ilgili içgörü kazanmamı sağlamıştı. En önemli keşfim, "Ben dayanıklıyım," olmuştu. Bütün benliğimle, hatta çok bayılmadığım yanlarımla bile birlikte yaşayabildiğimi fark etmiştim.

Yine de Pennebaker'ın sonuçlarından şüpheliydim. Sonuçlar doğru olamayacak kadar iyi görünüyordu. Üç gün boyunca günde yirmi dakika yazmak insanların hayatları üzerinde bu kadar olumlu ve kalıcı etki yaratabilir miydi? Pennebaker'ın araştırmasını not defterlerime yazıp duruyordum. Yıllar sonra duygular üzerine doktora yaparken onunla bir yemek yeme şansına eriştim. Bu görüşme çok hararetli tartışmalara yol açtı ve sonrasında onun çalışmasına daha da derinlemesine daldım.

Pennebaker'ın kıdemli yüz mühendisini işten çıkaran Dallas'taki bir bilgisayar şirketinde gerçekleştirdiği müdahaleyle ilgili makalesini okudum. Bu insanların bildiği tek iş buydu ve bu işten atılmak paniğe kapılmalarına ve sersemlemelerine yol açmıştı. Bu alanda bir daha çalışamamak gibi gerçek bir olasılıkla karşı karşıyaydılar. Gerçekten de dört ay sonra hiçbiri yeni bir iş bulamamıştı.

Pennebaker ve ekibi deneyimlerini yazmanın "güçleri azalmış" olan bu mühendislere yardım edip edemeyeceğini merak etmişti. İşe alınma olasılıklarını artıracak her şeye hazır olan bu mühendisler çalışmaya katılmaya razı olmuştu. Pennebaker bir grup mühendisten işten çıkarılmaları hakkında yazmalarını istemişti. Bu grup aşağılanma, reddedilme ve öfke duygularını, bu durumun sağlıkları, evlilikleri ve mali durumları üzerindeki etkilerini ve gelecekle ilgili endişelerini anlatmışlardı. İki kontrol grubu ya zaman yönetimi hakkında yazmış ya da hiçbir şey yazmamıştı.

Yazma işi başlamadan önce grupların motivasyonu veya yeni bir iş bulma gayretleri arasında bir fark yoktu. Ama sonrasında aralarındaki değişimin derecesi şaşırtıcıydı. Duygu yüklü yazma seanslarından sadece birkaç ay sonra gerçekten ne hissettiklerine odaklanan adamların yeniden işe girme olasılığı kontrol grubundakilere göre *üç kat* daha fazlaydı. Yazmak adamların yalnızca deneyimlerini değerlendirmelerine yardım etmekle kalmamış, kederli durgunluk döneminden çıkıp anlamlı eylemlerde bulunmalarını da sağlamıştı.

Çocuk, yaşlı, öğrenci, profesyonel, sağlıklı ve hastadan oluşan binlerce katılımcının bulunduğu çok sayıda çalışmadan sonra duygulara kendini göstermenin ve duyguları dile getirmenin stres, anksiyete ve kayıpla baş etmede müthiş faydalı bir yol olduğunu güvenle söyleyebiliyoruz. (Kalemle ya da klavyeyle yazmayı sevmeyen insanlar için yazma eyleminin tek başına büyülü bir yanı yoktur. Mesela bir kayıt cihazına konuşmak da aynı sonuçları verebilir.)

Ama kendini göstermeden sonra çevikliğin başka önemli bir yönü daha vardır: araya mesafe koymak. Yıllar içinde yapılan derin analizler, içine atanların, kara kara düşünenlerin veya içindeki her şeyi bağırıp çağırıp boşaltanlardan daha çok gelişme kaydeden bu deneylerdeki yazarların, "şunu öğrendim", "şu kafama dank etti", "bunun nedeni şuydu", "şunu fark ediyorum" ve "şunu anlıyorum" gibi sözler kullanarak içgörü geliştirmeye başladıklarını göstermiştir. Bu kişiler yazı yazma sürecinde düşünen ile düşünce, hisseden ile his arasına mesafe koyabiliyorlardı. Bu da yeni bir bakış açısı kazanmalarına, oltadan kurtulmalarına ve ilerlemelerine izin veriyordu.

Burada bir hata yapmayın: Bu insanlar aldatılmanın, kaybetmenin, işsiz kalmanın veya ciddi derecede hasta olmanın *tadını çıkarmanın* bir yolunu bulmadılar. Dürtüleri ile eylemleri arasında biriken karışıklığı, deneyimlerini yeni bir bağlamda ve daha geniş bir perspektiften görebilecekleri şekilde çözerek her şeye rağmen gelişebildiler. Bu engelleri en derin değerleriyle doğrudan bağlantı kurmak için fırsatlara çevirmenin yollarını buldular.

PENNEBAKER'IN YAZIM KURALLARI

Yirmi dakika için saat kurun. Defterinizde boş bir sayfa ya da bilgisayarınızda yeni bir belge açın. Süre başlayınca geçen hafta, ay ya da yıla ait duygusal deneyimlerinizi yazmaya başlayın. Noktalama işaretlerine, yazının güzel olmasına veya tutarlılığa aldırmayın. Sadece zihninizin sizi götürdüğü yere merakla ve yargısız bir şekilde gidin.

Sadece kendiniz için yazın, sonunda bu yazdıklarınızı okuyabilecek olan birisi için değil. Bunu birkaç gün boyunca yapın. Sonra kâğıdı atın (ya da bir şişenin içine koyup denize atın) veya belgeyi kaydetmeden kapatın. Ya da eğer hazırsanız bir blog başlatın veya bir yayıncı bulun. Önemli değil. Önemli olan bu düşüncelerin artık sizden çıkıp bir sayfaya geçmesi. Deneyiminize yönelik bir bakış açısı kazanmak için "deneyimleriniz ile aranıza mesafe koyma" sürecine başlamış oldunuz.

GÖRDÜKLERİNİZİN GİZLİ HAYATI

C. W. Metcalf büyük organizasyonlara "mizah danışmanlığı" yapmadan önce televizyonda bir komedyendi. (Bunun, tıpkı mesleğinin adı gibi komik olduğunu düşünüyorsanız büyük bir organizasyonda hiç çalışmamışsınız demektir.) Sahnede sergilediği eğlenceli gösteriler aynı zamanda insanlara küçülmeye gitme veya büyümenin (artık şirket hayatının hangi yönü onları öldürüyorsa) stresiyle nasıl baş edeceklerini de öğretiyor. Benim en sevdiğim gösterilerinden biri şöyle: Boş bir sandalyeyi çekip onu "işi" olarak tanımlıyor. Sonra her gün, her şekilde işinin ne kadar ama ne kadar korkunç olduğu konusunda son derece komik bir şekilde söylenmeye başlıyor. Derin bir nefes alıp birkaç adım ötedeki sandalyeyi işaret ediyor. "İşim gerçekten berbat." Sonra vurucu darbeyi indiriyor: "Tanrıya şükür ben bu taraftayım."

Hepimiz kendimizi deneyimimizden ayırma ve onu farklı bir bakış açısıyla görme durumunu yaşamışızdır. Yıllar önce oltaya takılmış bir halde bulmuştum kendimi. Telefonda müşteri temsilcisiyle yine yanlış gelen bir telefon faturasıyla ilgili tartışıyordum. Bu konuyu çözmeye çalışarak ziyan ettiğim saatler ve şirketin kendi hatasını düzeltme konusundaki beceriksizliği yüzünden öfkemi köpürtüp duruyordum.

Sonra açıklayamadığım bir nedenle bütün bu öfkemden sıyrıldım. Ruhun tavana yükseldiği ve aşağıdaki sahneye baktığı o beden dışı deneyimlerden biri gibiydi. Bu yeni bakış açısıyla öfkemin gerçekte ne olduğunu gördüm: Yanlış kişiye yöneltilen, insanın gözünü kör eden bir öfkeydi bu. O an zavallı müşteri temsilcisine karşı şefkat hissettim: Ne berbat bir işi vardı, bütün gün benim gibi delileri dinliyordu! Onu yabancılaştırmanın beni bir yere götürmeyeceğini anladım. Vites değiştirdim, özür diledim, sonra başka birinin bakış açısını da dâhil eden yeni bir perspektifle yapıcı ve iş birlikçi problem çözme alanına geçtik.

Tam o anda araya mesafe koymuş, uyaran ile tepki arasında alan yaratmıştım. Bu süreçte insanlığımın bir kısmını bile kurtarmıştım. Burası düşüncelerinizin, duygularınızın ve hikâyelerinizin yapmanızı ısrar ettiği şeyin keyfini sürmek yerine değerlerinize uygun davranışlar seçebileceğiniz bir yerdir. Yeni yaratılan bu alan sizin bağlama duyarlı olmanıza, eylemlerinizi burada ve şu anda işe yarayacak şekilde dönüştürmenize izin verir. O zaman, "Adalet! İntikam! Bana böyle davranamazsın!" gibi düşüncesiz dürtülerle harekete geçmeniz gerekmez.

Araya mesafe koyduğunuzda daha önce görmediğiniz şeyler görürsünüz. (Neden "gözü kör eden" öfke diyorlar dersiniz?)

Aşağıdaki el çizimine bakın. Ne görüyorsunuz?

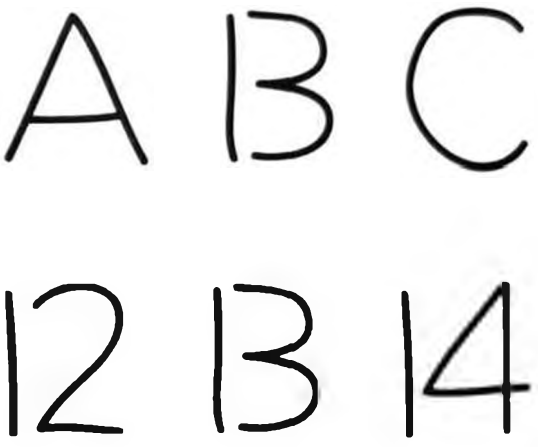


Alfabenin ilk üç harfi tabii ki. Ama başka bir olasılık daha olabilir.

Oltaya takıldığımızda sadece tek bir bakış açımız, tek bir cevabımız vardır, bir şeyleri tek bir tarzda yaparız. Düşüncelerimize, duygularımıza ve hikâyelerimize gömülürüz. Bunlar bize hâkim olur, eylemlerimizi yönlendirir ve bizi inatçılaştırır. Genellikle olay-

dan sonra, "Ne düşünüyordum acaba?" diye merak ederiz. Ancak araya mesafe koyduktan sonra duruma bakmanın birden fazla yolu olabileceğini görürüz.

Biraz önceki el yazısında ortadaki harf belli ki "B". Ama şimdi aşağıdaki el yazısında ortada bulunan çizgilere bakın.



Bu, aynı şeyi farklı bir bakış açısıyla gördüğünüzde neler olduğuna dair bir çizim. Farklı bir bakış açısıyla baktığımızda bağlama duyarlı hale geliriz, daha fazla olasılık görürüz ve farklı şekillerde tepki veririz. Daha çevik hale geliriz.

Telefondaki talihsiz öfkem sırasında benim istemsizce başardığım şekilde araya mesafe koyma becerisini siz istemli bir şekilde geliştirebilirsiniz. Hatta amaçlı, anlamlı bir hayat yaşamak ve gerçekten gelişmek için sahip olunması gereken en önemli becerilerden biri, perspektifinizi genişleten ve sizi bağlama duyarlı hale getiren bu ***metagörüş*** (*metaview*) becerisidir. Aynı zamanda kendimizle ilgili düşünme maharetimizin en önemli unsurlarından biri olan bu beceri, hem kendi duygularınız hem de başkalarının ne hissediyor olabileceği üzerinde yeni bir bakış açısı kazanmanıza yardım eder.

Metagörüş, özellikle hata yaptığımızda çok işe yarayabilir. Bazen en basit hatalar karşısında kendimize işkence edebiliriz, kara kara düşünme ile içine atma arasında gidip gelebiliriz, yirmi veya kırk yıl sonra gecenin bir yarısında uyanıp lisede yaptığımız aptalca şeyleri yeniden yaşarız.

Bir hata çoğu zaman planladığımız gibi gitmeyen hayati bir durumdur. Bir şeyi berbat ettiğimizde, doğru seçimi ya da doğru şeyi yapmada başarısız olduğumuz için kendimizi suçlarız. Oysa bir hata genellikle önceden belirlenmiş bir rota olduğunu varsayar, yani durağan bir dünyada belirli bir şekilde seyretmekte başarısız olmuşuzdur. Ama on dokuzuncu yüzyılın ünlü mareşali Helmuth von Moltke'nin söylediği gibi (kendi sözcüklerimle yazacak olursam): Hiçbir savaş planı düşmanla ilk temastan sonra aynı kalmaz. En iyi hareket rotasından ne kadar emin olursak olalım dünya sürekli değişir ve şartlar öngörülemez. Kimse savaşta ya da hayatta ne olacağını kesin olarak bilemediği için herkes neticede o kadar da etkili olmayan birkaç karar vermek durumunda kalır.

Ama hatalarınıza başka açılardan bakabilirsiniz. "İyi" hatalar bize değerli şeyler öğretebilir. Mesela: "Tanımadığın köpekleri sevmek için acele etme." Böyle baktığımızda öğreneceğimiz bir ders ve gelişim için bir potansiyel görürüz. Bu bilgiye ulaşmak için hatalarımızı farklı açılardan inceleyebilmemiz gerekir.

Keşişler ve mutasavvıflar çağlar boyunca düşünce ile düşünen, dürtü ile eylem arasındaki kaynaşmayı çözmek, zihni sıkı bağlarından ve çarpık yorumlardan özgürleştirmek için meditasyon gibi uygulamaları kullanmışlardır.

Bu tür uygulamalar altmışlı yılların sonlarında Batı'da ilk kez popüler hale gelmeye başladığında etkili söz şu olmuştu: "Şu anda ve burada olun." İleri sürülen fikir, disiplinsiz zihnin kolayca dağıldığı, zaman içinde ileri geri gidip geldiği, geçmişin "iten" hatıralarıyla ve geleceğin "çeken" yansımalarıyla uğraştığı şeklindeydi. Ancak tamamen anın içinde kalarak, "şu an"a tam anlamıyla odaklanarak içinde bulunduğumuz anla duygusal açıdan çevik bir şekilde baş edebiliriz.

Beatles, Beach Boys ve Mia Farrow'un Maharishi'nin eteklerinde oturmak için Hindistan'a gittiği günlerden beri bilişsel ve

davranışsal bilimlerdeki araştırmalar Doğu'dan ithal edilen bu puslu uygulamaların gizemini çözmek için çalışıyor. Odak noktaları büyük oranda dikkati bilerek ve yargısız bir şekilde yöneltme tekniği üzerinde yoğunlaşıyor. Bu tekniğe *farkındalık* deniyor.

Harvard'daki araştırmacılar, stresi azaltmak için sekiz haftalık farkındalık eğitim programına katılan on altı kişinin bu eğitimin öncesinde ve sonrasında beyinlerini görüntüledi. Sonuçlar beynin sadece stresle değil, aynı zamanda hafıza, benlik hissi ve empatiyle bağlantılı bölgelerinde de değişiklikler olduğunu gösterdi.

Görünüşe göre farkındalık uygulaması yapmak beynin içindeki dikkatimizin dağılmasını engelleyen ağların bağlantılarını iyileştiriyor. Farkındalık odaklanmamıza yardımcı olarak yeterliliğimizi de artırıyor. Hafızayı, yaratıcılığı, ruh halimizi iyileştirdiği gibi ilişkilerimiz, sağlığımız ve genel olarak yaşam süremiz üzerinde de olumlu etkilere sahip. Aldırmazlık etmek ya da programımızı öylesine takip etmek yerine etrafımızda olan bitene dikkat etmek suretiyle daha esnek ve içgörülü olabiliriz.

Farkındalık araştırmalarının liderlerinden biri olan Harvard psikoloji profesörü Ellen Langer "farkındalıkla" çalan müzisyenlerin, dinleyicilerin daha çok sevdiği müzikler yaptığını buldu. Farkındalıkla satış yapan dergi satıcıları daha fazla abone bulabiliyorlar. Farkındalıkla sunum yapan kadınlar daha etkileyici ve başarılı görünüyorlar çünkü konuşmacının farkındalığı seyircilerin sahip olabileceği bütün cinsiyetçi önyargıları aşıyor. Dinleyiciler en çok orada var olma ve ulaşılabilir olma özelliğiyle ilişki kuruyorlar. Bu arada dinleyici biz olduğumuzda farkındalıkla dinlemek kendi dikkat çelicilerimizin veya peşin hükümlerimizin üstesinden gelmemize ve karşımızdakinin bize sunabileceklerini görmemize yardım ediyor.

Ne yazık ki bu terim özellikle iş çevrelerinde o kadar klişe hale geldi ki artık biraz geri tepiyor. (Kitapçılarda *Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık Rehberi* gibi kitaplar gördüğünüz zaman söz konusu konseptin bayatladığını bilirsiniz.) Yaptığınız her şeye, günün her anına bilinçli, anlık dikkatle yaklaşma fikri çok saçma. Bisiklete farkındalıkla binmenize ya da saçınızı farkındalıkla taramanıza

gerçekten gerek yok. Yani bu hoşunuza gidiyorsa o başka. (Sayfa 104'teki "Farkındalığı Artırmanın Yolları" başlıklı tabloya bakınız.)

Bu uygulama pek çok insana inziva merkezlerinden kalan süslü dil yüzünden anlaşılmaz gibi de görünüyor. Bu yüzden farkındalığın gerçekte ne olduğunu önce zıddına bakarak anlamak daha kolay olabilir: dikkatsizlik.

Dikkatsizlik kolayca oltaya takılmamıza neden olabilir. Dikkatsizlik, farkında olmama ve otomatik pilot durumudur. Gerçekten orada değilsinizdir. Kalıplaşmış kurallara veya enine boyuna düşünülmemiş ayrımlara çok fazla güveniyorsunuz demektir.

Şunlar olduğunda dikkatsiz olduğunuzu bilirsiniz:

Mesela birinin adını duyar duymaz unuttuğunuzda.

Kart kredinizi çöpe, yiyeceğinizin ambalaj kâğıdını çantanıza attığınızda.

Evden çıkarken kapıyı kilitleyip kilitlemediğinizi hatırlamadığınızda.

Gerçekten bulunduğunuz "yerde" olmadığınız için bir şeylere çarptığınızda veya bir şeyleri kırdığınızda.

Yaklaşan bir şeye fazla odaklandığınız için hemen şimdi yapmanız gereken bir şeyi unuttuğunuzda.

Birkaç cümle yukarıda "kredi" ve "kart" sözcüklerinin yer değiştirdiğini fark etmediğinizde.

Acıkmadan ya da susamadan yiyip içtiğinizde.

"Durduk yere" spesifik bir duygu hissettiğinizde.

Oysa terazinin diğer tarafında bulunan farkındalık, rahatsız edici duygu ve düşüncelerinize dolanıp düğüm düğüm olmak yerine bunları fark etmenizi sağlar. Öfkenizin farkında olduğunuzda onu daha büyük bir hassasiyet, odaklanma ve duygusal açıklıkla gözleyebilir, öfkenin aslında nereden geldiğini keşfedebilirsiniz. Hatta "öfke"nizin aslında üzüntü veya korku olduğunu bile görebilirsiniz.

Bununla birlikte uç noktadaki farkındalıkla bağlantılı sakin farkındalık (*sadece var olmak*) herkesin kolayca ulaşabileceği bir nokta değildir.

On yedinci yüzyıl matematikçisi ve filozofu Blaise Pascal şu meşhur sözü söylemiştir: "İnsanların bütün dertleri sessiz bir odada tek başına oturamamalarından kaynaklanır." Harvard'daki ve Virginia Üniversitesi'ndeki bir dizi çalışma da bu fikri araştırdı. Psikolog Timothy Wilson ve meslektaşları katılımcılardan on dakika boyunca düşünceleriyle baş başa kalarak tek başlarına oturmalarını istedi. Katılımcıların çoğu perişan oldu. Bazıları öylece oturup anın içinde var olmak yerine kendisine hafif elektrik şoku verilmesini tercih edecek kadar ileri gitti.

Bu araştırma, insanların iç dünyalarıyla birlikteyken ne kadar rahatsız olabildiklerini gösteriyor. İnsanlar hepimizin arzularımızdan ve tutumlarımızdan ayrı bir şekilde var olan, sosyal medyadaki varlığımızdan, özgeçmişimizden veya statümüzden, sahip olduklarımızdan, bildiklerimizden, sevdiklerimizden ya da yaptıklarımızdan daha fazlası olan bir "kendiliği" olduğunun farkında olmayabilir.

Farkındalık, içimizdeki bu özle daha rahat olmamıza ve antik Yunan'daki Delfi Kâhini'nden gelen orijinal kişisel gelişim emrini yerine getirmemize yardım edebilir: *Kendini bil.*

Kavanozun içine sıkışıp kaldığımızda talimatları okuyamayız. Farkındalık, düşünceleri taşıyan düşünürü gözlememize izin vererek duygusal açıdan daha çevik olmamız için bize yol gösterir. Sadece dikkat etmek bile kendiliği gölgelerden çıkarır. Düşünce ile eylem arasında bir alan yaratır. Bu da bizim alışkanlıkla değil de istemli bir şekilde hareket ettiğimizden emin olmamızı sağlar.

Fakat farkındalık "bir şey duyduğunu" bilmekten, "bir şey gördüğünün" farkında olmaktan, hatta "bir şey hissettiğini" fark etmekten daha fazlasıdır. Farkındalık, bütün bunları bir denge ve sükûnetle, açıklık ve merakla yargısız bir şekilde yapmaktır. Farkındalık yeni, akıcı kategoriler yaratmamıza da izin verir. Sonuç olarak farkındalıkta ulaşılan zihinsel durum, dünyayı çoklu bakış açılarıyla görmemize ve kendini kabul, hoşgörü ve kendine karşı nezaket konularında daha yüksek seviyelere ulaşmamıza izin verir.

FARKINDALIĞI ARTIRMANIN YOLLARI

NEFESLE BAŞLAYIN

Bir dakika boyunca hiçbir şey yapmadan nefesinize odaklanın. Yavaşça nefes alıp vererek başlayın. Nefes alırken dörde kadar sayın, verirken de dörde kadar sayın. Doğal olarak zihninize düşünceler hücum etmeye başlayacaktır. Bunu fark edin ve bırakın öyle olsun. "Bu işte iyi olmadığınız" için kendinizi azarlamayın. Aklınıza ne zaman bir düşünce gelirse tekrar nefesinize odaklanmaya çalışın. Oyun bundan ibaret. Önemli olan kazanmak değil, sürece dâhil olmak.

DİKKATLE GÖZLEMLEYİN

Yakın çevrenizden bir nesne seçin. Bu bir çiçek, böcek ya da ayak parmağınız olabilir. Bir dakika boyunca ona odaklanın. O şeye Mars'tan yeni gelmişsiniz ve ilk kez görüyormuşsunuz gibi bakın. Çeşitli özelliklerini ve boyutunu algılayıp tanımlamaya çalışın. Rengine, dokusuna, yaptığı hareketlere ve bunun gibi özelliklerine odaklanın.

BİR RUTİNİ YENİDEN ELE ALIN

Kahve yapmak veya dişlerinizi fırçalamak gibi her gün yaptığınız ve önemsemediğiniz bir işi seçin. Bu işi bir dahaki yapışınızda her adıma ve harekete, görünüş, ses, doku ve koku gibi tüm unsurlara odaklanın. Tamamen farkında olun.

GERÇEKTEN DİNLEYİN

Kısık sesli bir caz veya klasik müzik parçası seçin ve gerekirse kulaklık takarak gerçekten odaklanın. Sanki bir mağarada büyümüşsünüz ve ilk kez müzik duyuyormuşsunuz gibi dinleyin. Yargılamayın: Sadece ritmin, melodinin ve yapının farklı yönlerini tespit etmeye çalışın.

Farkındalık çabalarınız sonunda sizi düşüncelerinizin ve deneyimlerinizin entelektüel veya duygusal sınıflandırmalarının ötesine taşımalıdır. Bahçeye çıkıp "yeşil renk içinde yeşil düşünce" peşine düşen şair Andrew Marvell gibi olabilirsiniz. Belki hiçbir şey düşünmezsiniz. Belki yeşili daha derinden takdir edersiniz. Zihin o zaman rasyonel olma, problem çözme veya dizin makinesi olma ısrarından vazgeçip bir hesap makinesinden çok sünger haline gelir.

Bu tür bir sakin kalma becerisi merakla birleşerek doğal bir ortaklık yaratır ve ikisi bir araya gelince harika şeyler olabilir.

Kızım Sophie'ye uyuması için genellikle *Harold ve Sihirli Tebeşir*'i okurum. Bir şeyleri çizerek var eden dört yaşındaki meraklı bir çocukla ilgili harika bir kitaptır bu. Harold aya gitmek istediğinde göğe doğru bir yol çizer ve aya gider. Bir elma ağacı ve elmayı koruması için bir ejderha çizer. Ejderhadan korktuğu için kafasını kaplayan su çizer. Kaybolunca evine giden yolu bulmak için pencereler çizer.

Harold nereye gittiğini veya orada neyle karşılaşacağını bilmez ama potansiyel deneyimlerini çizmek için durmadan mor renkli boyasını kullanır.

Harold'ınki gibi bir merak, bir karardır. İçimizdeki dünyayı keşfetmek için merak etmeye karar verdiğimizde diğer kararları daha esnek bir şekilde verebiliriz. Tepkilerimize nefes vererek alan yaratır ve bizim için neyin önemli olduğuna, neyin olmasını umut ettiğimize göre seçimler yapabiliriz.

Bu hikâyeyi kızıma ne zaman okusam Harold'ın duygularını durdurmaya çalışmadığını fark ediyorum. Korktuğu zaman kaçmıyor. Korkusuna bakıyor ve sonra yaratıcı bir çözümle harekete geçiyor. Mesela ejderhadan kaçmak için kafasını gizleyebileceği su ve içinden geçebileceği yeni bir pencere çiziyor. Dört yaşındaki kurgusal çocuk Harold'ın hepimize öğretebileceği şeyler var.

ARAYA MESAFE KOYUN

Sonya önde gelen bir muhasebe firmasının ortağıydı. Benden yardım istiyordu çünkü işletme yüksek lisansına ve çok sayıdaki diğer başarısına rağmen kendini bir sahtekâr gibi hissediyordu. Açığa çıkma korkusu, her gün kendini kanıtlamaya çalışırken dilinin tutulmasına yol açıyordu. Psikologlar Sonya'nın korkusuna *sahtekârlık sendromu* (*imposter syndrome*) diyor. Sonya hayatını birisinin bir gün onun bulunduğu yeri hak etmediğine dair korkunç "gerçeği" keşfedeceğine inanarak yaşamıştı. Hiçbir zaman olumsuz bir performans değerlendirmesi almamış olsa da kendini stresli, yetersiz ve kaygılı hissediyordu.

Sonya daha önce tartıştığımız "düşünceleri suçlama" oltasına takılmış durumdaydı. "Sahtekârlık" korkusunu gerçek olarak görüyordu. Çok istediği projeler için el kaldırmıyor, işine yaklaşımında yeteneklerini ve becerilerini çok dar bir bakış açısıyla değerlendiriyordu. Deneyimlerine bilinçli bir merakla bakmayı öğrendiğinde araya mesafe koyabildi, olaylara daha geniş bakış açısıyla bakabilmek için teleskobu ters çevirebildi.

"Pekâlâ, bir ezik olduğumu düşünüyorum şu an," diyebilir Sonya gibi düşünceleri olan biri. "Hem bu yeni bir şey değil ki. İçimdeki 'kırgın çocuk' konuşuyor. Bir sürü düşüncem var. İyi ya da kötü hepsini fark edip kabul edebilirim ama sadece istediğim türden bir hayatı yaşamama yardımcı olacak düşüncelere göre hareket etme hakkımı saklı tutuyorum."

Yöneticilerle grup çalışması yaparken küçük çocuklara uygun aptalca bir oyun gibi görünen ama şaşırtıcı derecede etkili olan bir egzersiz yaptırırım. Herkesten bir kâğıda kendileriyle ilgili en derin korkularını veya işlerinde, ilişkilerinde ve hayatlarında hep yanlarında taşıdıkları yüzeye çıkmamış "alt metinleri" yazmalarını isterim: "Can sıkıcıyım", "Sevimsizim", "Sahtekârım" veya "Kötü biriyim"

gibi. Sonra her yöneticiden bu notu göğsüne yapıştırmasını isterim. Sonra müzik çalıp bir partideymiş gibi yaparız. Herkes herkesin elini sıkar, karşıdakinin yüzüne bakar ve kendisini tanıtır, "Merhaba, ben can sıkıcıyım. Seninle tanıştığıma memnun oldum," veya kâğıtta ne yazıyorsa onu söyler. (Bu arada "can sıkıcı" benim etiketim. Hep "can sıkıcıydım" ya da bana öyle geliyordu.)

Bu çok güçlü bir deneyimdir. Yöneticiler daha sonrasında bana mutlaka kendilerine yapıştırdıkları çirkin "gerçeğin", üzerlerinde büyük bir gücü olan sert değerlendirmenin hafiflediğini söylerler. Yıllar sonra gönderdikleri e-postalarda, bir düşünceyi sadece düşünce olarak görebilmenin ne büyük bir rahatlama olduğunu anlatırlar. İnsanlar korkularına bir isim veriyor ve bu konuda biraz eğleniyorlar. Bunu yaparken kendileri olmak için daha fazla alan yaratmış, böylece araya mesafe koymuş oluyorlar.

Sadece adınızı oluşturan harflere bakarak bile bu fenomeni hissedebilirsiniz. Bunları o kadar çok görmüşsünüzdür ki çoklu temsil ve yorum seviyelerini atlayıp hemen "bu benim" dersiniz. Oysa yazılı dilde belirli sesleri temsil eden Latin harflerine gerçekten baktığınızda bazılarının oldukça komik göründüğünü fark etmeye başlarsınız. (Sana bakıyorum küçük harfli *d.)*

Ya da süt gibi basit bir sözcüğü sesli olarak söyleyin. Şimdi otuz saniye boyunca tekrarlayın. Bunu yaparken bir değişim fark edersiniz. Deneyin başında kelimenin gerçek anlamını tanımlarsınız: kahvenize ya da mısır gevreğinize koyduğunuz beyaz sıvı. Ama sözcüğü tekrarladıkça farklı bir şey olmaya başlar. "Süt"le tipik ilişkiniz kaybolur ve kulağa nasıl geldiğini, o sözcüğü söylerken dudaklarınızın nasıl hareket ettiğini fark etmeye başlarsınız. Bir sözcük sadece bir sözcüktür.

Şimdi bu deneyi kendinizin en sevmediğiniz veya gündelik hayatta sizi zorlayan yönünüzle yapın: mse beni sevmiyor" veya "Bu sunumu berbat edece cü seçip on kez söyleyin. Şimdi geriye doğru vey sta

söyleyin. Bu seslerin sizin üzerinizde büyük etkisi olan anlamlı ve çağrışımlı bir sözcükten daha uzak, gücü olmayan ve biraz saçma bir şeye dönüştüğünü göreceksiniz. Artık bu sözcüklere dolanmış halde değilsiniz ve dünyayı olumsuz düşüncenin perspektifinden gözlemlemiyorsunuz. Artık dünyaya *bakıyorsunuz.* Düşünen ve düşünce arasında bir alan yarattınız. Teleskobu tersine çevirdiniz.

Yarattığınız bu hareket ve soluklanma alanı size harika bir seçim armağanı verir. Düşünceleri yerine getirilmesi, hatta üzerinde acı çekilmesi gereken talimatlar yerine sadece düşünce olarak görmeye başlarsınız ki zaten öyleler. Sahtekâr olduğunuz düşüncesini taşıyabilirsiniz, bunu fark edersiniz ve sonra bilinçli bir şekilde bir kenara koymayı tercih edebilirsiniz çünkü şu anda bulunduğunuz toplantıya anlamlı bir katkıda bulunmanız daha önemlidir. Bu sabah ettiğiniz kavgayı toparlamak için ilk adımı eşinizin atması gerektiği düşüncesini taşıyor olsanız da telefonu alıp onu arayabilirsiniz. Krem karameli çok istediğinizi kabul edebilir, "İstiyorum!" düşüncenizi fark edebilirsiniz ama ona el uzatmamayı tercih edebilirsiniz. Bu içine atma değildir çünkü düşünceyi, duyguyu veya arzuyu görmezden geliyor, inkâr ediyor ya da bastırmaya çalışıyor değilsiniz. Aslında bunları ve getirdikleri bilgiyi merakla fark ediyorsunuz ama kontrolü ele geçirmelerine izin vermiyorsunuz.

Bir kurumda yeterince yükseldiyseniz sorumlu olduğunuz bir personeliniz vardır ve personeliniz size rapor verir. Ama bir yönetici olarak hangi rapora göre hareket edeceğinize, hangisini bir kenara bırakacağınıza sizin karar vermeniz gerekir. Düşünce ve duyguların kendine hizmet eden saray mensupları gibi her zaman doğruyu söylemediğini ve gelip geçici olduklarını unutmayın. Bu yüzden bu raporlara gerçekliğin sağlam temsilleri yerine bizim değerlendirmemize tabi olan ve görüş sunan belgeler olarak bakmamız gerekir. Düşünce ve duygular bilgi taşır, talimat değil. Bazı bilgilere göre hareket ederiz, bazılarını dikkat etmemiz gereken durumlar

olarak belirleriz, bazılarına da çöpe atılması gereken saçmalıklar olarak davranırız.

Duygusal çeviklik çok sayıda rahatsız edici duygu ve düşünceye sahip olmanız *ama* yine de en çok nasıl yaşamak istiyorsanız ona hizmet eden şekillerde davranmayı başarmanız anlamına gelir.

2010 yazında farklı bir dil bilimsel mesafe koyma türü daha ortaya çıktı. Basketbol yıldızı LeBron James, sonunda ona şikâyet çığlıklarının yanı sıra arka arkaya iki dünya şampiyonluğu getiren zorlu bir kararla karşı karşıya kaldı: Cleveland, Ohio'da, başından beri kariyerini besleyen takımla mı kalmalıydı? Yoksa onu kariyerinde yeni bir seviyeye taşıyacak olan Miami Heat'e katılmak için Florida'ya mı taşınmalıydı? Florida'ya gitmeye karar verdi ve kısa bir süre sonra bu süreci şöyle tarif etti: "Duygusal bir karar vermek istemiyordum. LeBron James için en iyisini ve LeBron James'i mutlu edecek şeyi yapmak istiyordum."

Başta "ben" diyerek nasıl birinci tekil şahıs olarak konuştuğuna ama sonra duygusal bir karar vermek istemediğini söylerken üçüncü tekil şahıs olan "LeBron James"e geçtiğine dikkat edin. O sırada onun aleyhinde konuşanların çoğu onun bu sözcük seçimini devasa egosuna atfediyordu (ki ünlü sporcuların şöhreti düşünüldüğünde bu kesinlikle anlaşılabilir bir şeydir). Ama Miami'de oldukça başarılı bir performans sergiledikten sonra tekrar Cleveland'da oynamaya gelişi gibi sonraki olaylar, kararı konusunda epey kafa karışıklığı yaşadığını düşündürüyor. Eğer öyleyse duygularını yönetmek için oldukça karmaşık bir sözel strateji kullanmış diyebiliriz.

Araştırmalar gösteriyor ki bu şekilde üçüncü tekil şahsı kullanmak, stresle (veya kaygıyla, düş kırıklığıyla ya da üzüntüyle) aranıza mesafe koymanız ve tepkilerinizi düzenlemeniz için oldukça etkili bir teknik. Bu teknik ayrıca insanların gelecekteki stresli durumları tehdit yerine zorlayıcı durumlar olarak görmelerini de sağlıyor.

ARAYA MESAFE KOYMA TEKNİKLERİ

1. **Süreci düşünün:** Kendinizi uzun vadede bu işin içinde ve sürekli gelişim yolunda görün. Eski hikâyelerden alınan mutlak ifadeler ("Topluluk önünde konuşmada iyi değilim," veya "Sporda çok kötüyüm,") adı üstünde sadece hikâyedir. Kaderiniz değildir.
2. **Çelişkili olun.** Zen Budizminde, "Tek elin sesi neye benzer?" gibi paradoksları düşünmek yaygın bir uygulamadır. Sizin kendi hayatınızda da Zen benzeri bir tarzda düşünebildiğiniz paradokslar vardır: Memleketinizi, ailenizi veya bedeninizi sevebilir ya da nefret edebilirsiniz. Kendinizi aynı anda ilişkinizin bozulmasının hem kurbanı hem de sorumlusu olarak görebilirsiniz. Bu görünüşteki çelişkileri kucaklamak ve kabul etmek belirsizliğe toleransınızı artırır.
3. **Gülün.** Mizah araya mesafe koyma uygulaması olabilir çünkü sizi yeni olasılıklar görmeye zorlar. Mizahı gerçek acıyı maskelemek (içine atmak) için kullanmadığınız sürece, kendinizle ya da durumla ilgili komik bir şey bulmak, kabul etmenize ve araya mesafe koymanıza yardımcı olabilir.
4. **Bakış açınızı değiştirin.** Probleminizi dişçiniz, çocuğunuz, hatta köpeğiniz gibi başka birinin bakış açısından düşünmeye çalışın.
5. **Yüksek sesle söyleyin.** Ne zaman oltaya takılsanız bu düşünceyi olduğu haliyle tanımlayın (sadece bir düşünce). Duygu için de aynı şey geçerli (sadece bir duygu). Bunu, "... düşünüyorum," veya "... hissediyorum," diyerek yapabilirsiniz. Tavsiyelerine uymak bir yana düşüncelerinizin veya duygularınızın görüşlerini kabul etme zorunluluğunuzun bile olmadığını unutmayın. (Bu arada bu benim araya mesafe koyma çözümüm. Çalışma sırasında veya zorlu bir görüşmenin ortasındayken bunu yapmak çok kolay.)
6. **Kendinizden üçüncü şahıs olarak söz edin.** LeBron James örneğinde olduğu gibi bu strateji benmerkezci bakış açınızı aşmanıza ve tepkinizi düzenlemenize izin verir.

OLURUNA BIRAKMAK

Anlayışlı, açık, geniş bir bakış açısıyla baktığımızda, duygu ve düşüncelerimizi hafife alabilir, eski hikâyelerin oltasına takılmaz ve karşılaştığımız yeni deneyimlere karşı peşin hükümlü davranmayız. Oluruna bırakabiliriz.

Monica, David adında bir adamla evlidir. Birbirlerini çok severler ama Monica'nın bir derdi vardır: Kocası her gün işten gelince kabanını yere atar. Bu şikâyet basit bir şey gibi görünebilir ama ilişkileri belirli bir süreyi aşan herkes bilir ki diş macununun kapağını açık bırakmak, kahveyi höpürdeterek içmek gibi bu küçük kızgınlıklar yüzünden saplantılı bir yansıtma döngüsünün ve olumsuz yorumların oltasına takılabiliriz.

Sorun şu ki oltaya takıldığımızda o tek boyut kontrolü ele geçirir. Oltalarımızla ilişkili kişileri bizim onlara dair algımızın dışında ya da onlarda ihtiyaç duyduğumuz şeyin ötesinde var olan çok yönlü kişiler olarak görmeyi bırakırız.

"Her gün diyorum ki: 'David, lütfen kabanını yere atmasan olmaz mı?'" diyordu Monica bana. "O da her gün kabanını yere atmaya devam ediyor! Çok yorgun ve beni gördüğü için çok heyecanlı olduğundan kabanını asmayı düşünemiyormuş."

Monica, David'in açıklamasını anlamaya çalışıyor ama yine de kızıyordu ve David de kabanını yere atmaya devam ediyordu. Monica yerdeki kabanı görmezden gelmeye çalışıyordu. Gerektiğinde inatla üstünden geçiyordu. Kabanı kendisi asmayı da denemişti. Hem de bunu David'in farkına varması için büyük bir gösteriyle yapmıştı. Artık yerdeki kaban sadece yerdeki kaban olmanın çok ötesine geçmişti. David'in Monica'yı onun için önemli olan bir konuda ciddiye almadığı "gerçeğinin" bir sembolü haline gelmişti. Kaban, David'in ona aldırmadığının ve onu küçümsediğinin bir kanıtıydı. Kaban genel anlamda önemsiz olsa da ne zaman tartışsalar konusu açılıyordu.

Derken bir gün David'in doğum günü sırasında Monica oyunu değiştirecek bir bakış açısı buldu. Düşünceleriyle ve "bunu beni küçümsemek için yapıyor" yorumuyla arasına mesafe koyarak başardı bunu. Bu basit kızgınlık ile buna tepki olarak meydana gelen derin duyguları arasında bir mesafe yarattı. O kabanla ördüğü subjektif bağları koparmak ve David'in yalnızca iyi niyetini kabul etmek için bilinçli bir karar verdi. David'in kabanını yerde bırakarak ne yaptığı ya da yapmadığı konusunda oltaya takılmak yerine ona bir doğum günü armağanı verdi: Bunu yalnızca David'in, sevdiği kişinin bir yanı olarak kabul edecek, gururu incinmeden ya da kızgınlık duymadan kabanını sevgiyle yerden alacaktı. Halatı bırakarak halat çekme savaşına son verecekti.

"Bunu kızgınlıkla yapmadım," dedi bana. "Ya da yenilgi hissiyle. İsteyerek, nezaketle, kabullenerek ve şefkatle yaptım çünkü onu seviyorum. İlişkimize değer veriyorum. David'e bir şey olursa onu ve kabanını yeniden hayatıma almak için milyonlarca şey verebilirim."

Arkadaşım Richard bana karısı Gail'le yaşadığı on beş yıllık düş kırıklığını anlattı. Richard evde çalışıyor, karısı Gail'in ise işe gitmek için berbat bir yolculuk yapması gerekiyordu. Bu yüzden Richard ev erkeği rolünü üstlenmiş, alışveriş ve yemek dâhil gündelik işleri yapmayı kabul etmişti. Gail zaman içinde mutfağa gittikçe daha az girer olmuş, Richard da oldukça iyi bir aşçıya dönüşmüştü. Yine de hafta sonları, özellikle de misafirleri geldiğinde Richard, Gail'in de mutfağa girmesini umuyordu. Özellikle de birlikte yemek hazırlamak eğlenceli olacağı için istiyordu bunu. Ama Gail asla mutfağa girmiyordu. Richard'ın düş kırıklığı ve öfkesi gittikçe artıyordu. Gail ondan faydalanıyor muydu? Neden ona bir uşak gibi davranıyordu? Richard'ın kim olduğunu sanıyordu, Kül Kedisi mi?

Derken bir gün Richard misafirleri için kuzu yahni yaparken bir şey keşfetti. Gail'in onu sevdiğini ve bencil biri olmadığını biliyordu. Gail'in yemek yapmayı sevmediğini ama güzel porse-

lenleriyle masayı hazırlamayı, çiçekleri düzenlemeyi ve yemekli partilerine katkıda bulunacak aktivitelerde bulunmayı sevdiğini biliyordu. Mutfakta kendisine yardım etmemesiyle ilgili diğer yorumlar Richard'ın seçimiydi ve karısıyla ilişkisine bir faydası yoktu.

Richard haksızlığa uğradığı hissini bırakmayı seçti ve karısının sebze doğramaya veya sosu karıştırmaya yardım etmesiyle ilgili bütün beklentilerini de bıraktı. Bu farkındalık ve kabul Richard'a büyük bir rahatlama ve derin bir içsel özgürlük sağladı. Richard aynı zamanda Gail'le ilişkisine yatırım yapabileceği yeni bir enerji ve canlılık kazanmış oldu.

Sizin oluruna bıraktığınız şey, başka bir kişinin bırakmayı tercih edeceği şeyden farklı olacaktır. Bazen geçmişteki bir deneyimin bırakılması söz konusu olabilir. Bazen de bir beklentinin veya ilişkinin bırakılması. Bazen bırakmak diğerlerini bağışlamak anlamına gelir. Bazen de kendinizi bağışlamak anlamına gelir.

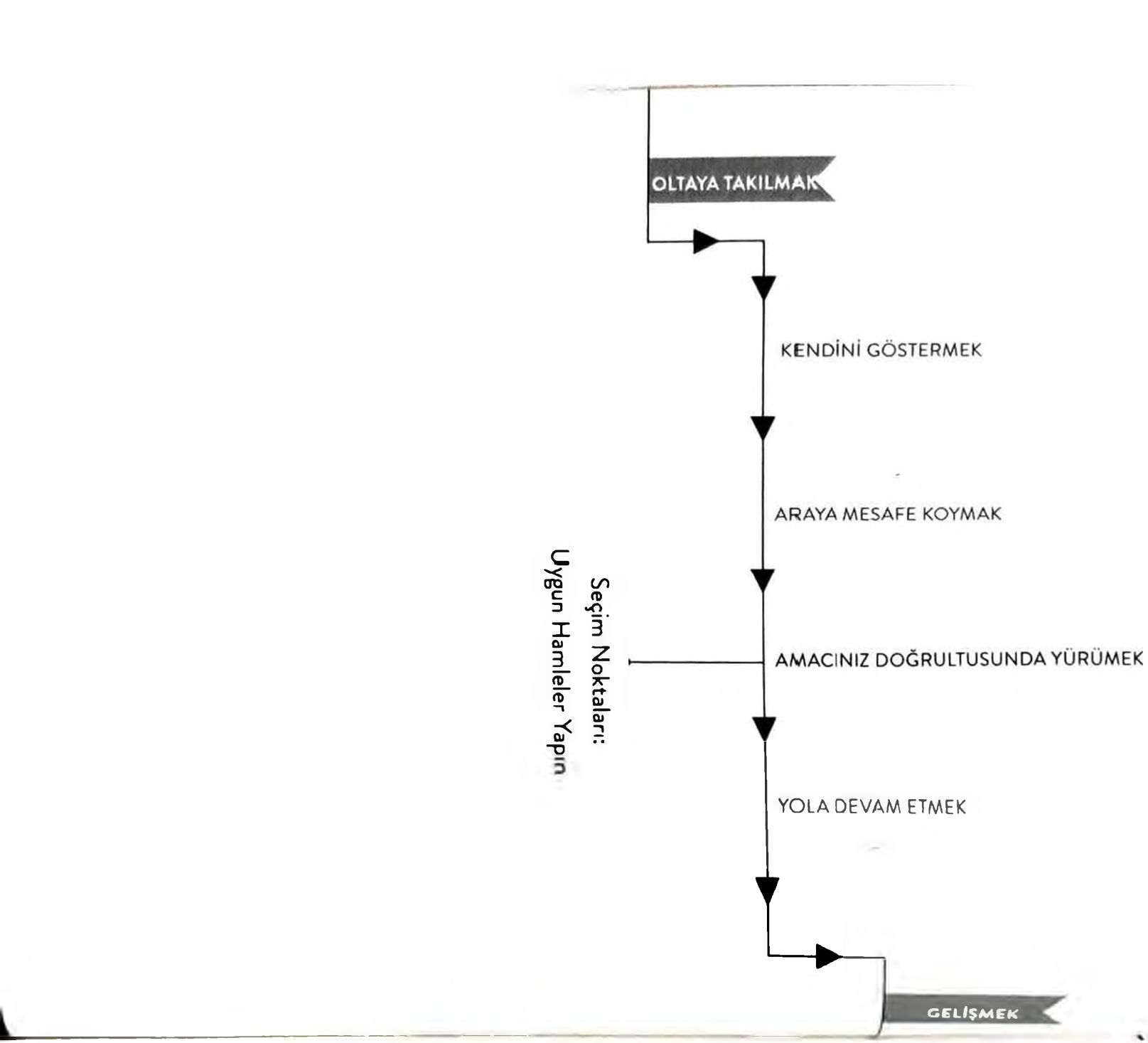
Sadece "oluruna bırak" sözcüğünü söylemek bile umut ve rahatlama hissi yaratmak için yeterlidir. Ama aynı sözcük elimizde hiçbir şey olmadan kalacağımız, kendimizi umutsuz bir duruma teslim ettiğimiz kaygısını da doğurabilir. Oysa gerçekte o tek bir şeyi bıraktığımızda başka her şeyle birlikte kalmış oluruz. Akıntıda o küçük duygusal tahta parçasına tutunmak, evrenin kendisi olan dinamik sistemin bir parçası gibi hissetmemize engel olur.

Daha geniş bir bakış açısı kazanmak için teleskobu tersine çevirmekle ilgili bir şeyler söyledim daha önce. Astronotlar bu geniş bakış açısını kelimenin gerçek anlamıyla kabul ederler. "Kuş bakışı" etkisinden, uzayın derinliklerine seyahat ettikten sonra dönüp büyük küçük bütün problemlerimizle birlikte karanlıkta yüzen minik bir topa benzeyen gezegenimize baktıklarında yaşadıkları dönüşümden bahsederler. Bu, yeni bir bakış açısı kazanmak için "araya mesafe koyma"nın en büyük örneğidir.

Kuş bakışı etkisiyle en fazla bağlantılı olan astronotlardan biri Edgar Mitchell'dir. Apollo 14'ün ay modülü pilotu olan Mitchell

1971'de aya ayak basan altıncı kişidir. Mitchell bu aydınlanma anını şöyle tarif ediyordu: "Eve geri dönüş yolculuğu sırasında, uzayda yol aldığım 240.000 mil boyunca yıldızlara ve geldiğim gezegene bakarken birden evreni zeki, sevgi dolu ve uyumlu olarak deneyimledim."

Herkes bu kadar mistik bir bakış açısına ulaşamayabilir ama "oluruna bırak" sözü herkes için "hafife al" haline gelebilir ve bu olduğunda yürek genişler. Bu, kadere pasif bir şekilde teslim olmak anlamına gelmiyor. Daha çok her şeyle, kalıplaşmış zihinsel merceklerle filtrelemeden ve çarpıtmadan gerçekte oldukları haliyle hayati bir bağ kurmak anlamına geliyor.


OLTAYA TAKILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
GELİŞMEK
Seçim Noktaları:
Uygun Hamleler Yapın

►6. BÖLÜM

AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK

Tom Shadyac, Jim Carrey'ye *Budala Dedektif*'te ilk büyük rolünü verdi. Sonra *Yalancı Yalancı* ve *Aman Tanrım* gibi çok başarılı filmlerde onu yönetmeye devam etti. Ayrıca Eddie Murphy, Robin Williams, Morgan Freeman ve Steve Carell'la da çalıştı.

2000'lerin başlarına kadar Shadyac'ın filmleri iki milyardan fazla brüt gelir elde etti, Shadyac ise tek başına elli milyondan fazla kazandı. Los Angeles'ta bin altı yüz metrekarelik bir malikâneye, lüks araba filosuna sahipti. Özel jetlerle yolculuk yapıyordu. Aşırı rekabetçi film işinde pek çok insanın standartlarına göre başarılı olmuştu ama kendi standartlarına göre o kadar da başarılı değildi.

"Yaşam tarzım iyiydi," diye yazıyordu. "Ama kesinlikle mutluluğu artırma vaadini karşılamıyordu. Her şeyi nötr, hatta bazı açılardan olumsuz olarak görüyordum. Diğerlerinin ihtiyaçlarını, insanların gıda ve ilaç gibi en temel ihtiyaçlarını karşılayamadıklarını düşündüğümde bu durum bana doğru gelmiyordu. Kimse size gelip o kadar parayı vermiyor. İstemek zorundasınız. Bu parayı istemenin altında diğerlerinden daha değerli olduğum inancı yatıyor; aşçıdan, kâhyadan, temizlikçiden daha değerliyim. Ama ben

buna kesinlikle inanmıyorum. Ekonomi ders kitabımızın böyle söylediğini biliyorum ama kalbim bana aksini söylüyor."

Shadyac "değeri"nin kültürel olarak onaylanmasına karşın başka bir şeye ihtiyacı olduğunu fark etmişti. Bu yüzden malikânesini satıp kesinlikle çilekeş olmasa da ona daha uygun görünen daha küçük bir eve taşındı. Ticari uçaklarda ekonomi sınıfında uçmaya, yerel ulaşım için bisiklet kullanmaya başladı. Film projeleri konusunda daha seçici olup inandığı kurumlara para bağışlamaya başladı. Shadyac bütün maddi imkânlarından tamamen vazgeçmedi, sadece hepsini hayatında uygun bir yerleri olana kadar ayıkladı, böylece gerçek önceliklerine adayacağı zamanı ve enerjisi oldu.

Ayrıca seçimlerini sadece kendisi için yapmaya çalıştı. "Ben kimseyi yargılayamam," diyordu bir röportajında. "Benim yolum herkesinkinden farklı. Hiçbir şeyden vazgeçmedim. Sadece kendimi ihtiyaçlarımla tanıdım."

Shadyac hayatını yeniden düzenlemek amacıyla kendisi için önemli olan ilkeleri kullandığı için etrafında ne olursa olsun bunların ona güçlü kılavuzlar olarak hizmet edeceğine kuşku yok. "[Bizim] çok dışsal bir başarı modelimiz var," diye açıklıyordu Shadyac. "Belirli bir iş statünüzün, belirli miktarda zenginliğinizin olması gerekiyor. Bence gerçek başarı içseldir... Sevgidir. Nezakettir. Toplumdur."

Shadyac'ın Hollywood'daki dostlarından bazıları onun delirdiğini düşündü ve bunu ona söylemekten çekinmedi. Kimileri de Shadyac'ı kararı için takdir etti. Ama iki tepkinin de onun için bir önemi yoktu. Başka bir röportajda ona hayat tarzı değiştiği için daha mutlu olup olmadığı soruldu. "Hiç şüphesiz," diye cevap verdi. Kendisi için doğru olanı yaptığını biliyordu ve bu ona karşılaştığı eleştiri ya da hayranlığa bakmaksızın kendi seçtiği yoldan gitme cesareti veriyordu.

Kısacası kendi amacı doğrultusunda yürüyordu.

"Amacınız doğrultusunda yürümek" kendi kişisel değerlerinize, yani sizin önem verdiğiniz, size anlam hissi ve tatmin duygusu

yaşatan inanç ve davranışlarınıza göre yaşama sanatıdır. Başkaları tarafından size empoze edilen değil, tamamen size ait olan; umursamanız gerektiğini düşündüğünüz değil, içtenlikle umursadığınız değerleri tanımlayıp onlara göre davranmak duygusal çevikliği geliştirmenin bir sonraki önemli adımıdır.

KENDİMİZE AİT OLMAYAN KARARLAR VERİYORUZ

Neye değer verdiğinizi tanımlamak ve ona göre hareket etmek her zaman kolay değildir. Neyin önemli olduğu ve neyin bizi değerli kıldığı konusunda sürekli olarak kültürün, reklamların, yetişme tarzımızın, dini eğitimlerimizin, ailelerimizin, arkadaşlarımızın ve akranlarımızın mesaj bombardımanı altında kalıyoruz. Çoğumuz özel jetler, uçsuz bucaksız araziler piyasasında değiliz, yine de Shadyac'ın yaşadığı türden kültürel baskılarla karşılaşıyoruz. Komşunuz sizden daha güzel bir Toyota kullanıyor olabilir ya da evde hazır kahve yapmak yerine Starbucks'tan kahve alıyor olabilir. Daha güzel tatillere çıkıyor ya da ev temizliği için daha çok yardım alıyor olabilir. Ya da kariyerinde daha başarılı, evliliğinde daha mutlu veya sizden daha becerikli bir ebeveyn olabilir.

Hangi bağlamda olursa olsun karşılaştırma yapma eylemi aynıdır. Shadyac'ın Hollywood'daki bu yaşam tarzının *kendi* seçimi olmadığını fark edene kadar kendi seçtiğini sandığı yolda ilerlediği gibi at gözlüklerini takıp zorluklar içinde ilerleyip sadece günü atlatma eğilimi hepimizde vardır. Eğer bir rehbere ihtiyaç duyarsak başka insanların ne yaptığını görmek için etrafımıza bakarız, üniversite eğitimi, ev sahibi olma veya çocuk yapma gibi bize tatmin olmanın evrensel anahtarları olduğu söylenen her türlü şeyi bilinçsizce seçeriz. Aslında bunlar herkese göre değildir. Kendimiz keşfetmek yerine etrafta gördüklerimizi uygulamak çok daha kolay ve hızlıdır.

Diğer insanların eylemleri ve seçimleri, *sosyal bulaşma* denen büyüleyici bir fenomen yoluyla bizi her seviyede ve fark ettiğimizden

çok daha fazla etkiler. *Sosyal bulaşma* dendiğinde aklınıza doğal bir temasla nüfusta hızla yayılan bir virüs geliyorsa haklısınız, gerçekten tam da öyle. Çalışmalar bazı davranışların gerçekten de soğuk algınlığı ve grip gibi olduğunu gösteriyor. Bu davranışlar diğer insanlardan size bulaşır. Temasta bulunduğunuz obez sayısı arttıkça obez olma riskiniz artar. Akran grubunuzdaki başka çiftler boşanıyorsa oldukça kişisel ve bireysel olduğunu sandığınız bir karar olan boşanma olasılığınız artar.

Bundan sonra işler gerçekten biraz tuhaflaşıyor. Kişiden kişiye aktarılan bulaşıcı hastalıkların aksine bazı davranışları hiç temasta bulunmadığınız insanlardan kapabilirsiniz. Bir çalışma insanların yalnızca arkadaşları değil, arkadaşlarının arkadaşları boşandığında da boşanma olasılıklarının arttığını göstermiştir. Doğru: Kişisel hayatınız tanımadığınız insanlardan bile etkilenir.

Bu durum daha küçük kararlarda daha fazla geçerlidir. Stanford Üniversitesi pazarlama bölümü profesörü iki yüz elli bin uçak yolcusunu incelemiş ve eğer yanınızdaki kişi uçakta alışveriş yapıyorsa sizin de yapma olasılığınızın %30 arttığını bulmuş. Gideceğiniz bir yer olmadan bir uçağın içinde tıkılıp kaldığınızda bu %30 bir sürü film ve yemeseniz bir şey kaybetmeyeceğiniz abur cuburlar anlamına gelebilir.

Bu tür seçimler bilinçsiz kararlara dayanmaktadır. Burada uyaran ile eylem arasında, düşünen ile düşünce arasında boşluk bulunmaz ve sürü içgüdüsü devreye girer. Bazen bu davranışta sorun yoktur (uçakta bir film daha izlemek sizi öldürmez), hatta bazen faydalıdır: Bütün arkadaşlarınız düzenli egzersiz yaparsa, belki siz de kanepeden kalkabilirsiniz.

Ama uzun vadede çok fazla bilinçsiz, otomatik kararlar verirseniz, sonunda başka birine aitmiş gibi gelen, sizin pek de anlam yüklemediğiniz değerlerle uyum içinde olan bir hayatı yaşadığınızı fark edersiniz. (Gerçekte pek de istemediğiniz ekstra birkaç kilo değerindeki uçak abur cuburundan ve okumayı planladığınız ama okuyacak zamanınızın olmadığı kitapları *okumayarak* saatler

harcayabileceğinizden bahsetmiyorum bile.) Talking Heads grubunun "Once in a Life Time" şarkısında söylediği gibi: "Ve kendine sorabilirsin / Eh... buraya nasıl geldim?"

Kendini öylece "akıntıya bırakmak" işinizin ve hayatınızın anlamını tüketir, kişisel ve mesleki ilişkileriniz zayıf ve belirsiz görünür ve amaçlı bir yaşam sürme çabanız hemen her zaman başarısız olur. Bütün bunlar da gerçekten başarmak istediğiniz şeyleri başaramayacağınız anlamına gelir.

İlerleyerek yaşamayı umduğunuz tarza uygun kararlar vermek için size göre önemli olan şeylerle temas halinde olmak zorundasınız, böylece onları kılavuz olarak kullanabilirsiniz. Değerlerinizi çözümlemek için hiç zaman ayırmadıysanız, her şeyi oluruna bırakıyorsunuz demektir. Bu durumda internette dolaşarak, anlamsız e-posta zincirlerini ileterek, televizyonda saatlerce realite programlarını izleyerek zamanımızı boşa harcıyor ve tatmin olmadığımızı hissediyoruz. Bu şekilde açık bir amacının olmamasının insanların romantik eşten tatile kadar her türlü seçimlerinde (veya seçim yapmamalarında) nasıl rol oynadığını görüyorsunuz. (Ama tekrar söylüyorum, eğer herkes benimle aynı şeylerden hoşlansaydı en sevdiğim küçük otel fazla kalabalık olurdu.)

Değerlerinizi bilmemek her zaman otomatik kararlara yol açmaz. Bir diğer tehlike de düşünülmüş ve bilinçli gibi görünen ama size hizmet etmeyen seçimler yapmanızdır. Mesela iş yerinize iki saat uzakta olan bir müstakil ev satın almak böyle bir karar olabilir. Bu uzun yolculuğun gerçekten değer verdiğiniz aile saatlerini sekteye uğratabileceğini fark etmeyebilirsiniz.

Ters tepen bu tür kararlar üzerinde harcadığımız enerjiyi amaçlarımızı gerçekleştirmeye harcasak çok daha iyi olur.

Zihninizin ön planında açık yönetimsel değerler olmadan seçim yapmak ve ilişkileri müzakere etmek külfetli bir iştir. Bu durumda her şeyin herkes tarafından elde edilebileceği bir dünyada yaşamak zorunda kalmanın yanı sıra bir de sizden beklenen şeylerle uyumlu

görünmeleri için duygularınızda tadilata gitmeniz gerekir. Mesela aslında başka bir yerde olmayı tercih etseniz de Walley World'e[2] yaptığınız seyahate çok sevinmiş gibi davranmanız beklenebilir.

HAYATIMIN NASIL OLMASINI İSTİYORUM?

Psikologlar yirmili yaşların başlarındaki bir grup insandan gelecekteki kendilerine şimdiki halleri hakkında bir mektup yazmalarını istedi. Bazılarına sadece üç ay sonrayı düşünmeleri ve "yakın gelecekteki kendilerine" yazmaları söylendi. Diğerleriyse yirmi yıl sonraya, "uzak gelecekteki kendilerine" gönderildi. Daha sonra katılımcılara şu yönergeler verildi: "[O zaman] kim olacağınızı düşünün... ve şu anda olduğunuz kişi hakkında bir mektup yazın, sizin için hangi konular önemli ve değerli, hayatı nasıl görüyorsunuz gibi." Başka bir deyişle kendileri için önemli olan şeyleri düşünüp ifade etmeleri istendi.

Bu mektupları yazdıktan sonra iki gruba üç yasa dışı senaryodan oluşan bir soru formu verildi. Senaryolar arasında çalıntı olduğunu bildikleri bir bilgisayarı satın almak, sigorta dolandırıcılığı yapmak, yasa dışı bir şekilde program indirmek bulunuyordu. Katılımcılara bunlara katılma olasılıkları soruldu. Uzak gelecekteki kendilerine mektup yazanların bu üç tatsız eylemden birine katılacaklarını söyleme olasılıkları, yakın gelecekteki kendilerine mektup yazanlardan çok daha düşüktü.

İlk bakışta mektup yazmanın, üstelik başkasına değil de kendinize yazmanın, bir davranışla ilgili tutumunuzu nasıl değiştirebildiği açıkça anlaşılmayabilir. Ama bu yazarlar *kendiliğin sürekliliği* denen bir durum yaratıyorlardı. Uzak gelecekteki kendileriyle ve değerleriyle bağlantı kurarak, kendilerini hayatlarındaki diğer unsurlar

2 Walt Disney World'le bazı benzerlikleri olan, mekân olarak *Sevimli Aile Tatilde* (1983) filminde California'daki ve *Tatil Zamanı* (2015) filminde de Georgia'daki Six Flags Magic Mountain lunaparkının kullanıldığı kurgusal bir eğlence parkıdır. Kanada, Ontario'daki East Park'ın Wally World Water Park adlı bir bölümü de vardır. (yay. n.)

ve durumlar değişse bile sabit kalan çekirdek inançları ve ahlaki omurgaları olan insanlar olarak görebiliyorlardı.

Bunun aksine sadece üç ay ileriye bakması istenen kişiler, araştırmaların sıklıkla gösterdiği gibi uzak gelecekteki kendilerini soyut yabancılar olarak düşünmeye devam ediyorlardı. Seçimlerini buna uygun şekilde, sanki başkası için yapar gibi yapıyorlardı. Sonuç olarak bundan yirmi sonra olacağınız kişinin şimdiki sizle pek bir alakası yoksa çalıntı mal almanız, sigorta şirketini dolandırmanız ya da daha gerçek hayat deneyimlerinden örnek verecek olursak sigara içmeniz, emeklilik tasarrufunuzu çarçur etmeniz veya kredi kartı borcu yapmanız neden önemli olsun ki?

Kendiliğin sürekliliğini yaratmak kötü seçimler yapmanıza engel olduğu gibi iyi seçimleri teşvik eder. Başka bir deneyde, üniversite çağındaki öğrencilere hiç yoktan bin dolar kazandıklarını varsaymaları söyleniyor. Bu parayı dört farklı kategoriye dağıtmaları isteniyor: "özel biri için güzel bir şey almak", "emeklilik fonuna yatırım yapmak", "eğlenceli ve müsrif bir olay planlamak" ve "vadesiz hesaba yatırmak". Fakat katılımcılar hayali parayı dağıtmadan önce araştırmacılar her katılımcıyı sanal gerçeklik ortamına koyuyorlar. Grubun yarısı mevcut kendiliklerinin dijital avatarlarını, diğerleri yetmiş yaşındaki hallerinin avatarlarını görüyorlar. Tahmin edebileceğiniz gibi yaşlı avatarları görenler teorik paralarını hayali emeklilik fonlarına daha fazla yatırıyorlar. Uzun vadeli bakış açısı için zaman ayırmak, uzun vadeli fayda sağlamak için gerekli eylemlere yol açıyor.

Jeff Kinney *Saftirik Greg'in Günlüğü* adlı çoksatan çocuk serisinin yazarı (45 dilde 150 milyon sattı). Çalışmasının ulaştığı başarıdan çok mutlu olsa ve bu işe devam etmeyi planlasa da bu eserinin onu sonsuza dek ayakta tutmaya yetmeyeceğini biliyordu. "Bütün hayatım Saftirik Greg'den ibaret olsaydı fazla doyurucu olmazdı. Hayatımın geri kalanında Saftirik Greg yastık kılıfları tasarlamak istemiyorum," diyordu *New York Times*'a.

Kinney gelecekteki kendiliğiyle bağlantı kurarak yolunu kendi değerlerine daha iyi uyacak şekilde değiştirecek motivasyonu buldu. Memleketinde bir kitabevi açtı. Orada ara sıra karikatür dersleri veriyor, kasada ve kafede çalışıyor. Ona göre önemli olan, kendisine çok fazla şey veren dünyaya bir şeyleri geri vermek. Bu ona iyi geliyor. "Bu kitabevi sayesinde bir çocuğun hayatı değişirse o zaman her şeye değer."

Kinney ve Shadyac'ın hikâyeleri çok daha büyük bir gerçeği de gösteriyor: Kişisel değerlerinizi bilirseniz ve genellikle onlara uygun yaşarsanız, kendinizden memnun olma olasılığınız da artar. Kendi tanımınıza göre başarılı olduğunuz için kendinizi başkasıyla karşılaştırmanız gerekmez. Shadyac başarıyı sevgiyle dolu ve toplumla iç içe bir hayat olarak yorumluyor, Kinney de geri vermek olarak. İkisi de kendi standartlarına göre çok başarılılar.

DEĞERLERİNİZİ TANIMLAMAK

"Değerler" sözcüğünün hiç de hoş olmayan azarlayıcı, pazar okulu çağrışımları olabilir. Sınırlayıcı, cezalandırıcı ya da daha kötüsü yargılayıcı gelebilir. "Doğru" (ya da yanlış) değerlere sahip olmak hakkında çok şey duyuyoruz ama bu gerçekte ne anlama geliyor? Hangi değere sahip olmanın kıymetli olduğuna kim karar veriyor?

Öncelikle esnek olmayan doğru ve yanlış fikirlerinin bize çok yardımı olduğunu sanmıyorum. Duygusal çeviklikle ilgili bir kitaba da kesinlikle uymuyorlar! Ben değerleri bizi yönetmesi gereken kurallar olarak değil, hayatın pek çok yönüne katabileceğimiz bilinçli eylem özellikleri olarak görüyorum. Değerler evrensel değildir, bir kişi için "doğru" olan başka biri için doğru olmayabilir. Ama kariyerde başarı, yaratıcılık, yakın ilişkiler, dürüstlük, özgecilik gibi sizin için önemli olan şeyi tanımlamak size paha biçilmez bir süreklilik kaynağı verir. Değerler sizi dengede tutacak psikolojik omurga olarak hizmet eder.

Üstelik sadece bir tanesine razı olmanız gerekmiyor. Bir meslektaşım değerleri "elmasın yüzleri" olarak tarif etmişti. "Bir yüzü kendine çevirdiğinde diğer yüzü uzaklaşabilir ama hâlâ oradadır, bütünün bir parçasıdır ve prizma yoluyla görünür haldedir," dedi.

Değerlerin bazı özellikleri şöyle ifade edilebilir:

Değerleri özgürce seçersiniz, size empoze edilmezler.
Değerler hedefler değildir: Yani sabit değil, süreklidirler.
Sizi kısıtlamak yerine size rehberlik ederler.
Durağan değil, aktiftirler.
Yaşamak istediğiniz hayat tarzına yaklaşmanıza yardım ederler.
Sizi sosyal kıyaslamalardan kurtarırlar.
Zihinsel sağlık için esas olan kendini kabulü geliştirirler.

Değer, her şeyden öte *kullanabileceğiniz* bir şeydir. Hayat yolculuğunuza devam ederken, hayatınız hangi yöne giderse gitsin doğru yönde adım atmanıza yardım eder.

Yazar Elizabeth Gilbert *Ye Dua Et Sev* adlı biyografisini yazarken kendisi, kitabı ve bütün bu yazma projesi hakkında bir sürü kuşkusu vardı. "Kafamın içinden durmadan *BU BERBAT* mantrası geçiyordu," diye hatırlıyor o günleri. Kendisini yazar yaptığı için evrene küfredip acı çekiyordu. Sonra bitmek bilmeyen olumsuz kendini değerlendirme döngüsünün içinden sahip olduğunu bilmediği bir değerle çıktı.

"Fark ettiğim nokta şuydu: Evrene asla harika bir şekilde yazacağıma söz vermemiştim, sadece yazacağım sözünü vermiştim. Bu yüzden yeminim gereği başımı öne eğip ter döktüm."

Onun için çok önemli olan yazı yoluyla yaratıcı olma ilkesini tanımlayıp bu ilkeye sadık kalarak kitabını bitirdi. Gerisi hepimizin bildiği gibi bir yayıncılık tarihi.

Değerlerinizi tanımlamaya başlamak için kendi kendinize sorabileceğiniz bazı sorular şunlar olabilir:

Yüreğimin derinliklerinde benim için önemli olan şey ne?

Nasıl bir ilişki kurmak istiyorum?

Hayatımın neyle ilgili olmasını istiyorum?

Çoğu zaman kendimi nasıl hissediyorum? Nasıl durumlar kendimi capcanlı hissetmemi sağlıyor?

Bir mucize olsa ve hayatımdaki bütün kaygı ve stres birden kaybolsa hayatım nasıl görünürdü ve hangi yeni şeylerin peşine düşmek isterdim?

Bu soruların yanıtları hayatınızın kılavuz ilkelerini belirlemeye başlamanıza yardımcı olabilir. Bu ilkelerin çoğu siz açıkça farkında olmasanız bile doğanızda zaten mevcuttur. İnsanların sizden sürekli tavsiye istediği belirli alanlar var mı? Belirli aktiviteleri ve iş projelerini yaparken kendinizi canlı hissediyor musunuz? En fazla kendiniz gibi hissettiğiniz zamanlar var mı?

Sorulması gereken soru bir şeyin "doğru" ya da "yanlış" olup olmadığı değil, yaşamak istediğiniz hayat tarzıyla ne kadar ilgili olduğudur. Neyi umursadığınızı bulduğunuzda umursamadığınız şeylerden özgür olabilirsiniz.

Söz gelimi, iyi bir ebeveyn olmak değer verdiğiniz bir şeyse, iyi ebeveyn olmanın sizin için nasıl bir şey olduğunu anlamak, "iyi bir ebeveyn" olmaya dair genel fikirlere uymaya çalışmaktan çok daha önemlidir. Dünyada her çeşit ebeveyn vardır ve sizin şehrinizde, mahallenizde veya arkadaş grubunuzun içinde bile iyi bir ebeveyn olmanın tek bir yolu yoktur.

Kendinize ebeveynlikle ilgili soracağınız bazı sorular vardır: "Ben çocuğumla birlikteyken insanların ne görmelerini istiyorum? Ben kendimi gözlemlersem ne görürüm? Davranışım bir ortamdan diğerine tutarlılık gösteriyor mu? Davranışım iyi bir ebeveyn olmaya dair temel inançlarımla örtüşüyor mu?"

Ebeveynlik tek bir örnek elbette. Aynı soruları hayatınızın hemen her yönüne uygulayabilirsiniz. Bunu yapmaya başlamanın bir yolu her gece yatmadan önce tek bir soruya yazarak cevap vermektir: "Bugün geriye dönüp baktığımda geçirdiğim zamana değecek ne

yaptım?" Bu belirli bir günde ne yapmaktan hoşlandığınız ya da hoşlanmadığınızla ilgili değil, neyi değerli bulduğunuzla ilgilidir.

Birkaç haftadan sonra bu soruya cevap olarak yazacak çok az şeyiniz olduğunu keşfederseniz, her sabah kalktığınızda kendinize şu soruyu sorarak konuyu biraz daha zorlayabilirsiniz: "Eğer bu benim bu dünyadaki son günüm olsaydı, bunun harika bir gün olması için ne yapardım?" Mesela karınızla ilişkinize değer veriyorsanız ama işten eve döndüğünde ona gerçek bir merhaba bile demediğinizi fark ederseniz, o kapıdan girdiğinde yaptığınız her şeyi bırakıp onu karşılamaya ve kocaman sarılmaya karar verebilirsiniz. Yeni bir şey yaptığınızda harcadığınız zamana değip değmeyeceğine karar verebilirsiniz. Kısa süre içinde de elinizde önemli olduğuna inandığınız şeyle uyum içinde olan bir eylem ve deneyim listeniz olur.

İSPİYONCU

Yirmi dört yaşındaki Çavuş Joseph Darby ABD Ordusu'nda ihtiyat personeliydi. Irak Savaşı'nın ilk günlerinde kötü şöhretli Ebu Gureyb Hapishanesi'ne gönderilmişti. Buradaki Amerikan askerleri oradaki mahkûmlara fiziksel ve cinsel taciz uyguluyordu ve dünyanın bunlardan haberi yoktu. Hapishane duvarlarının içindeyken bu davranış normal görünüyordu ve askerler birbiri ardına bu tacizlere katılırken Darby başını başka tarafa çeviriyordu. Diğer gardiyan arkadaşları ona bazı taciz fotoğraflarının bulunduğu bir CD verdiğinde ilk başta onlara ayak uydurmuştu.

"Başta eğlenceliydi," diye anlatıyordu bir gazeteciye. Ama tanık olduğu şeyler arttıkça tacizin "şahsen inandığım ve savaş kuralları hakkında bana anlatılan her şeyi ihlal ettiğini" fark etmişti. Karar vermeye çalıştığı birkaç stresli günün ardından CD'yi üstlerinden birine vermiş ve bu hareketi fotoğraflardaki pek çok askerin tutuklanmasına yol açmıştı.

Uyum ve sadakat askerî kültürün önemli kavramlarındandır. Stresli durumlarda birbirine sıkıca kenetlenmiş askerî birimlerin üyeleri tehlikeli grup düşüncesine av olabilir, başka bağlamlarda yanlış olarak kınayacakları türden şiddet ve insanlık dışı davranışlar sergileyebilirler. Ebu Gureyb'deki korkunç eylemler, güçlü grup baskısı fenomeni konusunda ders kitaplarına girecek nitelikte bir örnek oluşturuyor. Grup davranışının çekimine direnmek büyük güç gerektirir. Darby de kendi içindeki gerçeğe göre hareket ederek çarpıcı bir değişim gerçekleştirebildi. Darby değerlerine bağlı kalarak sadece grup davranışından kurtulmakla kalmadı, aynı zamanda ispiyoncu olduğu anlaşılacak diye yastığının altında silahla uyumak zorunda kalmasına rağmen tacizi başkalarına açıklayabilecek cesareti de toplayabildi. Sonuçları çok sarsıcı olsa da Darby'nin seçimi aslında çok basitti. Kabul edilebilir davranışa dair çok güçlü duyguları vardı, bu yüzden muhbir olma kararı onun için çok netti.

Gerçek kendiliğinizle ve önemli olduğuna inandığınız şeyle bağlantı kurduğunuz zaman kendinizi nasıl hissettiğiniz ile nasıl davrandığınız arasındaki boşluk kapanır. Hayatınızı pek fazla pişmanlığınız ve kendinize yönelik sorgulamalarınız olmadan yaşamaya başlarsınız.

Çoğumuz kendimizi Çavuş Darby'ninki kadar vahim şartlarda bulmayız ama hepimiz seçimlerle karşı karşıya kalırız: geçinmek için kredi borcunuzu yeniden yapılandırıp yapılandırmayacağınız, nereye yerleşeceğiniz, çocuklarınızı nasıl eğiteceğiniz gibi. Yemek mi yapacaksınız, pizza siparişi mi vereceksiniz, arabayla mı yoksa yürüyerek mi gideceksiniz gibi en basit seçimler bile üst üste biner. Aristoteles'in Avrupa Birliği'ne katılmalarından çok önce Yunan dostlarına söylediği gibi: "Siz alışkanlıklarınızın eserisiniz."

Bu yüzden kendi değerlerinizin farkında olmak, sadece değerlere sahip olmak güzel bir şey olduğu için değil, değişimi bulmak ve potansiyelinizi kullanmak için önemlidir. Araştırmalar göstermektedir ki değerler bizim daha yüksek seviyede irade gücüne ve dayanıklılığa ulaşmamıza *yardım etmekte* ve bizi olumsuz sosyal

bulaşmaya karşı korumaktadır. Değerler aynı zamanda var olduğunu bile bilmediğimiz halde zorluklarla yüzleşme becerimizi olumsuz yönde etkileyen ve bizi kısıtlayan bilinç dışı basmakalıp yargı ve inançlara karşı da korurlar.

Diyelim ki doktor olma hayaliyle üniversiteye yeni gelmiş genç bir kızsınız ama size sürekli, "Kızlar bilimde iyi değildir," diyen bir kültürde büyümüşsünüz. Sonra ilk biyoloji sınavınızda düşük not almak gibi bir engelle karşılaşıyorsunuz. Dersi bırakıp hayallerinizden vazgeçme olasılığınız yüksek olur.

Tabii eğer sizin için neyin önemli olduğu konusunda net değilseniz. Önemli bir çalışma sırf kişisel değerleri belirlemenin bile bir grup azınlık öğrencinin, akademik açıdan daha ayrıcalıklı akranları kadar başarılı olamayacakları şeklindeki tehlikeli kültürel mesajı benimsemelerini engellediğini gösterdi. Çalışmada Afrika ve Latin kökenli Amerikalı ortaokul öğrencilerinden on dakikalık bir alıştırmayı tamamlamaları ve kendileri için önemli olan on şeyi yazmaları istendi. Cevaplar arasında danstan politikaya kadar her şey bulunuyordu. Bu basit alıştırmanın etkisi çok şaşırtıcı oldu. Öğrenciler dış dünya ve kendileri dışındaki insanlarla ilişkilerine odaklandıktan sonra not ortalamalarını beyaz sınıf arkadaşlarıyla aralarındaki boşluğu kapatacak kadar geliştirmeyi başarabildiler. Pek çok vakada bu etki liseye kadar sürüyordu. Bütün bunların nedeni de çocukların birkaç dakika boyunca temel değerlerine odaklanmış olmalarıydı.

Benzeri bir senaryo, üniversitenin ilk yılında fiziğe giriş dersini alan kız öğrencilere uygulandı. Fizik dersi cinsiyet ve bilimsel yeterlilikle ilgili şüphelerin gelişebileceği klasik bir ortamdır. Değer alıştırmasına rastgele katılan öğrenciler fizik sınavlarında ve genel derslerde bu alıştırmayı yapmayan öğrencilere göre daha başarılı oldular. Öğrenciler yeterlilikleri üzerindeki kültürel şüphelere rağmen kendileri için önemli olan şeyi düşünmek suretiyle gerçek potansiyellerini ortaya çıkarabildiler.

Sadece sınırlı bir süre için bu gezegende bulunuyoruz. Bu zamanı akıllıca ve kişisel açıdan anlamlı bir hale gelecek olan şeyler için kullanmaya çalışmak çok mantıklı. Çalışmalar tekrar tekrar göstermektedir ki kişinin neyin önemli olduğuna dair güçlü algısı, sağlığın daha iyi, evliliğin daha güçlü, akademik ve sosyal başarının daha yüksek olmasını sağladığı gibi kişiyi daha büyük bir mutluluk seviyesine de ulaştırıyor. Böyle bir çalışmaya katılan ve sadece tek bir değeri doğrulayan kişiler, potansiyel sağlık problemlerine yönelik uyarılara daha iyi tepki veriyor ve başkalarının kültürel dünya görüşlerini daha fazla kabul ediyor.

Başkalarının bize neyin doğru neyin yanlış, neyin önemli veya güzel olduğunu söylemesi yerine kendimiz için doğru olduğunu bildiğimiz şeylere dayanarak seçim yaptığımızda neredeyse her durumla yapıcı bir şekilde yüzleşecek gücümüz oluyor. O zaman -mış gibi yapmak veya sosyal kıyaslamalara kendimizi kaptırmak yerine güvenle ileriye doğru adım atabiliyoruz.

DEĞERLERİNİZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK

Tabii ki neyi gerçekten umursadığınıza karar vermek, amacınız doğrultusunda yürüme işinin sadece yarısıdır. Değerlerinizi bir kez tanımladıktan sonra onları tornadan geçirmek için dışarı çıkarmalısınız. Bu da biraz cesaret gerektirir ama korkusuz olmayı amaçlayamazsınız. Doğruca korkularınızın üstüne gitmeyi amaçlamalısınız. Değerleriniz size rehberlik ederken sizin için önemli olan şeye doğru adım atabilirsiniz. Cesaret korkunun olmaması değildir, korkuyla yürümektir.

Yedi yaşındayken, Polonya'da yaşayan Irena Sendler'a doktor olan babası, "Eğer boğulan birini görürsen onu kurtarmak için suya atlamalısın," demişti. İkinci Dünya Savaşı sırasında Naziler kentini işgal ettiğinde Irena'nın çok önemsediği bu yardımseverlik değeri onun Yahudi komşusuna evini açması ve karnını doyurmasını sağladı.

Savaş ilerlerken Sendler benzer zihniyetteki arkadaşlarıyla birlikte ünlü Varşova Getto'sundan kaçmaları için Yahudi ailelere binlerce sahte belge hazırladı. Tifüsü denetlemeye gelen sosyal hizmet görevlisi gibi yaparak çocukları gettodan kendisi kaçırmaya başladı.

Yaptığı şey çok korkutucuydu ama Irena hiç tereddüt etmiyordu. Gestapo onu tutuklayıp ölüme mahkûm ettiğinde bile bu durum değişmedi. Irena daha sonra bu haberle rahatladığını anlatacaktı, sonunda seçtiği cesur yola eşlik eden korkudan kurtulacaktı.

Sonra bir gardiyan onun kaçmasına ve gizlenmesine yardım etti. Ama Sendler savaşın geri kalanında kendini korumak yerine değerlerine bağlı kaldı ve büyük riske rağmen Yahudi çocukları kurtarmaya devam etti. En az 2.500 çocuğu kurtardığı biliniyor. Kaçıp saklanmak çok daha kolay ve güvenli olacağı halde o bu yolda kalmaya devam etti. Ama Sendler biliyordu ki içinde eylemin olmadığı bir değer, sadece bir arzu olarak kalır. Gerçekte olmak istediğimiz şekilde var olamayız.

Değerlerinize dayalı eylemleriniz ister Sendler'ın örneğinde olduğu gibi ölüm kalım meselesi olsun, isterse de "Yatayım mı yoksa Netflix'te bir saat daha dizi mi izleyeyim?" türünden gündelik bir seçim olsun, sonunda benim *seçim noktası* dediğim yere varırsınız. Seçim noktası, bir seçimle karşılaştığınız metaforik çatalı ifade ediyor. Ama siyah ayakkabı mı alayım kahverengi mi, kapuçino mu içeyim latte mi gibi pek çok seçimin aksine her seçim noktası size amacınız doğrultusunda yürümeniz için bir fırsat sunar. Hedeflerinize *doğru* yürüyecek ve olmak istediğiniz kişi gibi mi davranacaksınız, yoksa değerlerinizden uzaklaşacak ve onlara karşı mı davranacaksınız? Değerleriniz *doğrultusunda* olan hamleleri daha çok seçtikçe hayatınız daha canlı, etkin ve anlamlı hale gelecektir. Ne yazık ki farklı düşünce, duygu ve durumlara takılıp kaldığımızda genellikle değerlerimizden uzaklaşırız.

İlişkilerinize değer veriyor ve evlenmeyi umuyorsanız internet görüşmeleriyle veya aşçılık, dağa tırmanma dersleri alarak ya da ilgilerinizi paylaşan biriyle karşılaşabileceğiniz bir kitap kulübüne

katılarak bu değerinizi harekete geçirebilirsiniz. Böyle eylemlere katılamayacak kadar utangaç yahut gergin olduğunuz konusunda ısrar etmek uzağa doğru bir hamle yapmanız ve değer verdiğiniz şeyin aksi yönüne doğru hareket etmeniz anlamına gelir.

Sağlıklı olmayı umuyorsanız, yediklerinizi değiştirerek, spora giderek ve hatta asansöre binmek yerine merdivenlerden çıkarak başlayabilirsiniz. Ama bu sadece zihinsel bir kendini adama olamaz. Söylediklerinizi uygulamaya dökmek zorundasınız. Ne de olsa bisiklete binerken ancak hareket ederseniz dengede durabilirsiniz. Aynı şey değerler için de geçerlidir.

HEDEF ÇATIŞMALARI

Kaç kez ikisi için de çok güçlü şeyler hissettiğiniz iki seçenek arasında kaldınız? İş mi aile mi? Kendinizle ilgilenmek mi başkalarıyla ilgilenmek mi? Ruhani eğilimler mi dünyevi olanlar mı? Ya da daha farklı ifade edecek olursak iki farklı değeriniz doğrultusunda hareket etmek sizi birbirinin aksi iki yöne götürüyorsa?

Burada esas olan bu seçimleri daha iyi ya da daha kötü olarak değil de eşit ve farklı olarak düşünmektir. O zaman seçimi yapma nedeniniz size kalır. Bir şeyi diğerinden iyi olduğu için değil, sadece bir karar verilmesi *gerektiği* için seçersiniz. Düzgün bir karar vermek için kendimizi çok iyi tanımalıyız.

"Seçimler," diyor Ruth Chang, "insanlığın özel yanını kutlamamız için birer şanstır... zira olduğumuz seçkin insanlar haline gelmek için nedenler yaratma gücüne sahibiz."

Genellikle bizim değer çatışması olarak gördüğümüz şey aslında hedef çatışması (ve şu çok önemli ki değerler hedefler değildir), zaman yönetimi veya bir plana ya da eylem seyrine sadık kalmada zorlanma meselesidir. Ya da sadece birer ölümlü olduğumuz için aynı anda iki yerde olamayız. Bu konuda insanların yaşadığı en büyük mesele iş ve yaşam dengesini kurmaktır. Ben dâhil pek

çoğumuz için işlerimiz ile çocuklarımız ve eşimizle zaman geçirme arasında sürekli bir mücadele vardır.

Ama ya yaptığımız seçim aslında iş ile ev arasında değilse? Ya seçimimiz, çatışma ve arada kalma yerine ikisine de kendini tamamen adamayla ilgiliyse?

"Sevgi dolu bir ebeveyn olmaya değer veriyorum, bu sevgiyi çocuklarımla olan etkileşimlerime katacağım," ve "Verimli bir çalışan olmaya değer veriyorum, bu üretkenliğimi her gün masama getireceğim," demenizle, "Sevgi dolu bir ebeveyn olmaya değer veriyorum, bu yüzden ne olursa olsun her gün ofisten beşte ayrılacağım," demeniz arasında fark vardır. İlk yaklaşımda çatışma yaşamaz, hayatta mümkün olan şeyi genişletmiş olursunuz.

Değerler bir eylemin niceliğinden çok niteliğiyle ilişkili olduğu için değerlerinizi uygulamaya geçirirken harcadığınız zamanın, o değerin sizin için ne kadar önemli olduğunu yansıtması ya da sevdiklerinizle geçirdiğiniz değerli anlardaki ya da işte geçirdiğiniz sınırlı zamandaki mevcudiyetinizi sınırlaması gerekmez. Bir projeyi tamamlamak için ofiste on iki saat geçirmeniz gerekiyorsa, eşinize hızla bir e-posta ya da mesaj göndermek gibi basit bir şey bile sizi sevgi dolu bir eş olma değerinize bağlı tutar. (Psikoloji bölümünde buna "sosyal atıştırma" denir.) İşiniz için seyahat edebilirsiniz ama uzaktayken çocuklarınızı yatma saatinde arayabilir ve onlarla konuşurken gerçekten onlara odaklanabilirsiniz. Bu değerleri taşımak iş yerinizde biraz daha yoğun ve verimli çalışmanız anlamına gelebilir, bu yüzden işten makul bir saatte ayrılabilirsiniz. March Madness bahis havuzunu idare etmeyi veya şirketin softbol takımında top atmayı bırakmanız gerekebilir ama bu eylemleri aile hayatına verdiğiniz değer bağlamında çerçevelediğinizde bu vazgeçiş daha kolay hale gelebilir.

Tabii ki bazen kararlar daha karmaşık olabilir. İşiniz oğlunuzun doğum gününde seyahat etmeyi gerektiriyorsa çocuğunuzla ilişkinize ne kadar değer verirseniz verin evde kalma olasılığınız düşüktür. (Faturaları ödemeye ve çocuğunuzun masraflarını *karşı-*

lamaya da değer veriyorsunuz.) Ama sevgi dolu bir ebeveyn olmaya değer verdiğiniz için siz gitmeden önce bir kutlama düzenleme, büyük günde ona teslim edilmesi için özel bir şey ayarlama veya partiye videoyla katılma gibi sevginizi göstermenin başka bir yolunu bulabilirsiniz. Hepimiz şartlarımıza bağlı olarak farklı değer alanlarında zaman geçiririz ve bir alanda bulunmamız diğerlerine daha az değer verdiğimiz anlamına gelmez.

Zorlu seçimler yapmak özgürleştirici olabilir çünkü gerçekte kim olduğunuzu tanımlamanıza yardım eder ve hayatlarımızı şekillendirmek için sahip olduğumuz gücü gösterir. Seçmediğiniz yoldan vazgeçmenin getirdiği acıyı kabul etmeye istekli olursanız, verdiğiniz kararı kucaklayabilir ve bu netlik hissiyle yolunuza devam edebilirsiniz.

Değerler aslında kısıtlayıcı veya sınırlayıcı değildir. Hatta bize sürekli bir destek ağı sunarak normalde kendimize sağlamadığımız bir serbestlik verirler. Değerlerimizi bilmek bizi esnek ve yeni deneyimlere açık hale getirir. Değerlerimizi daha fazla bilinçli, tatmin edici "uygun hamleler" ve daha az refleksif, verimsiz "uygunsuz hamleler" yapmak için kullanabiliriz.

Ancak değerlerinizi yaşamak (amacınız doğrultusunda yürümek) size zorluklardan arınmış bir hayat getirmez. İnançlarımız ne kadar sağlam olursa olsun hepimiz açmazlarla karşılaşırız. Değerleriniz doğrultusunda yürümek her zaman eğlenceli ya da kolay değildir, en azından o an için. Mesela sosyal kaygılara sahip biriyseniz ve bir arkadaşınız sizi bir partiye davet ettiyse en kolay cevap üzülerek gidemeyeceğinizi bildirmek gibi görünür. Ama eğer arkadaşlığa gerçekten değer veriyor ve bu değerin size rehberlik etmesine izin veriyorsanız buna uygun bir hamle yapar ve evet dersiniz. Partiye vardığınızda yeni bir rahatsızlık nöbeti daha geçirirsiniz. Evde kalsaydınız bu kadar sıkıntı yaşamayacaktınız. Ama bu ilk rahatsızlık anlamlı bir hayata girmenin bedelidir.

Elizabeth Gilbert'ın sadece yazmaya odaklanmaya başladıktan sonra dahi keşfettiği üzere süreç hâlâ zordur. Çavuş Darby ve Irena

Sendler, inançlarına sadık kalmanın hayatlarını daha zor hale getiren yolları izlemek anlamına geldiğini öğrenmişti. Ünlü primatolog Jane Goodall'la yaptığım derin bir sohbeti hatırlıyorum. Doğal hayatı korumaya ve hayvan refahına adadığı görkemli kariyerinin bir noktasında sık sık ağladığı bir dönemden geçtiğini söylemişti bana. Daha sonra bu durumu neden üzgün olduğunu düşündüğünü soran bir arkadaşına anlatmıştı. "Ona gerçekten şaşırdığım bir şey söyledim. Daha önce hiç aklıma gelmemişti bu," dedi Goodall bana. "'Galiba bencil hissetme hakkımdan vazgeçtiğim için ağlıyorum.' Böyle dedim arkadaşıma. Çok garip değil mi?"

Bir meslektaşım kendi ikilemini şöyle tarif etmişti: "Aklın diyor ki: 'Hey, bu değer şeyini yaptığımda bir seçimin ardından bu kadar kötü ya da çatışmalı hissetmeyeceğimi sanıyordum.' Ama seçim yapmak zorunda olduğun gerçeği hâlâ orada duruyor."

Seçimin doğasında kayıp vardır. Seçmediğiniz yoldan vazgeçersiniz ve her kayıpta belirli oranda acı, keder ve hatta pişmanlık bulunur. Bir şeyi neden yaptığınızı bilebilirsiniz. "Zamanıma gerçekten değecek ne yaptım?" sorusunu hatırlıyor musunuz? Ama yine de bu konuda kendinizi kaygılı ya da üzgün hissedebilirsiniz. Fark şu ki bu seçime, zor duygularınızdan çeviklikle geçmenize yardımcı olacak gerçek bir yatırımda bulunmuş olursunuz. Seçiminiz yanlış bile çıksa en azından seçimi doğru nedenlerle yaptığınızı bilmenin rahatlığını yaşayabilirsiniz. Cesaret, merak ve öz duyarlılıkla kendinizi gösterebilirsiniz.

Bir zamanlar kendisine ölmekte olduğu söylenen bir kadınla ilgili bir hikâye duymuştum.

Kadın doktora, "Umut var mı?" diye sorar.

Doktor, "Ne konuda?" der.

Doktor, ölmek üzere olsak bile (ki şu anda hepimiz ölme sürecindeyiz) hayatımızın geri kalanını nasıl yaşayacağımız konusunda değerlerimize dayalı seçimler yapabileceğimiz gerçeğini ifade etmektedir.

Bu hikâye bana sinirleri yıkan ölümcül bir hastalık olan amyotrofik lateral skleroz (ALS) teşhisi konan arkadaşım ve meslektaşım Linda'yı hatırlattı. Linda çocuklarını çok severdi. Arkadaşlarını severdi. Dans etmeyi severdi. Semptomları ilerledikçe büyük sıkıntı çekti ama acısına rağmen sosyal medya hesaplarını sevgi ve hayat dolu mesajlarla güncellemeye devam etti. Linda seçim noktasına ulaştığında değerlerine uygun bir hamle yaptı ve bağlantıda kalmayı seçti. Bakımevine gitmeden ve ölmeden hemen önce şöyle yazdı: "O kutsal yerde geçireceğim sessiz zamanı, hayatımı ve ölümü düşünmek için kullanmayı planlıyorum. Kendimi şanslı hissediyorum. Çoğu insan görevlerini belirleme şansı bulamadan hayatını kaybediyor... Bu arada eğer yapabiliyorsanız dans edin."

Kim olduğunuzu ve neyi savunduğunuzu bilirseniz hayattaki seçimlere en güçlü aletle yaklaşırsınız: tüm kendiliğinizle. Eğer yapabiliyorsanız dans edin.

OLTAYA TAKILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
İNCE AYAR İLKESİ
İnce Ayar Zihniyeti
İnce Ayar Motivasyonları
İnce Ayar Alışkanlıkları
GELİŞMEK

► 7. BÖLÜM

YOLA DEVAM ETMEK

İNCE AYAR İLKESİ

Cynthia ve David para konusunda kavga ediyordu. Cynthia kötü günleri düşünerek (ne de olsa başınıza ne geleceğinizi bilemezsiniz) aylardır büyük fedakârlıklarla harcamaları kısıp para biriktiriyordu. Şimdi kocası o parayla ailesini Büyük Kanyon'a rafting yapmaya götürmek istiyordu. Bu kötü bir fikir değildi. Bir tatil kesinlikle iyi gelirdi onlara. Ama Cynthia bir kez olsun *gerçekçi* olmalarını istiyordu. Öte yandan David farklı bir yaklaşımı benimsemişti. "Çocuklar yakında biz farkında bile olmadan büyüyecek," dedi Cynthia'ya. "Biz de yaşlanacağız, kemiklerimiz gıcırdayacak. Yıllardır bu tatili konuşuyoruz. Şimdi değilse ne zaman yapacağız?"

Tartışma bu minvalde sürüyor, gerilim her seferinde artıyor, "Tıpkı baban gibisin!" ve "Eh, sen de tıpkı annen gibisin!" gibi eski meseleler de girdabın içine atılıyordu.

Derken Cynthia birden aşağıya baktı. "Çoraplarına ne oldu?"

David hazırlıksız yakalanarak yere baktı, kararmış ayaklarını ilk kez görüyormuş gibi inceledi. "Dün gece bahçede bir rakun kovaladım," dedi bir an sonra. "Ayakkabılarımı giyecek zamanım olmadı."

Birbirlerine bakıp kahkaha attılar. Aralarındaki gerilim yağmurdan sonra tıpkı bulutlar gibi dağılmıştı.

Dünyanın her yerinde aileler para konusunda tartışırlar. Cynthia ve David'in tartışmasında sıra dışı olan şey psikologların bu tartışmayı filme almalarıydı. Araştırmacılar çiftleri "doğal ortam"larında gözlemlemek istemişti. Bu çiftlerin evine taşınmak biraz zor olacağı için araştırmacılar yapabilecekleri en iyi şeyi yapmış ve laboratuvarlarında bir stüdyo daire kurmuşlardı. Bu geçici ev Seattle'daki Washington Üniversitesi'nin parka benzer kampüsünde bulunuyordu. Bir oda, mutfak, mobilyalar, televizyon ve müzik sistemi bulunuyordu. Çiftler, her seferinde bir çift olmak üzere genellikle pazar sabahı başlayarak yirmi dört saat izlenmeyi kabul ediyorlardı. Hepsinden kullandıkları market malzemelerini ve hafta sonları evde neyle ilgileniyorlarsa (kitap, film, hatta iş) getirmeleri isteniyordu. Çiftlerden sadece günü evlerindeyken geçirdikleri gibi geçirmeleri isteniyordu. Yirmi dört saatin on ikisinde, genellikle sabah dokuzdan akşam dokuza kadar filme alınıyorlardı.

Araştırma ekibini en çok şaşırtan şeylerden biri bireylerin "duygusal bağlantı davetini" nasıl yaptıkları, nasıl karşıladıkları veya birbirlerine uzanmak üzere nasıl çaba gösterdikleri oldu. Cynthia'nın David'in kirli çorapları hakkındaki sorusu gibi. Araştırmacılar bu davetleri, her birinin ne kadar duygusal mevcudiyet gerektirdiğine bağlı olarak bir hiyerarşiye koydu. En alttan en yukarıya kadar davetler şöyle görünüyordu:

Eşin dikkatini çekmek için yapılan basit bir davet: "Ne güzel bir tekne."

Eşin ilgisini çekmek için yapılan davet: "Baban da böyle bir tekne kullanmıyor muydu?"

Coşkulu bir bağlantı için davet: "Hey, böyle bir tekneyle dünyayı gezebiliriz!"

Sohbeti uzatmak için davet: "Kardeşini aradın mı yakınlarda? Teknesini tamir ettirmiş mi?"

Oyuna davet: Gazeteyi kıvırıp eşin kafasına hafifçe vurarak, "Al sana. Bütün gün bunu yapmak istedim," demek.

Mizaha davet: "Bir haham, bir rahip ve bir psikiyatrist tekneyle denize açılmış..."

Şefkate davet: "Sarılmaya ihtiyacım var," veya bunun gibi sözel olmayan bir şey.

Duygusal destek için davet: "O terfiyi neden almadığımı hâlâ anlamıyorum."

Kendini açmaya davet: "Büyürken büyükbabanla denize açılmak nasıl bir şeydi?"

Araştırmacılara göre bu açılış hamlelerinden sonra daveti alan eş şu üç tepkiden birini veriyordu: Kabul ettiğini gösteren bir homurtudan içten bir katılıma kadar çeşitlilik gösteren bir coşkuyla eşine "dönebilir", yoruma ya da soruya aldırmadan "uzaklaşabilir" veya "aksi yöne dönebilir" ("Lütfen, okumaya çalışıyorum!").

Çiftlerin bu duygusal tekliflere nasıl tepki verdiği her çiftin geleceğiyle ilgili bilgi veriyordu. Bu minik davranışlar yüzeyde önemsiz gibi görünse de her çiftin uzun vadede nasıl geçineceğinin en iyi göstergeleriydi. Altı yıl sonra yapılan bir takip çalışmasında, eşlerden herhangi birinin on davetten yalnızca üçüne yakınlıkla karşılık verdiği çiftler çoktan boşanmıştı. On davetten dokuzuna yakınlıkla karşılık verenlerse hâlâ evliydi.

Evlilikte bu mikro yakınlık veya ihmal anları ilişkilerin geliştiği veya zayıfladığı bir ortam yaratmaktadır. Bu minik davranışlar kendilerinden beslenmekte ve zamanla artmaktadır çünkü her etkileşim ne kadar küçük görünürse görünsün önceki etkileşimin üstüne inşa olur. Her bireyin basitlik ve öfke veya cömertlik ve sevgi anları, ilişkinin bütününü ya zehirli ya da daha mutlu yapan bir geri bildirim halkası yaratır.

Ellili yılların başlarında Kitty Kallen adlı bir şarkıcı "Little Things Mean a Lot" isimli aşk şarkısıyla hit oldu. İnce ayarlamalar yapmak, davranışımızı bizim için gerçekten önemli olan şeye göre şekillendirmemize izin verdiğinde çok güçlü bir etki yaratabilir.

Doğa evrimi sever, devrimi değil. Farklı alanlarda yapılan çalışmalar küçük değişikliklerin zaman içinde gelişme becerimizi çarpıcı bir şekilde artırdığını göstermiştir. Bu yüzden yaşamınızı dönüştürmenin en etkili yolu işinizi bırakmak ve bir inziva merkezine taşınmak değil, Teddy Roosevelt'in ifadesiyle bulunduğunuz yerde, sahip olduklarınızla yapabileceğiniz şeyi yapmaktır. İnce ayarlamalar kendi başına fazla bir şey gibi görünmeyebilir ama bunları bir filmin sahneleri gibi düşünün. Sahneleri teker teker değiştirip yeniden bir araya getirirseniz tamamen farklı bir filmle karşılaşırsınız ve bu film bambaşka bir hikâye anlatır.

Veya (daha önce kullandığımız tekne metaforunu kullanacak olursak) denize açıldıysanız, bir iki derecelik bir değişimin körfezde nereye varacağınızı çarpıcı bir şekilde değiştirdiğini görmüşsünüzdür.

Probleme yaklaşımımız çok görkemli olduğunda ("Yeni bir kariyere ihtiyacım var!") düş kırıklığını davet ederiz. Ama ince ayarlamaları hedeflediğimizde ("Haftada bir kez alanımın dışından biriyle görüşeceğim,") başarısızlığın bedeli daha küçüktür. Kaybedecek çok az şeyimiz olduğunu biliriz, stres seviyemiz düşer, kendimize güvenimiz artar. "Bununla baş edebilirim," hissine kapılırız. Bu da bizim daha sadık ve yaratıcı olmamızı sağlar. Daha da önemlisi anlamlı hedeflere doğru ilerlemek için temel insan gereksinimlerinden istifade etmiş oluruz.

Bu ince ayarlamaları yapmak için uygun yerleri ararken karşımıza üç geniş fırsat alanı çıkar. İnançlarınızı veya psikologların ifadesiyle anlayışınızı törpüleyebilirsiniz, motivasyonunuzu artırabilirsiniz ve alışkanlıklarınızı düzene sokabilirsiniz. Bu alanların her birinde küçük değişiklikler yapmayı öğrendiğimizde hayatlarımızın seyrinde derin ve kalıcı değişiklikler yapmak için kendimizi hazırlamış oluruz.

YENİ BİR BAKIŞ AÇISI: ZİHNİYETİMİZİ TÖRPÜLEMEK

Psikoloji profesörü Alia Crum seksen dört kadından oluşan otelin temizlik personelinin zihniyetinde ince ayarlamalar yapmak üzere bir çalışma gerçekleştirdi. Crum'un topladığı bu çalışkan kadınlar iş yerinde uzun saatler boyu çalışıyor ve vardiyalarının sonunda evlerine gidip aileleriyle ilgileniyorlardı. Jimnastik salonunda egzersiz yapacak zamanları yoktu, kafein ve şekerle dolu standart Amerikan yemekleri yiyorlardı. Çoğu aşırı kilolu veya çarpıcı derecede obezdi.

Crum'un fikri çok basitti. Temizlikçilerden işleri hakkında sadece farklı düşünmelerini isterse ne olurdu? Düzenli egzersiz yapmadıkları için suçluluk duymak yerine günün büyük bir bölümünde yaptıkları aktivitelerin aslında egzersiz olduğunu fark etseler ne olurdu?

Gerçekten büyüleyici bir hayat yaşamıyorsanız bir evi baştan aşağı temizlemenin ne kadar yorucu olduğunu bilirsiniz (bu yüzden çok azımız bunu yapıyoruz). O halde haftanın birkaç gününü on beş otel odasını ve banyosunu süpürerek, tozunu alarak, eşyaları kaldırıp iterek, durmadan eğilip kalkarak geçirmenin ne kadar yorucu olduğunu hayal edin. Otel çalışanları işlerini gerçek bir egzersiz olarak görmüyordu çünkü jimnastik salonunda ter dökmüyor veya yüzmüyorlardı. Ama gerçekte günlük uğraşları Amerikalı doktorların sağlıklı bir hayat için tavsiye ettiği egzersiz miktarını aşıyordu.

Crum temizlikçileri iki gruba ayırdı. İki gruba da egzersizin faydaları anlatılırken sadece bir gruba doktorların tavsiye ettiği günlük egzersiz gereksinimini karşıladıkları söylendi.

Müdahalenin hepsi bu kadardı.

Dört hafta sonra kadınların hayatlarında başka bir değişiklik olmadığı halde "farkındalık" grubunda bulunanların tansiyonu "farkındalığı olmayan" gruba kıyasla düşmüştü. Ayrıca bu grup

birkaç kilo vermiş, vücut yağı ve bel-kalça oranları da iyileşmişti. Zihniyete ince bir ayar çekmek büyük bir fark yaratmıştı.

Klinik psikolog olarak eğitimime ilk başladığımda öğrenci terapisti olarak çalışıyor, Avustralya, Melbourne'deki üniversite kliniğinde hastalarla görüşüyordum. Haftada bir kez en zor vakalarımı kıdemli meslektaşım ve süpervizörüm olan Mike'la tartışıyordum.

Başlangıçta hastalarımın problemleri o kadar karmaşık, onları çözmek için elimdeki kaynaklar da o kadar yetersiz görünüyordu ki bunların altında ezildiğimi hissediyordum. Hastaların bazıları yıllar boyunca her hafta kliniğe geliyor ama belirgin bir düzelme kaydetmiyorlardı. Dürüst olmak gerekirse birkaç haftadan sonra benden istenen her şeyin anlamsız olduğunu ve kimseye yardım etme şansımın olmadığını düşünmeye başlamıştım. Sonra Carlos'la tanıştım. Ondan sonra da bir şansım olduğuna *ikna oldum*!

Otuz yedi yaşındaki Carlos dokuz yıldır işsizdi ve sekiz yıl önce boşanmıştı. İlk görüşmemizde alkol kokusu almıştım.

"Hatırlayamayacağım kadar uzun süredir depresyondayım," dedi Carlos bana. İçinde bir şeylerin kırık olduğuna ve alkolle kendi kendine tedavi ettiğine inanıyordu ama alkol durumu daha da kötüleştiriyordu.

"Bu adama yardım edebileceğimi sanmıyorum," dedim Mike'a o akşam. "Bütün hayatı boyunca depresyondaymış. Hayatında destek olarak görebileceği hiçbir şey yok. Terapiye düzenli olarak gelme olasılığı düşük. Gelse bile içmeyi bırakmayacak! Değişeceğini sanmıyorum."

Mike gülümsedi. Carlos'un problemlerine "sabit zihniyetle" yaklaştığımı söyledi.

Stanford'da psikolog olan Carol Dweck ve isabetli bir şekilde *Mindset* adı verilen kitabı sayesinde çoğu insan "gelişimci" ile onun zıddı olan "sabit" zihniyet kavramını duymuştur. Sabit zihniyete sahip olan insanlar kendiliği "varlık" olarak gören kuramı takip ederler, zekâ ve kişilik gibi önemli özelliklerin değişmez, sabit özel-

likler olduğuna inanırlar. Gelişimci zihniyete sahip olan insanlarsa bu temel özelliklerin "şekillendirilebilir" olduğuna, öğrenme ve çabayla geliştirilebileceğine inanırlar. Sabit ya da gelişimci zihniyete sahip olmanız o anda söz konusu özelliğe bağlı olarak değişebilir. Matematik beceriniz bakımından "sabit" zihniyetli olabilirsiniz ("Rakamlarla aram iyi değil") ama sosyal becerileriniz konusunda "gelişimci" zihniyete sahip olabilirsiniz ("Yeni çalışanlarımı daha iyi tanımalıyım").

Çalışmalar değişimle ilgili bu inançların davranış üzerinde derin bir etkisi olabileceğini göstermektedir. Zekâlarının sabit olduğuna inanan çocuklar zor buldukları derslerde, çok çalışarak zekâlarını geliştirebileceklerine inanan çocuklara göre beklenenin altında başarı göstermektedir. Ne de olsa değişime açık olan, daha iyi yapabileceklerine ve çabalarının önemli olduğuna inanan insanlar, performanslarının üstünde bir etkileri olduğunu hisseder ve yaşadıkları zorlukları aşarlar. Engeller veya başarısızlıklar onları bastırmaz, düş kırıklığına uğradıklarında bile azimle yola devam edebilirler.

Ayrıca insanın zihniyetinin geliştirilebileceğini ve değişeceğini de biliyoruz. "Çok çalıştın!" diyerek çocuğunun başarısını takdir eden bir ebeveyn gelişimci zihniyeti teşvik eder. "A almışsın oğlum! Sen bir dâhisin!" diyen ebeveynse sabit zihniyeti teşvik eder. Bir çocuk başarının doğuştan gelen zekâya bağlı olduğuna ve o zekânın sabit bir varlık olduğuna inanırsa işler kaçınılmaz bir şekilde zorlaştığında, İspanyolca veya matematikte zorlandığında yapabileceği hiçbir şey olmadığını düşünme olasılığı yükselir.

Fakat Dweck sadece çok çalışma ile gelişimci zihniyete sahip olmayı birbirine karıştırmamak gerektiği konusunda uyarıda bulunuyor. Bir çocuk saatlerini çalışarak geçirir ama notları aynı kalırsa veya konuyu anlamada zorluk çekmeye devam ederse başka stratejileri düşünme zamanı gelmiş demektir. Ayrıca ebeveynler çocuğun çabasını takdir etmekle yetinmemelidir. Kızınız tarih dersinden kötü not aldıysa, "Çok çalıştın!" demek kendini daha

iyi hissetmesini sağlayabilir ama gelişmesine yardım etmez. Dweck bu noktada, "Neyi denediğine ve bir dahaki sefere neyi deneyebileceğine bakalım," demenin işe yarayabileceğini söylüyor.

Yakın dönemde yapılan bir çalışmada araştırmacılar, henüz temel lise matematiğini kavramada yeterli olmayan iki yüz devlet okulu öğrencisinin başarı oranlarını artırıp artıramayacaklarını görmek istedi. Matematik becerileri ortalamadan düşük olan öğrencilerin özellikle dört yıllık üniversiteye gitmek istiyorlarsa bir sürü engelle karşılaşacakları kesin gibidir. Ama onları matematik takviye sınıflarına koymak bu derste umutsuz olduklarını hissetmelerine yol açabilir.

Araştırmacılar bu çalışmada öğrencilerin yarısına insanların, hatta yetişkin olanların beyninin bile alıştırma yaparak büyüyebileceği ve gelişebileceği konusunda bir makale gönderip okuduklarını özetlemelerini istedi. Beyinlerinin şekillendirilebilir olduğu mesajını alan grubun matematik dersini bırakma oranı farklı bir makale gönderilen kontrol grubunun yarısı kadar oldu ve daha iyi notlar aldılar. Bütün bunların nedeni sadece zihniyetlerindeki küçük bir değişimdi.

Konu danışanım Carlos olunca sabit zihniyetliydim. Ona yardım edebileceğime ve onun terapiye devam edebileceğine inanmıyordum. Danışmanım Mike'ın duruma bakış açısı ise daha farklıydı. Ona yardım etmeyi boşuna bir çaba yerine bir fırsat olarak görmemi sağlayacak şekilde zihniyetimi törpülememe yardımcı oldu. Daha da önemlisi bu süreçte sonuç (Carlos'un "iyileşmesine" yardım etmede "başarılı" olmam) yerine küçük adımlara (tedavinin farklı aşamaları için hangi becerilere ihtiyacımın olacağı ve Carlos'la nasıl gerçek bir ilişki geliştirebileceğim gibi konulara) odaklanmamı sağladı. Böylece zihnim özgürleşti, bilgimi ve enerjimi pozitif şekillerde yönlendirebilmeyi başardım. Genellikle değişim, mesela yeni yıl kararlarını belirledikten sonra gerçekleşen bir kerelik bir olay gibi görünür. Ama değişim bir olay değil, bir süreçtir. Bu sürece odak-

lanmak kişilere hata yapabilecekleri, hatalarından ders alıp uzun vadede performanslarını iyileştirebilecekleri hissini verir.

Zihniyet kuramları çoğunlukla zekâ ve akademik başarıyla ilişkilendirilirse de kapsamları bu alanların çok daha ötesine geçer. Kendimizi bu dünyada konumlandırmamızın merkezinde yer alırlar. Hatta yaşam ve ölüm arasındaki fark anlamına bile gelebilirler.

Aşağıdaki ifadelere nasıl cevap verirsiniz?

Doğru mu yanlış mı?

1. Yaşlı insanlar çaresizdir.
2. Yaşlandıkça hayatımdaki şeyler kötüye gidecek.
3. Bu yıl enerjim geçen seneye göre daha düşük.

Yale Halk Sağlığı Okulu'nda çalışan Becca Levy katılımcıların bu tür sorulara verdikleri cevapları araştırmakla ilgileniyordu. Daha sonra bu kişileri onlarca yıl takip edip sağlık durumlarını gözlemledi. Yukarıdaki sorulara "doğru" cevabını veren, yani yaşlanmayı kaçınılmaz bir çöküş veya yetersizlik bağlamında gören kişilerin, yaşlandıkça solunum hastalıklarından işitme kayıplarına ve erken ölümlere kadar değişen durumları yaşama olasılıkları daha yüksekti.

Levy'nin çalışmalarından birinde, yaşlanmayla ilgili inançları sorulduktan yaklaşık kırk yıl sonra olumsuz görüşe sahip olanların kalp krizi ya da felç geçirme olasılıklarının olumlu görüşe sahip olanlara göre iki kat daha yüksek olduğu bulundu. Esas çarpıcı olan nokta şurası: Bu çarpıcı fark Levy yaş, kilo, tansiyon, kronik sağlık durumları, kolesterol, aile geçmişi ve sigara geçmişi gibi bilinen risk faktörlerini kontrol ettikten *sonra* bile devam ediyordu. Yani katılımcıların uzun vadede sağlıkları için gerçekten önemli olan şey çalışmanın başındaki fiziksel durumları değil, katılımcıların zihniyetleriydi. Bu katılımcıların geleceğe dair olumsuz, sabit bir bakış açısı vardı. Levy farklı bir analizde, yaşlanmayla ilgili olumsuz, sabit bir bakış açısına sahip olanların olumlu bir geleceğe daha açık olanlardan 7,5 yıl daha erken öldüklerini gösterdi.

Bu demek değildir ki yaşlanmayla ilgili bazı olumsuzluklar gerçek değil. Sırtın katılaşmasının, dizlerin gıcırdamasının, ellerinizin üstünde kahverengi lekelerin belirmesinin eğlenceli bir tarafı yoktur. Ama konu zihinlerimiz ve başa çıkma becerilerimiz olduğunda kötüye gidişe dair algımızın çoğu varsayımlarımızla bağlantılı. Yirmi beş başındayken araba anahtarınızı bulamadığınızda, "Ah, dün gece çok geç saate kadar dışarıda kaldım," hatta "Aklım çok dolu," diyebilirsiniz. Elli yaşınızda araba anahtarını bulamadığınızdaysa, "Of, yaşlanıyorum," sonucuna atlayabilirsiniz. Aslında elli yaşındakilerin kafasında da çok şey olabilir. Seksen yaşındakilerin de öyle. Çalışmalar gösteriyor ki ileri yaştaki insanların yaşam doyumu ortalama olarak daha yüksek, iş yerinde genç meslektaşlarına göre daha az hata yapıyorlar, düşünce ve hafızanın çeşitli yönleri yaşla birlikte *gelişiyor.* Fakat sabit bir olumsuz varsayıma sahip olduğumuzda bu gerçekleri göz önüne alma eğiliminde olmuyoruz.

Beyinlerimiz inandığımız şeyleri çok umursuyor. Biz istemli bir hareket yapmadan milisaniyeler önce beyinlerimiz hazırlık olarak elektrik dalgaları yayıyor. Ancak ondan sonra gerekli kaslara aktivasyon sinyalleri gönderiyor. *Hazırlık potansiyeli* denen bu eylem hazırlığı bizim farkındalığımızın dışında bulunuyor fakat bizim niyetimizle harekete geçiyor. Zayıf bir etkili ve verimli olma hissi taşıdığımızda beyinlerimizdeki "hazırlık potansiyeli" de zayıflıyor.

Şekillendirilebilir kendilik hissi, duygusal çevikliğin temel taşıdır. Zihinsel yapıları gelişime açık olan ve kendi hayatlarında önemli etkileri olduğuna inanan insanlar, risk almaya, başarısızlıkla karşılaştıklarında daha ısrarcı ve daha esnek olmaya istekli olurlar. Bu kişilerin başkalarının isteklerine ve değerlerine bilinçsizce uyma olasılıkları daha düşük, yaratıcı ve girişimci olma olasılıkları ise daha yüksektir. Bütün bunlar birleşip üst yöneticilik, ar-ge, komando eğitimi veya ilişkiler gibi birbirinden çok farklı alanlarda daha iyi performans sergilemeyi sağlar.

Kişinin kendilik hissini harekete geçiren ayarlamaların da derin etkileri olabilir. Bu ayarlamaların sadece gramere ait olması bile

durumu değiştirmez. Bir çalışmada belediye başkanlığı seçiminden önce seçmenlerden bir ankete katılmaları isteniyor. Bazı anketlerde oy verme işlemi fiil odaklı, bazılarındaysa isim odaklı kullanılıyor: "Yarınki seçimlerde *oy vermek* sizin için ne kadar önemlidir?" veya "Yarınki seçimlerde *seçmen olmak* sizin için ne kadar önemlidir?" İlk soru tarzında oy vermek yapılacak işler listesinde tik atılması gereken işlerden biri gibi sunulmuştur. Ama ikinci soruda oy vermek değerli biri, bir "seçmen" olma fırsatı olarak verilmiştir. İfadedeki "oy vermek" yerine "seçmen olmak" şeklindeki bu tek bir değişiklik oy verme oranını %10'dan fazla artırmıştır.

Hepimizin değiştirmek istediği bazı kişisel özellikleri ve karakter yönleri vardır. Ama bu değişiklikleri yapmaya çalışıp zorluklarla karşılaştığımızda bazen kaderimiz olduğunu varsaydığımız şeye çok fazla odaklanırız. "Şişmanım. Her zaman şişmandım ve şişman kalacağım," deriz. Ya da "Yaratıcı değilim," veya "Doktor ya da muhasebeci olacağım belliydi," deriz.

Zihniyetinizi törpülemek, kendinizle ve dünyayla ilgili olarak taşa kazınmış gibi görünen ve sizin için önemli olan şeylerin aleyhine işleyen kavramları sorgulamakla başlar. Ondan sonra öğrenmeye, denemeye, gelişime ve değişime doğru ilerlemek için aktif bir şekilde seçim yapabilirsiniz.

PARMAK SALLAMA VEYA YÜREKTEN İSTEME: MOTİVASYONUMUZU ARTIRMAK

Annem zor bir kadındır. Ben büyürken bir kuşaktan diğerine geçen tipik kadın bilgeliğinden kaçınırdı. Bana asla, "Kendini ağırdan sat," veya "1 Eylül'den sonra asla beyaz giyme," gibi şeyler söylemedi. Onun yerine, "Susan, her zaman ama her zaman bir kenarda, 'Canın cehenneme!' diyebilmeni sağlayacak kadar paran olmalı!" derdi.

Babam öldükten sonra annem üç çocuğunu büyütüp yıllarını sadece geçinmek için harcadı. Hayatını şirketlere kırtasiye malzemeleri

satarak kazandı. Nefret ettiği bir alanda serbest meslek erbabıydı. Tükenmez kalem, kurşun kalem ve diğer ıvır zıvır kutularını almak için sabah beşte kalkar, hepsini Johannesburg'a teslim eder, müşteri siparişlerini almak ve muhasebe kayıtlarını tutmak için geri gelir, gece yarısı yorgunluktan tükenmiş bir şekilde yatağa devrilirdi. Bunları ömür boyu tek aşkı olan babam için yas tutarken yapmayı başardı: Kardeşlerime ve bana kendi kayıplarımızla başa çıkmamızda yardım etti. Karnımızın doymasını, iyi giyinmemizi ve eğitim görmemizi sağladı.

Annem, insanın koşulları tarafından kapana kısılmasının ne kadar korkunç olduğunu birinci elden yaşamıştı. Her kararını yapmak *istediği* şey yerine yapmak *zorunda olduğu* şeye göre veriyor ve beni de böyle bir karardan korumaya çalışarak bana, "...bir kenarda, 'Canın cehenneme!' diyebilmeni sağlayacak kadar paran olmalı!" diye tavsiyede bulunuyordu. Böylece bir hamle yapacak finansal kaynağım olmadığı için nefret ettiğim bir işte ya da bana iyi gelmeyen bir ilişkide kalmak zorunda olmayacaktım.

Annem kendime ait "canın cehenneme" fonum olması için ısrar ederken sadece sağlam bir finansal tavsiye vermekle kalmıyordu. Aynı zamanda dışarıdan gelen bir zorlanma yerine özerkliğin, işleri kendi özgür iradenle yapabilmenin motive edici gücünü de vurgulamış oluyordu. Önemli bir değişikliğe giden yolda ince ayarlamalar yapmanın ikinci şartı, *yapmak zorunda olmak* yerine *yapmak istemenin* gücünü ifade eden özerkliğimizi işin içine katmaktır.

Daha sonraları iyi bir arkadaşım olan Ted, evvela Londra'da yaşayan bir danışanımdı. Yirmi kilo fazlası vardı çünkü iş için çok seyahat ediyor, sağlıklı bir rutine girmek ona zor geliyordu. Uzun bir uçak yolculuğundan sonra otele yorgun, aç ve ailesini özlemiş bir halde geliyor, çizburger ve birkaç birayla rahatlamaya çalışıyordu. Sonra televizyon seyrediyor, can sıkıntısı yüzünden minibardaki atıştırmalıkları tüketiyordu. Doktoru ile karısı kilo vermesi ve eg-

zersiz yapması için tepesindeydi ama nedense "yapmak zorunda" olduğunu bilmek, o şeyi yapmasını sağlamıyordu.

Ted hayatının geç bir döneminde evlenmişti ve çocukları olmamıştı. Bu yüzden Alex adında Romanyalı bir çocuğu evlat edinmişlerdi. Alex küçük yaşta yetim kalmıştı ve ilk yaşlarını gerçekten yürek burkan koşullarda geçirmişti. Neredeyse sürekli beşiğinde tutulmuş, bu yüzden yürüme ve keşfetme becerileri gelişmemişti. Nadiren dokunulmuş, kucağa alınmış ve kendisiyle konuşulmuştu. O kadar gıdasız kalmıştı ki uzun vadeli öğrenme güçlükleri geliştirmişti.

Alex bu zorluklara rağmen iç dünyasını inanılmaz çizimler ve resimlerle ifade eden çok yetenekli bir sanatçıydı. Alex on yaşındayken kendisinin yalnız, terk edilmiş ve bir başına bırakılmış bir resmini yapmıştı. Resme "Yetim" adını vermişti. Ted bu çalışmanın temasına şaşırmamıştı. Alex genellikle resimlerinde ilk anılarını tasvir ediyordu. Ama Ted bu kez resimdeki kişinin küçük bir çocuk değil, genç bir yetişkin olduğunu fark etmişti. Ted bunu sorduğunda oğlu ağlamaya başlamıştı. Alex hıçkırıklar arasında babasının kötü alışkanlıkları yüzünden birkaç yıl içinde öleceğini ve onu yeniden babasız bırakacağını "bildiğini" söylemişti.

Ted daha sonra bana o anda sağlıkla ilgili alışkanlıklarını değiştirmek "zorunda olmak"tan "isteme"ye geçtiğini söyledi. Sırf bu çocuğa karşı duyduğu sevgi sayesinde sağlıklı olmak için motive olduğunu hissetmişti. Ted küçük değişiklikler yapmaya başladı. Kızarmış patates yerine salata istiyordu. Seyahat ederken minibardaki çikolatalardan uzak duruyordu. Nereye giderse gitsin şehri dolaşırken taksi yerine yürümeyi tercih ediyordu. Bu değişiklikler zaman içinde üst üste eklendi. Kilo verdi ve bu durumu korudu. Şu anda bile ister seyahatte olsun ister evde, bu rutini koruyor çünkü bunu istiyor.

Eylemlerimizi bizim için gerçekten önemli olan şeylerle aynı hizaya getirmeye çalışırken disiplin ve irade gücümüzü iki katına çıkarabiliriz ama bunun genellikle en iyi sonuçları vermediğini

hepimiz zor yoldan öğrenmişizdir. Sürüklenerek spor salonuna gidebilirsiniz ama bu sizin sıkı bir çalışma programına ya da egzersiz rutinine bağlı kalmanızı sağlar mı? Ya da akrabalarınızı zorunluluk yüzünden arayabilirsiniz ama ne sıklıkta anlamlı bir sohbet yapabilirsiniz? Bir şeye bu şekilde istekli bir yürek yerine sallanan bir parmakla başladığımızda, iyi bir sağlık veya aileyle iyi ilişkiler gibi nihai hedefler değerlerimizle örtüşse bile içimizde iyi niyetler ile mükemmel olmayan uygulama arasında bir savaş yaşanır.

Platon iki bin beş yüzyıl önce bu içsel çatışmayı iki farklı at tarafından çekilen bir araba metaforuyla ifade etmiştir. Atlardan biri içimizdeki istekleri ve özlemleri ifade eden tutku, diğeri mantıklı ve ahlaki yanımız olan akıldır. Başka bir deyişle Platon bizim sürekli olarak yapmak istediklerimiz ile yapmamızın iyi olacağı şeyler arasında iki yöne çekildiğimizi anlamıştı. Arabanın sürücüsü olarak gitmek istediğimiz yere ulaşmak için iki atı da ehlileştirip yönlendirmemiz gerektiğini görmüştü.

Görünüşe göre Platon hedefe çok yaklaşmış. Modern nörogörüntüleme yöntemleri, ne zaman beynimizdeki dürtüsel, ödül arayan sistem (tutku) akılcı, uzun vadeli amaçlarımızla (zekâ) çatışsa beynimizin dizginleri ele almaya çalıştığını göstermektedir. Diyelim ki daha sağlıklı beslenmek istiyorsunuz. Bir restorandasınız ve tatlı tepsisindeki leziz görünümlü çikolatalı mus dikkatinizi çekiyor. Bu, beynin ödül-zevk merkezi olan nükleus akumbenste bir hareketlenmeye yol açar. Nasıl da istersiniz bu tatlıyı! Ama, *hayır,* dersiniz kendi kendinize. *Yiyemezsin.* Tatlıyı es geçmek için gücünüzü toplarken beyninizin kendini kontrolle bağlantılı olan inferior frontal girus adlı bölgesi devreye girer. Siz tatlıyı yeme ya da geri durma konusunda karar vermeye çalışırken iki alanı da hareket halinde olan beyniniz kelimenin tam anlamıyla kendisiyle savaşmaya başlar.

Durumu daha da karmaşık hale getirecek şekilde temel içgüdülerimiz çok daha erken devreye girer. Yine nörogörüntüleme çalışmalarına göre tipik bir seçimle karşı karşıya kaldığımızda tat

gibi temel özellikler, sağlık gibi özelliklere göre ortalama 195 milisaniye *daha erken* işlenir. Başka bir deyişle irademiz daha devreye girmeden beynimiz bizi belirli seçimleri yapmaya teşvik eder. Bu yüzden bir çalışmada insanların %74'ü "gelecekteki bir tarihte" meyveyi çikolataya tercih edeceğini söylüyor fakat meyve ve çikolata o anda önlerine konduğunda %70'i çikolatayı alıyor. Beynimiz aslında böyle çalıştığı, ilkel dürtü iyi düşünülmüş bir yargıyı alt ettiği için içinizdeki parmak sallayan müdirenin sizi uzun vadede istediğiniz yere taşıması pek olası değildir.

Neyse ki at arabasını çeken bu iki at arasındaki kadim rekabeti aşmamıza yardımcı olacak minik bir düzenleme mevcut. Ted gibi biz de amaçlarımızı, *yapmak zorunda olduklarımız* yerine *istediklerimiz* bağlamında konumlandırabiliriz. Motivasyonumuzu bu şekilde düzenlediğimizde, zekâmız mı tutkumuz mu gibi hangi yanımızın üstün geleceği konusunda endişelenmek zorunda kalmayız çünkü bütün kendiliğimiz uyum içinde çalışıyor olur.

İsteme hedefleri kişinin gerçek ilgisini ve değerlerini (yani "amaçlarını") yansıtır. Bu tür hedeflerin peşine düşme nedenimiz, kişisel keyfimiz (*içsel ilgi*), hedefin yapısal önemi (*tanımlanmış ilgi*) veya hedefin özdeki kimliğimiz tarafından özümsenmesi (*bütünleşik ilgi*) olabilir. Ama en önemlisi bu hedeflerin bizim tarafımızdan özgürce seçilmiş olmasıdır.

Öte yandan *zorunluluk* hedefleri genellikle sinir bozucu bir arkadaş yahut akrabaya ("O göbeği yok etmelisin!") veya içsel bir hikâyeye ya da genellikle utançtan kaçınmayla ilişkili olan dışsal bir amaca ("Aman Tanrım! Goodyear'daki balona benziyorum! Düğüne bu halde gidemem!") yönelik kendi yükümlülük hissimiz tarafından bize empoze edilir.

Korku, utanç veya görünüşünüz konusundaki k yüzünden sağlıklı beslenmeyi seçebilirsiniz sağlığı, enize ve hayatın tadını çıkarmanıza yar gördüğünüz için sağlıklı beslenm neden arasındaki önemli fark,

süre için olumlu değişiklikler yapmanızı sağlasa da bu kararlılığın sonunda bozulmasıdır. Kaçınılmaz bir şekilde dürtü, niyetin önüne geçer ki bunun için sadece 195 milisaniye yeterlidir.

Mesela çalışmalar gösteriyor ki üç kilo vermek gibi aynı amaca sahip iki kişi aynı miktarda çikolatalı tatlıyı motivasyonlarına bağlı olarak çok farklı göreceklerdir. İsteme motivasyonuna sahip kişi bunu fiziksel olarak daha az baştan çıkarıcı bir deneyim olarak yaşayacaktır ("Tatlı güzel görünüyor ama o kadar da ilgilenmiyorum") ve amacına bağlı kalma sürecinde çok az engel algılayacaktır ("Menüde daha sağlıklı başka bir sürü seçenek var"). Bu kişi motivasyonunu törpüledikten sonra artık karşı konulmaz güçlere karşı mücadele ettiğini hissetmeyecektir.

İsteme motivasyonu, eski sevgili veya garson tepsisinde geçen martininin parıltısı gibi size çelme takacak uyarana doğru otomatik olarak çekilme seviyenizi düşürür. Ayrıca bu tür bir motivasyon sizi amaçlarınızı gerçekleştirmenize yardım eden davranışlara yönlendirir. Oysa zorunluluk motivasyonu baştan çıkma olasılığınızı *artırır çünkü* kendinizi kısıtlanmış ya da yoksun bırakılmış hissetmenize neden olur. Zorunluluk yüzünden bir amacın peşine düşmek aslında otokontrolünüzü zayıflatır ve sizi güya yapmak istemediğiniz şeyi yapmaya karşı daha savunmasız hale getirir.

Altı yaşındaki bir çocuğun etrafında bulunan herkes ister diş fırçalamak, ister misafire merhaba demek, isterse yatmak olsun, çocuklara bir şey yapmaları gerektiği söylendiğinde ne kadar inatçı olabildiklerini bilir. Bir akşam oğlum Noah matematiği aslında çok sevse de matematik ödevini yapmak zorunda olduğundan şikâyet ediyordu. Bu durum bana ebeveynlik jargonunda öğretme anı denen şey için mükemmel bir fırsat sunuyordu. "Zorunda mısın, yoksa istiyor musun?" diye sordum. Sırıttı. "İstiyorum!" dedi ve ödevini yapmaya koştu.

Eğer hayat, her birinde ince ayarlamaların yapılabileceği ve hepsi bir araya geldiğinde önemli bir değişiklik haline gelen kü-

çük anlar dizisinden oluşuyorsa bu basit ayarlamaları yaparak ve "zorundayım"ın içinde "istiyorum"u bularak ne kadar güç kazanacağınızı bir hayal edin. Burada gerçekten neye değer verdiğimizi bilmemiz bir kez daha önemli hale geliyor. Büyük resimde ne istediğimizi anlamak, aksi halde zorunluluk olarak görebileceğimiz durumlardaki isteklerimizi bulmamıza yardımcı olur.

Sözgelimi, bu kitabı bitirmek için güzel bir pazar gününde yine çalışmak "zorunda olduğumu" söylemek benim için kolay olabilir. Eğer yazmak için kütüphaneye gidersem çocuklarımdan veya gün ışığından uzak kaldığım için kızmaya başlayabilirim ve biraz iş yapsam da bütün benliğimi işe katmam. Ama eğer kendime kimsenin beni kitap yazmaya zorlamadığını, bunu yaparak önemli gördüğüm duygusal çeviklik mesajını yaymaya yardım ettiğimi kendime hatırlatarak kitap yazma işini "istiyorum" şeklinde konumlandırırsam, sevinç ve enerji duygularım harekete geçer. Yeni fikirlere açık hale gelir ve editörümün notlarını eleştiri veya emir yerine iş birliği olarak görürüm. Günün sonunda yatmadan önce kocam ve çocuklarımla biraz zaman geçirecek kadar da enerjik olurum.

Hepimiz dil ve düşüncenin bu gizli tuzağına düşeriz: "Bugün babalık nöbetimi tutmak zorundayım," veya "Yine sıkıcı bir toplantıya girmek zorundayım". Bunu yaptığımızda mevcut şartlarımızın, değerlerimize hizmet etmesi için daha önce yaptığımız seçimlerimizin sonucu olduğunu genellikle unuturuz. "Baba olmak istiyorum," veya "Yaptığım işi seviyorum ve işimde çok iyi olmak istiyorum," gibi.

Burada açıkça belirtmek istiyorum ki sadece "olumlu düşünmeniz" ve altta yatan gerçek endişelerinizi görmezden gelmeniz gerektiğini söylemiyorum. Hayatın belirli bir yönünde "istiyorum"u bulamıyorsanız, bu durum sırada değişimin olduğuna dair bir işaret olabilir. Çalıştığınız alana dünyada bir değişim yapmak üzere girdiyseniz ama şirketiniz daha çok sonuca odaklanıyorsa, iş değiştirme

zamanınız gelmiş olabilir. Eşinizin sandığınız kişi olmadığını fark ettiğinizde yeni bir ilişki aramanız gerekebilir. "İstiyorum"u bulmak herhangi bir seçimi zorlamayla ilişkili değildir, sizi istediğiniz hayata götürecek olan şeyleri seçmenizi kolaylaştırmayla ilgilidir.

KALICI OLACAK ŞEKİLDE YAPILANDIRMAK: ALIŞKANLIKLARIMIZI DÜZENE SOKMAK

Gelişimci zihniyeti benimsesek ve yürekten gelen, özümüzde bulunan "istiyorum" motivasyonuna odaklanmış olsak bile çabalarımızın iyi niyetlerin konduğu bodrumda o şık egzersiz bisikletinin veya bir iki kez kullandığımız meyve sıkacağının yanında sonlanma olasılığı hâlâ vardır. Yaptığımız değişikliklerin gerçekten kalıcı olduğundan emin olmanın tek yolu bilinçli bir şekilde seçtiğimiz davranışı alıp alışkanlığa çevirmektir.

Bu kitaba hayatımızı bilinçli bir şekilde sürdürmediğimizde verdiğimiz otomatik *1. Sistem* tepkilerinin ve otomatik davranışların tehlikeleri hakkında bir sürü uyarıyla başladık. Ama aynı zamanda alışkanlıkların ne kadar güçlü olduklarını da kabul ettik. Ne de olsa bir alışkanlıktan vazgeçmenin ne kadar zor olduğu açıktır. O halde davranışımızı değerlerimize göre yönlendirmek istiyorsak, ustalık derecesinde duygusal çevikliğe ulaşmak istiyorsak, *amaca yönelik* davranışlarımızı alışkanlığa dönüştürmeli, artık onları "bilinçli" bir şekilde düşünmek zorunda kalmayacağımız kadar derine işlemelerini sağlamalıyız.

Alışkanlıklarımızı değerlerimizle ve isteme motivasyonlarıyla bağlantılı hale getirmenin güzelliği, bu alışkanlıkların zaman içinde neredeyse başka bir çabaya gerek olmadan, iyi günde kötü günde, dikkat edelim etmeyelim varlıklarını sürdürmeleridir. Sabah ne kadar yorgun olursak olalım dişlerimizi fırçalamayı veya arabaya biner binmez emniyet kemerimizi takmayı hatırlarız. Değerle bağlantılı alışkanlıklar oluşturma becerisi sadece iyi niyetlerimizi kalıcı

hale getirmekle kalmaz, zihinsel kaynaklarımızı da başka işler için özgürleştirir.

Neyse ki bilim insanları alışkanlık yaratma sürecini daha kolay hale getirecek bazı sırları ortaya çıkardı. Ekonomist Richard Thaler ve hukuk profesörü Cass Sunstein *Dürtme* adlı çoksatan kitapta dikkatle tasarlanmış seçeneklerle veya "seçme mimarisi" dedikleri işlemle insanların davranışının nasıl etkileneceğini gösteriyor. Sözgelimi, herkesi organ bağışı yapmaya zorlayamazsınız ama buna gerek de yok. Bütün yapmanız gereken kişinin bağışçı olmasını olmamasından daha kolay hale getiren bir seçim hazırlamaktır. Almanya'da organ bağışı programına katılmayı seçmek için bir kutucuğu işaretleyerek organ bağışçısı olmaya açıkça rıza göstermeniz gerekir. Sonuç olarak Almanya'daki organ bağışı oranı %12'dir. Komşu ülke Avusturya'da bunun aksine sizin bilinçli bir şekilde programdan *çıkmayı* seçmediğiniz sürece organ bağışçısı olduğunuz varsayılır. Bu yüzden oradaki organ bağışı oranı neredeyse %100'dür.

Biz belki davranışımızı sadece bir kutucuğu işaretleyerek değiştiremeyebiliriz ama seçme mimarisi kavramını kendi hayatlarımıza uygulayabiliriz. Bunu yaparken bizi hedeflerimize yaklaştıracak olan iyi alışkanlıklar oluşturmak için kendimizi hazırlayabiliriz.

Alışkanlık sık karşılaşılan bir bağlama otomatik olarak verilen, dışsal olarak başlatılan tepki olarak tanımlanır. Her gün yüzlerce olmasa da onlarca tanıdık bağlamla karşılaşıyoruz ve genellikle hepsine otomatik olarak, bilinçsizce tepki veriyoruz. Ama değerlerimizle aynı hizada hareket etme fırsatları arayarak bu durumlara bilinçli bir şekilde yaklaştığımızda, onları daha iyi alışkanlıklar başlatmaları için kullanabiliriz. Potansiyel olarak değer temelli bazı niyetlerinize, bu değerleri izleme ya da izlememe seçeneğinizin olduğu bağlamlara ve yapabileceğiniz ince ayarlamalara bakalım.

Niyet: İş seyahatindeyken zamanınızı daha iyi kullanmak istiyorsunuz.

Bağlam: Otel odası.

Seçim noktası: İçeri girer girmez televizyonu açmak mı yoksa kapalı bırakmak mı?

Niyet: Evliliğinizdeki romantizmi canlı tutmak istiyorsunuz.

Bağlam: Akşam evdesiniz.

Seçim noktası: Eşiniz kapıdan girdiğinde yarım ağızla selam vermek ve yaptığınız işe geri dönmek mi yoksa kalkıp onunla duygusal bağ kurmak mı?

Niyet: Çocuklarınızla geçireceğiniz kısıtlı zamanın tadını çıkarmak istiyorsunuz.

Bağlam: Sabah evdesiniz.

Seçim noktası: Önce e-postalarınıza bakmak mı yoksa ufaklıklarla eğleneceğiniz küçük bir pijama partisi yapmak mı?

Eğer genellikle televizyonu açıyorsanız, yarım ağızla selam veriyorsanız veya uyanır uyanmaz e-postanızı kontrol ediyorsanız bu davranışları değiştirmeniz başta biraz çaba gerektirecektir. Ama kısa süre içinde yeni seçenekler içinize işleyecek, bilinç dışı beyninizin sizi ihtiyacınız olan yere yönlendirmesine izin verecektir.

Araştırmacılar bir dizi çalışmada tren istasyonunda dokuz binden fazla yolcuya iki farklı işaret levhası gösteriyor. Bir levha yolcuların otonomi arzusuna hitap eden isteme diliyle yazılmış: "Merdivenleri kullanır mısınız?" Diğer levhada insanlara emreden zorunluluk dili kullanılmış: "Merdivenlerden çıkın."

İşaret levhaları merdiven mi, yoksa yürüyen merdiven mi karar noktasından biraz geriye konmuştu ve yolculara davranışları üzerinde düşünmeleri için zaman veriyordu. "Merdivenleri kullanır mısınız?" levhası en büyük etkiyi yaratmıştı. Bu levhayı gören

yolcular daha sonraki levhanın bulunmadığı karar noktalarında bile merdivenden çıkmayı tercih etmişti. Sonuç olarak zorunluluk yerine isteme motivasyonu yoluyla otonomiyi teşvik eden mesaj daha kalıcı bir davranışa yol açıyordu.

Fakat bir diğer ilginç nokta şu ki levhalar tam merdiven mi, yoksa yürüyen merdiven mi karar noktasına konduğunda insanların "Merdivenlerden çıkın" emrine uyma olasılığı daha fazlaydı. Konu etkili değişim yaratmak olduğunda isteme motivasyonuyla bağlantı kurmak önemlidir. Ama zamana ihtiyacınız olduğunda (ya da yorgun, sinirli veya aç olduğunuzda) neye ihtiyacınız olduğunu tam olarak bilmek (başka bir deyişle aktif seçimi seçimden çıkarmak) çok yardımcı olur. Burada yine otomatik tepkinin (alışkanlıkların) gücünü görüyoruz.

Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) çalışmaları gösteriyor ki lezzetli yiyecek, para, seks, sigara içenler için sigara, bağımlılar için uyuşturucu teçhizatı gibi ödülle ilişkilendirdiğimiz ipuçlarına maruz kalmak beynin, insanları kolayca ulaşılabilecek olan hazzı aramaya yönlendiren yapı ve sistemlerden oluşan ödül/zevk merkezini harekete geçirir. Maruz kalma sınırlandığında baştan çıkma da sınırlanır ve uygun bir hareket seyrine ulaşmak için bilişsel ve duygusal yapıyı birleştiren "yönetici beynin" işi kolaylaşır.

Thaler ve Sunstein'in söylediklerine göre seçme mimarinizi değiştirmek için yapabileceğiniz bazı düzenlemeler şunlardır:

1. Çok basit: Çevrenizi öyle bir değiştirin ki siz aç, yorgun, stresli veya telaşlıyken değerlerinize en uygun olan seçim en kolayı olsun.

Diyelim ki birkaç kilo vermek istiyorsunuz. Çalışmalar gösteriyor ki insanlar tabağın büyüklüğüne bakılmaksızın tabaklarındakinin %90-97'sini yeme eğilimindeler. Bu yüzden küçük tabaklar kul-

lanın. Basit bir matematikle %10 oranında daha küçük olan bir tabakla yediğiniz miktar %10 azalır.

Daha önce anlattığım, insanların daha sonraki bir tarih için meyveyi çikolataya tercih ettiklerini söyledikleri ama çikolata ve meyve hemen önlerindeyse bu sağlıklı kararı vermediklerini gösteren çalışmayı hatırlayın. Bir daha markete gittiğinizde gelecekteki kendiliğinize bir iyilik yapın ve sağlıklı ürünler alıp sağlıksız olanları es geçin. Böylece daha sonra evde kurabiye atıştırmak istediğinizde ortamı sağlıklı seçimleri teşvik edecek şekilde düzenlemiş olursunuz, etrafta sizi baştan çıkaracak kurabiyeler olmaz. Bir süre sonra kuru yemiş atıştırmanın veya elma yemenin ihtiyacınız olan bütün tatmini sağladığını görecek ve bir zamanlar olduğu gibi yağla dolu şeker bombalarını istemeyeceksiniz.

Araştırmalar gösteriyor ki insanlar canları sıkılınca atıştırmak istiyor ve çoğu insan genellikle televizyon seyrederken sıkılıyor. Bu yüzden geçiş maddelerini kaldırın ve kablolu televizyon üyeliğinizi iptal edin. Onun yerine sizi gerçekten heyecanlandıran bir kitaba başlayın. Sessiz sinema oynayın. Bir heves uğruna aldığınız ukuleleyle ilgilenip birkaç nota öğrenin. Ayakkabı kutularında duran aile fotoğraflarını deri ciltli güzel albümlere yerleştirip her zaman hayalini kurduğunuz gibi raflara dizin.

Bitki ve hayvanlar büyük oranda bulundukları çevreye tıkılıp kalmışlardır ama bizim büyük beyinlerimiz çevremizin bizi etkilemesi yerine çevremizi etkilememize izin verir. Bu da gerçekten istediğiniz türden bir hayat yaşamanız için dürtü ile tepki arasında bir alan yaratır. Değiştirmek istediğiniz başka bir davranış veya alışkanlık varsa size neyin engel olduğunu düşünün. Bu engelle ilgilenmek için yapabileceğiniz ince bir ayar vardır büyük olasılıkla.

2. Sırtına alma: Var olan bir alışkanlığa yeni bir davranış ekleyin.

Çalışmalar gösteriyor ki katılımcılar var olan bir alışkanlığa ekleyecek yeni bir eylem seçtiklerinde (mesela tahıl gevreği yerken

buna meyve eklemek gibi) yeni eylemi alışkanlık davranışına dönüştürmede önemli başarılar kazanıyorlar.

Diyelim ki çocuklarınızla birlikte zaman geçirmeye değer veriyorsunuz ama sonunda kendinizi onların yanındayken hep akıllı telefonunuzu kurcalarken buluyorsunuz. Kendi kendinize, "Telefonuma bakmayacağım," diyebilirsiniz ama telefonunuz orada olduğu sürece "bir saniyeliğine" kontrol etme isteğiniz niyetinizle çatışıyor olacaktır.

Belki eve girer girmez anahtarlarınızı çekmeceye koyma alışkanlığınız vardır. Bu alışkanlığınıza cep telefonunuzu da aynı yere koyup kapamak gibi yeni bir alışkanlık ekleyebilirsiniz.

İş yerinde ekibinizle daha fazla yüz yüze konuşma fırsatı yaratmak istiyorsunuz diyelim. Her gün öğleden sonra verdiğiniz kahve molasını bir grup çalışması haline getirip kaliteli ilişki kurma zamanı olarak kullanabilirsiniz.

Var olan eski bir alışkanlığa ekleme yapma yoluyla yeni bir davranış yaratma sürecini kolaylaştırmış olursunuz. Bu da rutininizde büyük bir değişiklik yapmanız gerekmeyeceği anlamına gelir.

3. Ön taahhüt: Engelleri öngörüp "eğer-olursa" stratejileriyle onlar için hazırlanın.

Diyelim ki erkek arkadaşınızla kavga ettiniz ve işleri düzeltmek istiyorsunuz. İşler gerildiğinde ikinizin de kendinizi kaybetme eğiliminde olduğunuzu biliyorsunuz ama birbirinize bağırmak ikinizi de perişan ediyor ve bazen pişman olacağınız şeyler söylüyorsunuz. Bu durumu düzeltmek istiyor, geçmişteki gibi devam etmek istemiyorsunuz.

Çoğu zaman bu tür nahoş durumları veya tepkileri öngördüğümüzde oltaya takılmamıza izin veririz. Değişmek istesek bile bu duygusal tetikleyicilerle karşılaştığımızda değişemeyiz. Ama duygusal çeviklik, bir adım geri çekilip bu anları, kendinize de-

ğerlere dayalı sözler verme fırsatı olarak görmenizi sağlar. Erkek arkadaşınızla henüz konuşmaya başlamadan önce eğer o Patlama Konusu X'i açacak olursa, onu açık bir zihinle dinleyeceğiniz fikrine sadık kalabilirsiniz.

Benzer şekilde saat beşte alarm çaldığında sabah koşusu için kalkmak yerine dönüp alarmı kapatmak isteyebilirsiniz. Bu yüzden eğer bir gece önce fazla uyumak isteyecek olursanız ne kadar yorgun olursanız olun hemen yataktan çıkacağınızı söyleyin kendinize çünkü birkaç dakika çok huysuz olsanız bile bir saat sonra kendinizi bin kat daha iyi hissedeceksiniz. Uyku sersemi bir beyin bile bu *eğer-olursa* sözünü hatırlayacak ve siz bu egzersizi yaptıkça daha kolay hale gelecek, sonunda da alışkanlığa dönüşecektir.

4. Engel rotası: Olumlu bakış açısını potansiyel zorluklar düşüncesiyle dengelemek.

Daha önce olumlu düşünmenin duygusal çevikliği nasıl engelleyebileceğini tartıştık. Alışkanlıklarınızı değiştirmek buna tipik bir örnektir.

Araştırmacılar kilo verme programına katılan bazı kadınlardan programı yeni, ince bedenleriyle tamamladıklarını hayal etmelerini istediler. İkinci gruptansa diyetlerini bozmak isteyecekleri durumları hayal etmelerini istediler. Bir yıl sonra kilo kaybettiklerini hayal eden grup, süreç hakkında gerçekçi bir şekilde düşünmeye zorlanan gruptan daha az kilo kaybetmişti.

Çeşitli ülkelerde yapılan benzer çalışmalarda biriyle çıkmak isteyen üniversite öğrencileri, tekrar ayağa kalkmak isteyen kalça yenileme ameliyatı geçirmiş hastalar, iş arayan üniversite öğrencileri, iyi not almak isteyen öğrenciler gibi çeşitli amaçları olan insanlar incelendi. Hayallerine sorunsuzca ulaştıklarını hayal etmek işe yaramaz. Hatta beyninizi bu amacınıza zaten ulaştığınıza inandırıp sizi engeller. Bu olumlu fanteziler aslında gazozun gazını kaçırır,

motive kalmamız ve amacımıza ulaşmamız için gereken enerjiyi dağıtır.

En iyi sonuçları alan kişiler bunu iyimserlik ve gerçekçilik kombinasyonuyla başarır. Amacınıza ulaşabileceğinize inanmak önemlidir ama aynı zamanda yolunuza çıkacak engellere de dikkat etmeniz gerekir. Buna *zihinsel mukayese* denir.

Yakın dönemde sağlıklı beslenme ve egzersizle ilgili olarak yapılan bir çalışmada bu zihinsel mukayeseyi yapan kişiler dört ay boyunca kontrol grubundakilere göre iki kat daha fazla egzersiz yapıp daha fazla sebze yemişlerdi. Zihinsel mukayese yapan insanların sırt ağrısının daha çabuk iyileştiği, ilişkilerinde daha fazla tatmin yaşadıkları, daha yüksek notlar aldıkları ve iş yerindeki stresi daha iyi yönettikleri bulunmuştur.

Mevcut gerçekliği açıkça değerlendirerek geleceği hayal ederken ikisini birbirine bağlamış olursunuz. Bu da engelleri ve onları aşmak için yaptığınız planları içeren zihinsel bir yol yaratır. Bu yol sizi şu anda bulunduğunuz yerden olmak istediğiniz yere götürebilir ve bu da değişim için en uygun yoldur.

Büyümeye ve değişime açık bir zihin, değerlerin ve amaçların canlandırılıp gerçekleştirileceği bir merkezdir. Kendinizi hayatınızdan sorumlu kişi olarak tayin etmenin, kendi gelişiminizin, kariyerinizin, yaratıcı ruhunuzun, işinizin ve bağlantılarınızın mülkiyetini ele almanın muazzam bir gücü vardır.

Zihniyetinizi, motivasyonunuzu ve alışkanlıklarınızı düzenlemek, yüreğinizi dünyanın akışına göre ayarlamaktır, ayaklarınızı dünyanın dengesine sabitlemek değil. Muzip merak ve denemeler yapma hissini ve "eğer"leri yaşamanın hizmetine sunmaktır. "Ne olacaksın?" (sonuçlar, amaçlar ve son ürünler) sorusuyla ilgili fikirleri bir kenara koyup sürece ve yolculuğa özgürce katılmak, hayatı anbean, adım adım ve bir alışkanlıktan diğerine doğru yaşamaktır.

OLTAYA TAKILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
GELİŞMEK
TAHTEREVALLİ İLKESİ
Becerilerinizin Kıyısında Yaşayın
Cesareti Rahatlığa Tercih Edin
Uygulanabilir Olanı Seçin

► 8. BÖLÜM

YOLA DEVAM ETMEK

TAHTEREVALLİ İLKESİ

Burada George diyeceğim bir arkadaşım, bir gün dört yaşındaki oğlunun banyoda ortalığın eski bir kovboy filminde dediği gibi "sessiz... fazla sessiz" olmasına yetecek kadar uzun süre kaldığını fark edince meraklanmıştı.

Banyonun kapısını çalıp içeri girdiğinde George Jr.'ı bir taburenin üstünde, aynanın önünde bulmuştu. George gördüğü sahneyi sindirmeye çalışırken zamanın ne kadar yavaşladığını daha sonra hatırlayacaktı. Önce her yerdeki beyaz şeyi fark etti. Lavaboda, aynada, yerde, oğlunun bütün yüzünde. Sonra beyaza göre daha az olmakla birlikte aynaya, lavaboya, oğlunun ağzının hemen altından çenesine doğru olmak üzere yine geniş bir alana yayılan kırmızı şeyi gördü.

Babasını taklit etmek isteyen George Jr. tıraş olmayı denemiş ve nispeten masum görünüşlü plastik saplı bir tıraş bıçağı kullanmasına rağmen jiletle talihsiz bir şekilde yanlamasına bir hareket yapmıştı. Neyse ki kesik ciddi değildi (yüzdeki yaralar cüsselerinden daha fazla kanama eğilimi gösterirler). Kalıcı etki de oğlanın acılı ve ürkütücü olsa da önemli bir ders almış olmasıydı.

Bu hikâye insanoğlunun doğuştan öğrenme ve büyüme arzusuyla dolu meraklı yaratıklar olduğunu hatırlatıyor bize. Hepimiz George Jr. gibi yeterli olmayı ve evet, bazen boyumuzu aşsa da yeni şeyler deneyerek yeterliliklerimizi artırmayı isteriz. İdeal durumda, üstlendiğimiz zorluklar ve geliştirmek için çabaladığımız yeterlilikler çok istediğimiz hayata yaklaşmamıza yardımcı olacaktır.

Okul öncesindeyken zorlukları üstlenmeye ve ayakkabılarımızı bağlama becerisinde ustalaşmaya çok hevesliyizdir. Bu mihenk taşları çocuklar ve ebeveynler için aynı şekilde heyecan verici olabilir. Ama bir süre sonra, hatta çok hızlı bir şekilde yeterlilik rehavete dönüşür. Ayakkabılarınızı bağlamayı bir kez öğrendikten sonra her sabah ayakkabılarınızı bağladığınızda kutlayacak fazla bir şey olmaz.

Son bölümde gördüğümüz gibi bu tür bir rutin yeterliliğin mutlaka kötü bir şey olması gerekmez. Bir zamanlar yeni olan görevlerden alışkanlıklar yarattığımızda zihinsel enerjimizi özgürleştiririz. Bu da bizim dünyaya açılmamıza ve daha yüksek dağlara tırmanmamıza imkân verir. Ayrıca gördüğümüz gibi bilinçli bir şekilde seçtiğimiz ve değerlerimizle bağlantılı davranışlardan alışkanlıklar yaratmak da duygusal çevikliğin önemli bir unsurudur.

Ama hayatın belirli alanlarında "çok fazla yeterli olmak" diye bir şey vardır. Bir konuda çok iyi olduğumuzda hızla otomatik pilot moduna girdiğimizi fark ederiz. Bu da sadece kalıplaşmış davranışı pekiştirmekle kalmaz, aynı zamanda ilgisizliği, eksik büyümeyi ve can sıkıntısını da getirir. Kısacası gelişmede başarısız kalırız.

Öyle ya da böyle hepimizin bu tür *aşırı yeterli* olduğu durumlar vardır. İşinizi gözleriniz kapalı yapabildiğinizde, günün ne getireceğini bildiğinizde veya becerilerinizde veya olasılıklara dair duygunuzda artık bir genişleme yaşamıyorsanız aşırı yeterlisiniz demektir. Eşinizin filmle ilgili görüşünün ne olacağını kesin olarak biliyorsanız veya eşinizin menüden ne isteyeceğini bildiğiniz için onun adına da sipariş verebiliyorsanız evliliğinizde aşırı yeterlisiniz demektir. Şükran Günü sofrasındaki sohbetin nasıl olacağını tahmin edebildiğinizde aynı yeterlilik aileler için de geçerlidir. ("Lütfen

amcamın politika konuşmaya başlamasına izin vermeyin!") Başınızı telefondan kaldırmadan ergen çocuğunuza, "Günün nasıl geçti?" dediğinizde ve o da yine başını kendi telefonundan kaldırmadan, "İyiydi," dediğinde aynı şey ebeveyn olarak da geçerlidir. Her şey rutine indirgendiğinde, hayatın her yönü tahmin edilebilir ve yavan veya rahat diye bölümlere ayrıldığında artık bir zorluk, sevinç ya da keşif hissi kalmaz.

Aynı sebeple aşırı yeterliliğin zıddı olan *aşırı zorluk* da harika değildir. Süpermen ve Wonder Woman'ın birlikte çift vardiya yapsalar bile yetiştiremeyecekleri büyüklükte bir zorlukla baş etmeye çalıştığımızda ya da ne olacağı önceden kestirilemeyen bir ilişkide yumurta kabuğundaymış gibi hassas davranmak zorunda kaldığımızda yaratıcı olma, uygun şekilde tepki verme ve gelişme becerimizi kısıtlayan şekillerde strese girebiliriz. Duygusal çeviklik, aşırı yeterlilik ile aşırı zorluk arasında dengeyi bulmayı gerektirir. Bu da tahterevalli ilkesidir.

Parklardaki tahterevallide bütün mesele dengedir. Bir tarafta otururken yere aniden (ve acı içinde) düşmemeniz için karşı tarafa da bir denge unsurunun uygulanması gerekir. Aynı zamanda karşı tarafta aşırı ağırlık varsa çaresiz bir şekilde havada kalırsınız.

Hayattaki tahterevalli ilkesi, al-ver dengesinin, aşina olunanın yeterlilik ve rahatlığının, bilinmeyenin heyecan ve hatta stresinin yaratıcı gerilimi içinde var olduğu noktanın bulunması anlamına gelir. Bu optimum gelişim bölgesine çok özel bir yolla geliriz: *becerilerimizin kıyısında yaşadığımızda*. Burası ne aşırı derecede yeterli ne de kaygısız olduğumuz ama aynı zamanda her şeyin bizi ezecek kadar boyumuzu aşmadığı bir yerdir.

Yeterlilik ve rahatlık seviyemizin ötesine adım adım geçtiğimizde becerilerimizin kıyısına varırız. İdeal olan bu ilerlemelerin 7. Bölüm'de anlattığımız gibi küçük, adım adım ayarlamalar şeklinde olmasıdır.

İlişkilerimizde, yaratıcı hayatlarımızda, kişisel gelişimimizde ve işimizde bu ilerlemeyi iki şekilde gerçekleştirebiliriz: *alanımızı*

(yaptığımız *şey*: kazandığımız beceriler, konuştuğumuz konular, keşfettiğimiz yollar) ve *derinliğimizi* (yaptığımız şeyi *ne kadar iyi* yaptığımız: dinleyişimizin kalitesi, dünyayla ilişkimizin seviyesi) genişleterek. Bir dümenci yelkenleri her zaman rüzgâra göre düzenlemek ister, yalpalamak değil, tenis oyuncuları için de kendilerinden biraz daha iyi biriyle oynamak daha eğlenceli ve ödüllendiricidir.

Ama aynı zamanda nasıl ve neden genişlediğimiz konusunda da bilinçli olmamız gerekir. Sırf bunu yapabildiğimiz veya en iyi, en akıllı ve en muhteşem olma konusunda baskı hissettiğimiz için her şeyi soyut olarak birbiri üstüne eklemek yerine alanımızı ve derinliğimizi bizim için gerçekten önemli olan şeye göre seçmeliyiz. Bunun istediğiniz hayatı inşa etmeyle ilgili olduğunu unutmayın. Bunları sırf meşgul olmak veya kendinize daha fazla "yapmalıyım, etmeliyim" mecburiyeti eklemek için yapmıyorsunuz.

RAHATLIĞIN LANETİ

Kendi kişisel, optimum seviyemize ulaşma fikri çok çekicidir. Ateşte yürümeden hemen önce Tony Robbins'in yaptığı konuşma veya lise mezuniyetinizde söylenen "Climb Every Mountain" şarkısı gibidir. İçinizdeki dört yaşındaki çocuğun öğrenme ve büyüme dürtüsüne dokunur. Peki neden böyle sık sık tahterevallinin bir tarafı kimsesiz ve çaresiz, diğer tarafı çamurun içine saplanmış halde hareketsiz kalıyoruz?

En büyük neden korkudur. Biz keşfetmek üzere olduğu kadar kendimizi korumak için de donatılmış durumdayız ve beyinlerimiz oltaya takılmamıza neden olacak büyüklükte bir rahatlık ile güvenliği birbirine karıştırır. Eğer bir şey bize rahat geliyorsa (*tanıdık, ulaşılabilir* ve *tutarlı* durumlarda olduğu gibi) beyinlerimiz, *ben böyle iyiyim, çok teşekkür ederim,* mesajı verir. Eğer bir şey yeni, zor ve hatta birazcık tutarsız gelse korku devreye girer. Korku her türlü şekil ve boyutta, bazen de kılık değiştirmiş bir halde (erteleme, mükemmeliyetçilik, kendini kapama, çekingenlik veya mazeretler

halinde) gelirken sadece tek bir şey söyler: *Hayır.* "Hayır, berbat edeceğim", "Olmaz, orada kimseyi tanımıyorum", "I-ıh, üzerimde berbat durur", "Yok, teşekkürler, fazla uzun kalmayacağım" gibi.

Bu "hayır"ın kökleri evrime dayanır. Korku karşısında donup kalmak gibi en temel seviyedeki hayvan davranışı iki seçenek içerir: yaklaş veya uzak dur. Milyonlarca yıl önce insanın ilk örneği olan atalarımız yiyecek veya çiftleşme fırsatına benzer bir şey gördüklerinde yaklaşırlardı. Bela gördüklerinde de uzaklaşırlardı. Koş ve saklan!

Sonunda evrim bazı insansıları (*pre-homo sapiens*) kayırmaya başladı. Bu insansıların iri beyinleri normal, sağlıklı gelişim seyri içinde onları her türlü yeni deneyime sırf zevk olsun diye yaklaşmaya yöneltiyordu. Bu türdeki George Jr. gibi gençler, emniyetli bir tıraş bıçağıyla korkusuz olabilirler: evrimin, kadim ikilemin diğer yarısının devreye girmesine izin verdiği ve normalde meraklı olan yaratıkların biraz yabancı olan her şeyden uzak durmalarını sağladığı stres durumları hariç. Hatta ailenin yanında biraz kalıp elmalı kurabiye yapmaya başlayana kadar büyükanne bile yabancılaştığı için uzak durulan şeyler arasında bulunabilir.

Günümüzde çocuklar herhangi bir huzursuzluk veya korku duyduklarında yırtık pırtık olmuş, pis kokan eski pelüş hayvanlarına yapışabilirler. Bizim yetişkin davranışımız da çok farklı değildir. Hemen herkesin çok sevdiği eski bir tişörtü veya üzgün, yorgun veya baskı altındayken çekildiği (belki "herkesin adınızı bildiği") favori bir yeri vardır.

Çalışmalar gösteriyor ki risk konusunda karar verirken tanıdık olana yöneliriz. Sözgelimi, gerçekler aksini ileri sürse bile insanlar teknolojilerin, yatırımların ve eğlence aktivitelerinin ne kadar tanıdık olurlarsa o kadar az riskli veya zor olduğunu varsayarlar. Bu da istatistiklere göre insanların araba kazasında ölme risklerinin çok daha büyük olmasına rağmen uçmaktan neden bu kadar korktuklarını açıklamaya yardımcı olabilir. Çoğu insan için araba kullanmak tanıdık, gündelik bir aktiviteyken havada yolculuk yapmak nispeten sıra dışı ve yabancıdır.

Erişebilirlik, yani bir şeyi kolayca anlama derecesi de beyinlerimizdeki güvenlik ve rahatlığa dair başka bir temsilcidir. Bir çalışmada katılımcılara aynı rutin için aynı yönerge iki farklı sette veriliyor. Bir tanesinde yönerge kolayca okunacak bir yazı karakteriyle verilirken diğeri okunması biraz çaba gerektiren bir yazı karakteriyle veriliyor. Katılımcılardan tarif edilen rutini tamamlamak için ne kadar süre gerektiğini tahmin etmeleri isteniyor. Katılımcılar yönergeyi rahat okunabilir yazı karakterinden okuduklarında rutin işin sekiz dakika süreceğini tahmin ediyorlar ama aynı yönergeyi daha zor okuduklarında rutin işin iki katı süreceği şeklinde bir tahminde bulunuyorlar.

Tanıdık ve erişilebilir olana yönelik tarafgirliğimiz gerçek olarak kabul ettiğimiz şeyi bile etkileyebilir: Büyük ölçüde kabul gören fikirlere daha fazla güven duyarız. Sorun şu ki bir şeyi ne sıklıkta ya da kimden duyduğumuzu takip etme konusunda o kadar da iyi değilizdir. Bu demektir ki basit (kolayca erişilebilir) bir fikir yeterince tekrarlanırsa ve biz onu eleştirel bir kulakla dinlemezsek, kaynak sadece aynı fikirleri tekrar tekrar söyleyen yobaz veya eleştirel bir ebeveyn olsa bile söylediklerini gerçek olarak kabul edebiliriz.

Rahatlığın laneti, yani tanıdık ve ulaşılabilir olana geri dönmek, sizi sadece markette bildiğiniz koridora yönlendirse, yabancı ve telaffuzu zor egzotik yiyeceklerden uzaklaştırıp doğruca en sevdiğiniz çikolata markasına götürse çok sorun olmazdı. Ama *rahatlığın lanetinin* etkisi bundan çok daha sinsi ve geniş kapsamlıdır. Zamanımızı boşa harcayan ve bizi bazen kelimenin tam anlamıyla gitmek istediğimiz yerden uzaklaştıran hatalara yöneltebilir.

Önemli bir randevuya geç kaldığınızı ve her zamanki rotanızdaki trafiğin çok sıkışık olduğunu hayal edin. Bazı ara sokaklardan geçmenizi gerektiren ama sadece bir iki kez kullandığınız daha hızlı bir arka yol olduğunu biliyorsunuz. Araştırmalar baskı altında olduğunuzda ve bir yere gerçekten zamanında varmanız gerektiğinde bilmediğiniz bir kestirme yol kullanmaktansa bildiğiniz kötüye, yani sıkışık bile olsa bildiğiniz yola bağlı kaldığınızı, böylece geç

kalmanızı büyük oranda garantilediğinizi gösteriyor. Aynı şekilde doktorunuzun size kilo vermeniz, kolesterolünüzü düşürmeniz ve daha fazla egzersiz yapmanız gerektiğini söylemesinin yarattığı stres, o tanıdık donutların rahatlatıcı cazibesini artırabilir.

Nörogörüntüleme yöntemleri, belirsizliğin yarattığı rahatsızlığa tepki verme tarzlarımızı kanıtlıyor. Bilinen risklerle, diyelim ki olasılıkları hesaplayabildiğimiz bir iddiayla karşılaştığımızda beynin ödül bölgesinde, özellikle striatumda hareketlenme artar. Ama güvenebileceğimiz hesaplanabilir ya da tanıdık bir şey olmadığında beynimizdeki korkuyla bağlantılı bir bölge olan amigdalanın hareketinde artış başlar.

Bir çalışma, az miktardaki belirsizliğin katılımcıların mütevazı bir kumara girme konusunda anlamlı ölçüde daha isteksiz olduklarını gösterdi. İlginçtir ki belirsizlik kazanıp kaybedecekleri konusunda değil, *ne kadar kazanacakları* konusundaydı. Her şey avantajlarına olmasına rağmen bu belirsizlik katılımcıların %40'ının bahse girmemeyi tercih etmelerine neden oldu. Bilgimizde boşluklar olduğunda korku bu boşlukları doldurur. İyi bir sonuç alma olasılığını bile gölgede bırakan bir korkudur bu.

KÖTÜ KARARLARIN TUTARLILIĞI

Tablodaki güvensizlik ve yalnızlık arttıkça korku faktörünün sinsiliği ve karmaşıklığı da artar. Bunun nedeni insanların her zaman bir ailenin ya da sürünün bir parçası olması gereken sosyal türler olarak gelişmiş olmalarıdır. Bu da demektir ki bugün bile kabilemizle bağlarımızın kesilmesi bizde hâlâ ölüm kalım korkusu yaratır.

Doğamız gereği çevremizi keşfetmemizi sağlayan daha büyük ve daha sofistike beynimiz, normalde herhangi bir etkileyici yanı olmayan maymunun daha büyük ve daha karmaşık bir sosyal yapıyı yönetebilmesini sağlamak üzere evrimleşti. Daha fazla beyin gücü, akrabalığın ötesindeki güvenilirlik ve dürüstlüğü daha iyi tanımamızı sağladı, böylece karşılıklı olarak faydalı olan koalisyonlar kurma

ve sürdürmede daha iyi hale geldik. Bu da (bizi oluşturan) daha cılız ama daha zeki türlerin, (şempanzeleri ve gorilleri oluşturan) daha güçlü ama daha aptal ve daha az iş birliği yapan türleri alt etmesini sağladı.

Sosyal ortamdan "anlam çıkarma" işine yarayan bu organ sonunda o kadar sofistike hale geldi ki her şeyden anlam çıkarmaya çalışmaya başladı. Büyük beyinli maymunlar zamanın nasıl geçtiğine ve kendi hayatlarının izlediği yola dair farkındalık geliştirdi ve sadece sosyal ortamda değil, evrendeki yerlerini de açıklamaya çalışmaya başladılar. Kendilerine dair farkındalıkları arttı. Bilinç denen şeye sahip oldular. Bu bilinçle birlikte özgür irade, empati, ahlak hissi ve hatta dini huşu geldi.

Ama bütün bu farkındalık büyük beynin çok önemli bir görevi daha gerçekleştirmesini gerektiriyordu. Bu görev, duyularımızın pencerelerinden ve algılarımızın yeni gelişmiş eleğinden geçen ve normalde sersemletici olan bilgi hücumundan tutarlı bir resim ortaya çıkarmaktı.

Sosyal bağlantıları yönetmek hayatta kalmamız için esastır çünkü esenliğimiz için hâlâ aileye ve kabileye, arkadaşlara ve sevdiklerimize güveniriz. Ama ne gariptir ki iş o noktaya geldiğinde tutarlılık bizim en önemli zihinsel ve duygusal önceliğimiz haline gelir.

Bana dünküyle aynı kişi olduğumu, bir gün öleceğimi ve şimdi ile o zaman arasında (eğer yeterince uzun yaşarsam) yaşlanacağımı, bu yüzden o günler için plan yapmanın ve elimdeki zamanı en iyi şekilde geçirmenin akıllıca olacağını hatırlatması için bilişsel beynimin sağlayacağı tutarlılığa ihtiyacım vardır. Zihinsel tutarlılık yan odadan gelen bebek ağlaması sesinin önemli olduğunu ve dikkatimi gerektirdiğini ama buzdolabının sinir bozucu uğultusunu duymazdan gelebileceğimi anlamama yardımcı olur. Tutarlılık olmadan şizofren gibi oluruz, etrafımızdaki uyaranları filtreleyemez ve önemli olmayan veya dışsal gerçeklikle uyum içinde bile olmayan uyaranlara tepki veririz.

Tutarlılık (tıpkı tanıdık ve erişebilir olma gibi) beynimizdeki "güvenli" mesajının temsilcisidir. Hatta tutarlılık arzumuz bizi kendi çıkarlarımızın aksine bile götürse bu durum böyledir. Sözgelimi, sayısız çalışma kendileri hakkında kötü düşünen kişilerin, onları yine olumsuz olarak gören kişilerle etkileşimde bulunmayı tercih ettiklerini göstermiştir. Öz saygıları düşük olan kişilerin zaman içinde kazançları *arttıkça* işlerini bırakma olasılıklarının yükseldiğini duymak sizi şaşırtabilir. Onların kafasında takdir edilmek ve ödüllendirilmek tutarlı görünmez. Daha mantıklı olanı sağlıklı bir öz saygıya sahip olan çalışanların uygun zam almadıklarında işlerini daha çabuk bırakma eğiliminde olmalarıdır. Bu insanlar için hak ettiklerini düşündükleri pekiştiriciyi almamak anlamsızdır.

Tanıdık ve tutarlı olanın bizde yarattığı rahatlık, kendimizi çocukken gördüğümüz gibi görmeye devam etmemize yol açar. Çocukken insanların bize karşı davranış şekillerini, yetişkin olarak bugün de başkaları tarafından nasıl görüldüğümüzü ve kabul edildiğimizi tahmin etmek için kullanırız. Aşağılayıcı veya kısıtlayıcı olsa da bize nasıl davranılmasını *hak ettiğimiz* de buna dâhildir. Aynı sebeplerle bu tanıdık ve bu yüzden "tutarlı" görüşlere meydan okuyan bilgi, yeni ve olumlu bir ışık yaksa bile tehlikeli ve kafa karıştırıcı olabilir.

Başarı korkusu veya hatta "iyi" olma korkusu kendini sabote etmeye yol açabilir. Okulda beklenenin altında başarı gösterme, aylak olma, normalde sağlıklı olan bir ilişkiyi "hak etmediğinizi" düşünerek bozmanız bu sabote edici davranışlar arasında sayılabilir. Çıkmaz bir sokak olan işimizde kalmaya devam ederek, aile dramasının içine çekilerek veya aşırı durumlarda istismarcı eşi tekrar kabul ederek tutarlılığa hizmet eder, bu şekilde de kendimizi baltalayabiliriz.

Tutarlılığın rahatlığını aramak yeterince yıkıcı değilmiş gibi, tutarlılık bazen "*hemen şimdi* rahatlık" olarak da bilinen ve daha basit olan anlık haz oltasıyla da iş birliği yapar.

Üniversiteyi yeni bitirmiş Scott isimli birini düşünün. Scott her zaman "komik olan"dır. İki kelimeyi bir araya getirebildiğinden beri komik şeyler anlatıp böyle dikkat çekmektedir. Scott kimseyi tanımadığı yeni bir şehirde yeni bir işe başlar. Bu onun için zor bir geçiş gibi görünmektedir. Bu yüzden buzları kırmak için test edilip onaylanan sınıfın palyaçosu yaklaşımına başvurur. Fırsatını bulduğunda meslektaşları hakkında zekice espriler yapar. Bazıları onu eğlenceli bulur ama diğerleri alaycılığı yüzünden ondan hoşlanmaz. Scott onların arasına girmeye çalışırken bile kendisini ofis arkadaşlarından uzaklaştırmaktadır. Neler olduğunu anlar ve farklı bir yaklaşım denemesi gerektiğini bilir ama yalnızlığı ve yabancılaşmış olması yüzünden bazı arkadaşlarını güldürdüğünde gördüğü onaylanmadan ya da en azından dikkatten vazgeçmek onun için çok zordur. İş arkadaşlarının kahkahalarının çoğu aslında utandırıcı olsa da yine de kahkahadır işte.

Anlık haz, tanımı gereği ince ayarlamalar yapmaktan veya bizi daha iyi bir seviyeye taşıyacak şekilde daima disiplinli çalışmaktan çok daha hızlıdır. Biri gıda tableti, diğeri kokain veren iki mandalla karşı karşıya bırakılan laboratuvar farelerini duymuşsunuzdur. Fareler ne kadar aç olurlarsa olsunlar açlıktan ölene kadar kokain mandalına basmaktadırlar. Farelerin ve insanların alması gereken ders: Ucuz heyecanların (ve hatta rahatlık veren şeylerin) bedeli yüksek olabilir.

Sıcak çikolatalı sundae kendinizi *hemen şimdi* iyi hissetmenizi sağlayabilir. Tabii ki yirmi dakika içinde pişmanlık da duyabilirsiniz. Eylemlerinizi değerlerinize göre ayarlamak ve üç kilo kaybederek daha sağlıklı olmak çikolatayla kaplı dondurmanın şekeri kadar yoğun bir şekilde memnuniyet verici değildir ama daha uzun süren bir tatmin yaratabilir.

Kendini sabote eden bu tepkiler bizim yapmayı seçtiğimiz şeyler değildir, yapmak için koşullandığımız şeylerdir. Tanıdık olana koşmanın oltasından kurtulana, otomatik pilotu kapatıp kendimizi gösterene, dışarıya adım atıp hayatlarımızın sorumlulu-

günu üstlenene kadar da bunları yapmaya devam ederiz. Ancak bu değişimleri gerçekleştirdiğimizde gelişmemize izin veren zorluklara sürekli kucak açabiliriz.

Pek çok insan için özellikle stresli zamanlarda oltaya takılmalarına neden olan tanıdık ve rahatlatıcı kimlik çok eskilerden kalma bir durumdur. Lisede beyzbol yıldızı ve Bruce Springsteen'in "Glory Days" şarkısının güzellik kraliçesi mükemmel örnekler olarak akla geliyor. Ama duygusal çeviklik yolu, kendiliğin çok dar ve belki de saf bir tanımı olan "küflü eski" istekleri bırakmayı, şu anda burada uygun olan daha olgun değerleri temsil eden eylemlerden çıkarılan anlamı güçlendirmek için çalışmayı kapsar. Üniversitede okutmanız gereken üç çocuğunuz varken görkemli günleri tavan arasına kaldırıp yeni bir şeyler keşfetmenin zamanı gelmiş demektir.

ZORLUĞU SEÇMEK

Jim Collins *'İyi'den 'Mükemmel' Şirkete: Kalıcı Başarıya Ulaşmanın Yolları* adlı çoksatan kitabında "İyi, Mükemmel'in düşmanıdır," der.[3] Ben izninizle aynı fikirde olmadığımı söyleyeceğim. Bence kaçınma, mükemmelin düşmanıdır. Kaçınma, özellikle de rahatsızlıktan kaçınma, iyinin bile düşmanıdır. Aynı zamanda gelişimi sağlayan büyüme ve değişimin düşmanı da kaçınmadır.

"Başarısız olmak istemiyorum", "Kendimi mahcup etmek istemiyorum", "İncinmek istemiyorum," dediğimizde benim *ölü insanların amaçları* diye nitelendirdiğim durumu ifade etmiş oluyoruz. Çünkü kendilerini aptal yerine koydukları için rahatsızlık hissetmeyenler bir tek (evet, doğru tahmin ettiniz) ölülerdir. Aynı şey değişmeyen veya olgunlaşmayan kişiler için de geçerlidir. Benim bildiğim kadarıyla hiç incinmeyen, kırılmayan, öfkelenmeyen, kaygılanmayan, üzülmeyen, strese girmeyen veya risk almayla

3 Jim Collins, *'İyi'den 'Mükemmel' Şirkete: Kalıcı Başarıya Ulaşmanın Yolları*, çev. Levent Cinemre, Boyner Holding Yayınları, 2004, s. 2.

birlikte gelen diğer rahatsız edici duygulardan birini hissetmeyen kişiler artık bizimle olmayanlardır. Tabii ki ölüler ailelerini veya çalışanlarını kızdırmazlar, problemlere yol açmazlar veya sıraları gelmeden konuşmazlar. Ama siz gerçekten de ölüleri kendinize örnek almak mı istiyorsunuz?

Hep aynı şeyleri yaparsan hep aynı sonuçları elde edersin, diye bir söz vardır. Ama bu söz fazla iyimser olabilir. Yirmi yıl boyunca aynı şirkette, aynı orta seviyede haftada seksen saat çalışan bir kadının şirket küçülmeye gittikten sonra yeni bir iş bulmak için kendisinin yarı yaşındakilerle rekabete girdiğini düşünün. Veya monoton bir evliliği sürdürmek için yıllarca sadık bir şekilde çabalayan bir eşin bir gün eve geldiğinde yarısı boş bir gardırop ve yastığın üstünde bir notla karşılaştığını düşünün.

Gerçekten hayatta kalmak için cesareti rahatlığa tercih etmemiz, böylece gelişmeye, tırmanmaya ve kendimize meydan okumaya devam etmemiz gerekir. Bu da sadece en yakın düzlükte otururken cenneti bulduğumuz düşüncesine sıkışıp kalmamak anlamına gelir. Ama tahterevalli ilkesine göre gerçekçi olmayan amaçların veya tek bir çabayla kişisel zirvemize çıkabileceğimiz düşüncesinin altında ezilmek de istemeyiz.

Belki de becerimizin, gelişimin ve büyümenin kıyısında yaşamayı, zorluklarla mücadele ederken boğulmamayı en iyi tanımlayan terim sadece "direnmek"tir. Direnmenin en önemli kısmı kendimizi adadığımız şeylerde seçici olmaktır. Bu da en derindeki değerlerimizin farkındalığından kaynaklanan ve bize gerçekten hitap eden zorlukları üstlenmemiz anlamına gelir.

1600'lerin başlarında Pierre de Fermat, Güney Fransa'daki Toulouse kentinde seçkin bir yargıçtı. Kariyerini hukuk üzerine inşa etse de tutkusu matematikti.

1637 yılının bir kış sabahında *Arithmetica* adında kadim bir Yunanca metin okurken sayfanın kenarına şöyle bir not aldı: "Gücü ikiden büyük herhangi bir üslü sayıyı birbirine benzer güçte iki üslü

sayıya ayırmak imkânsızdır. Bu önermenin muhteşem bir ispatını keşfettim ama bu sayfanın kenarına hepsi sığmaz."[4]

Eh, çok teşekkürler Pierre. Ne şaka ama.

Bu garip matematik teoreminin ilginç kanıtına dair söylenti etrafta dolaştı durdu. On dokuzuncu yüzyıla gelene kadar çeşitli akademiler ve zenginler çözümü bulana ödül teklif eder hale geldi. Dünyanın dört bir yanından, yaka cebi koruyucularını bulan dâhilerin ilk örnekleri ispatı bulmaya çalıştı ama başarılı olamadı. Fermat'ın son teoremi çözülemeden kaldı.

Derken 1963 yılında on yaşındaki Andrew Wiles adlı bir öğrenci kütüphanedeki bir kitapta bu problemle karşılaştı. Hemen çözmeye yemin etti. Otuz yıl sonra 1993'te ispatı bulduğunu duyurdu. Ne yazık ki birisi hesaplarında küçük bir hatayı ortaya çıkardı, bu yüzden Wiles ispatı mükemmel hale getirene kadar bir yıl daha uğraştı. Sonunda Fermat'ın *Arithmetica*'nın kenarına karaladığı tahrik edici sözlerden neredeyse dört yüz yıl sonra en büyük matematik bulmacası çözüldü.

Wiles'a neden kendisi dâhil bu kadar çok insanın soyut bir akıl oyununu çözmek için bu kadar çok çaba harcadıkları sorulduğunda, "Matematikçiler çözülmemiş problemleri çözmeye bayılırlar," dedi. "Meydan okumayı severler." Başka bir deyişle Wiles'ı harekete geçiren şey başarı ya da ün kazanma umudu değil, matematiğin güzelliğine duyduğu derin entelektüel meraktı.

Bu, kadim atalarımızın otlakları keşfe çıkmak, tarıma geçmek, şehirler kurmak ve sonunda dünya üstünde göç etmek için yağmur ormanlarından ayrılmalarına yol açan türden bir meraktır. Genetik kuzenlerimiz olan şempanzeler hâlâ öğle yemeği bulmak için sopalarla karınca yuvalarını bozarken bizim türümüzün Mars'a araç indirmesi de bu yüzden.

Tabii ki doğru türden bir zorluk, ısrar ve başarıya götüren merak her insan için farklı olacaktır. Benim saçlarımı yolmama

4 Daha doğru ifade edecek olursak: "x^n + y^n'nin , 'n'nin 2'den büyük olduğu durumlarda 'z^n'ye eşit olmadığını keşfettim. Bunu nasıl anladığımı açıklardım ama bu sayfanın kenarında açıklamamın hepsini yapabileceğim kadar yer yok."

neden olan bir iş sizin için çocuk oyuncağı olabilir. Beni Wiles gibi büyüleyen bir şey sizin canınızı sıkabilir. İş arkadaşınız orta seviyeli bir yönetici olmaktan memnunken siz Manhattan'da adınızı altın harflerle yazdıracağınız bloklar olmadan kendinizi başarılı görmeyebilirsiniz. Bazı insanların heyecan yaşaması için triatlona katılması gerekirken nefes nefese kalmadan blokun etrafında yürümek sizin için yeterli bir zorluk seviyesi olabilir.

Neyi seçersek seçelim önemli olan direnmek, zorluk ve yeterlilik arasındaki dengeyi korumayı sürdürmektir.

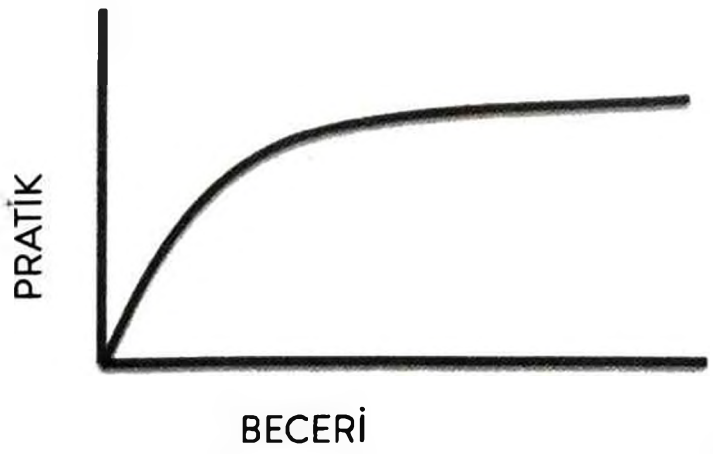
DİRENMEYE DEVAM ETMEK

1880'lerde, Mors alfabesinin zirve yaptığı günlerde Indian Üniversitesi'nden William Lowe Bryan ve Noble Harter adlı iki araştırmacı ortalama bir telgrafçının nasıl harika hale gelebileceğini öğrenmek istedi.

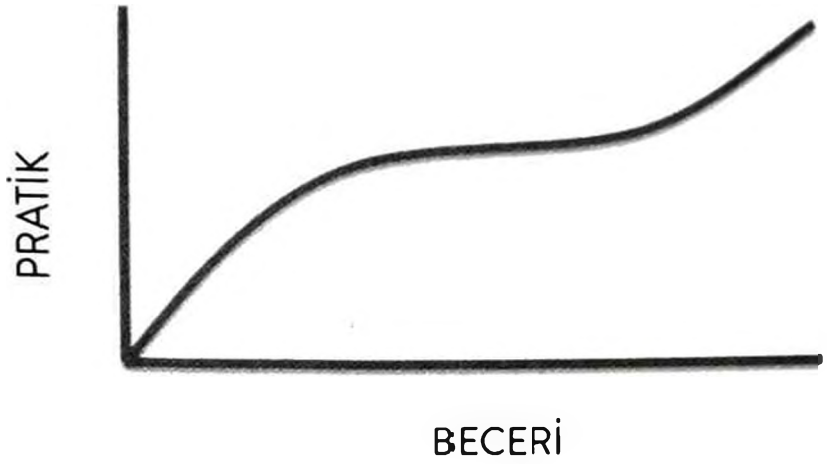
Bir yıl boyunca telgraf operatörlerinin hızını izleyip bu veriden bir grafik çıkardılar. Telgrafçı pratik yaptıkça daha hızlı hale geliyordu.

Burada şaşılacak bir şey yok.

Ben de atölye çalışmaları yaparken bazen katılımcılardan pratiğin kendi becerileri üzerinde yapacağı etkiyi çizmelerini istiyorum. Genellikle Bryan ve Harter'ın grafiği gibi bir şey çiziyorlar.



Çoğu insan bir süre sonra pratiğin öneminin azaldığına ve belirli bir beceriyle ilgili ustalıklarının durağan bir şekilde ilerlediğine inanırlar. Bu çoğu insan için doğru olsa da Bryan ve Harter en iyi operatörlerin grafiğinin şöyle göründüğünü keşfetti:



Operatörlerin çoğunluğu (yüzde 75'i) zirve olduğunu düşündükleri yere ulaştıklarında ciddi şekilde pratik yapmayı bırakıyordu. Oradan sonra durağan bir seyir izliyorlardı. Ama kalan %25 durağanlık dönemini aşıp tekrar gelişmeye başlıyordu. İyileşmeye devam eden ve etmeyen operatörler arasındaki fark neydi?

Durağanlık seviyesini aşanlar zorluğu kucaklıyordu. Bizi ayakkabılarımızı bağlamayı öğrenmeye veya Fermat'ın son teoremine ispat yazmaya sevk eden kişisel büyümenin yarattığına benzer bir sevinçten başka bir teşvik olmaksızın yeni amaçlar benimsiyor ve yeni hedefleri aşmaya çalışıyorlardı.

Malcolm Gladwell *Outliers (Çizginin Dışındakiler): Bazı İnsanlar Neden Daha Başarılı Olur?* adlı kitabında durağanlığı aşmak ve bir beceride gerçekten ustalaşmak için on bin saat gerektiği fikrini yaygın hale getirdi. Ama psikologlar ve öğrenme uzmanları, ustalığın zaman yatırımından çok bu yatırımın ***kalitesiyle*** ilgili olduğu konusunda hemfikir. Kaliteli yatırım, ulaşabildiğimiz yerin hemen ötesindeki zorluklarla sürekli olarak mücadele etmeyi

gerektiren bilinçli bir pratik yapma formu olan "çaba harcayarak öğrenme"yi gerektirir.

Kanıt ise gri maddede bulunuyor. Son yirmi otuz yıl boyunca araştırmacılar *nöroplastisite* fikrini geliştirdiler. Buna göre beyin erken çocukluk döneminde bir noktada "sabit" kalmaz, yeni hücreler geliştirmeye devam eder. Ama pek göze çarpmayan bir başka keşfe göre yenilenmiş bu hücrelerin çoğu ölmektedir. Yeni hücrelerin ölümünü engelleyen, hatta bu yeni nöronları sinapslara bağlayıp beynin mimarisiyle ve potansiyeliyle bütünleştiren faktörse çaba harcayarak yapılan öğrenme deneyimleridir. Sadece gitarla "Stairway to Heaven" şarkısını on bin saat çalmakla (Tanrı korusun) ya da (kişinin yeterli olduğu ve gönüllü hasta bulduğu varsayılırsa) safra kesesi ameliyatının iyi pratik edilmiş adımlarını sadece tekrarlamakla beynimiz gelişmez. Çaba harcayarak öğrenmek, sınırları genişletmeye devam ederek, kişinin bilgi ve deneyiminin karmaşıklığını artırarak bilinçli bir şekilde katılım göstermek anlamına gelir.

Hemen herkes yeni bir şey öğrenirken çaba harcayarak öğrenme gayreti içine girer. Ama kabul edilebilir performans seviyesine ulaştıktan sonra çoğumuz gevşeyip durağanlığın verdiği rahatlığın tipik bir örneği olacak şekilde otomatikleşmeye başlarız.

Araba kullanmayı öğrendiğiniz zamanları hatırlıyor musunuz? Direksiyonun başına geçmeden önce *bilinçsizce beceriksizdiniz*. Yani neyi bilmediğinizi bilmiyordunuz. Sonra ders almaya başladınız ve ne kadar şey öğrenmeniz gerektiğini fark ettikçe *bilinçli beceriksiz* haline geldiniz. ("Bir dakika! Yani bana arabayı paralel bir şekilde park etmem gerektiğini mi söylüyorsunuz?")

Çaba harcayarak öğrenme, yeni deneyime bu şekilde açık olma haliyle başlar. Bundan sonra arabayı sürmeye başlamadan önce emniyet kemerini takma, koltuğu ayarlama, aynaları kontrol etme ve vitesi ayarlama gibi sürücünün el kitabındaki yapılması gerekenler listesinde ilerledikçe *bilinçli becerikli* hale geçebilirsiniz.

Otoyola ilk çıktığınızda paniğe kapılsanız da birkaç denemeden sonra alışırsınız.

Ama sürücü belgenizi aldıktan kısa bir süre sonra *bilinçsiz beceri* kontrolü ele geçirir. Sadece arabaya biner ve sürersiniz. Farkına bile varmadan eve gelmiş olursunuz. Rahat ettiğiniz bu durağanlık seviyesinde kaldığınızda otomatik pilot aşamasındasınız demektir.

Bilinçli beceriksiz ya da bilinçli becerikli durumundayken hâlâ en yüksek gelişim seviyesindesinizdir çünkü daha fazla bilgi almaya açıksınızdır. Başlangıç seviyesinde bulunabilir ve bu yüzden biraz titriyor olabilirsiniz ama en azından gelişme ve öğrenmeye istekli olma arzusunu içeren acemi zihnine sahipsinizdir.

Biraz stresli de olabilirsiniz ki bu kötü bir şey değil. Onlarca yıldır stresin ne pahasına olursa olsun kaçınılması gereken bir numaralı psikolojik düşman, esenliğin katili olduğunu öğreniyoruz. Tabii ki stresin olumsuz tarafları var. Biyokimyasal olarak konuşacak olursak kronik stres sistemlerimizde büyük bir karmaşaya yol açar, kalp hastalıkları, kanser gibi hastalıklara etki eden iltihapları körükler, bağışıklık sistemini enfeksiyonlara açık hale getirir.

Ama uygun miktardaki stres (boğulmadan direnmeye devam etmek) harika bir motivasyon kaynağı olabilir. Zaman zaman rahatsızlık verici olsa da bizi ileriye götüren şey strestir. Yorgun takımın son iki dakikada zafer kazanmasını sağlayan şey skor levhasındaki kaybeden rakamları görmektir. Bir projeyi tamamlamak için gereken yaratıcılık ve motivasyonu körükleyen şey yakın ama o kadar da sıkışık olmayan son teslim tarihinin verdiği strestir.

Hayatınızda sadece uzaktan kumandayla televizyon kanallarını değiştirmekten fazlasını istiyorsanız stres büyük bir lütuftur. Stres, değişim ve onunla birlikte gelen öğrenme ile büyümenin doğal ve beklenen tamamlayıcısıdır. Büyük bir çaba göstermeden ve büyük risklere girmeden Everest Dağı'na tırmanamazsınız. Aynı şey uyumlu bir çocuk yetiştirmek veya elli yıl boyunca mutlu bir evlilik sürdürmek, bir işletme kurmak veya maraton koşmak

için de geçerlidir. Kimse stres veya rahatsızlık yaşamadan önemli gördüğü bir yere varamaz.

DURAĞANLIĞI AŞMAK

Peki, az önce öğrendiklerimizi durağanlığı aşmak üzere gösterdiğimiz çabalara nasıl katabiliriz?

CESARETİ RAHATLIĞA TERCİH EDİN

Güvenli olmayı, tanıdık, erişilebilir ve tutarlı olanlarla karıştırmak seçeneklerinizi sınırlandırır. (İçeri oradan girdiğiniz için bildiğiniz kapı, acil bir durumda çıkış için en güvenli kapı olmayabilir.) Gelişmeye devam etmek için tanıdık olmayana, hatta rahatsız olana açık olmanız gerekir ve rahatsızlık veren duygularınızı ele almak onlardan bir şeyler öğrenmenize izin verir.

İŞE YARAYANI SEÇİN

Durağanlığı aşmak bu hayattaki kapasitenizi tam anlamıyla geliştirmek anlamına gelir. Herhangi bir harekette bulunmak için kullanılabilecek olan turnusol testi şu olabilir: *Bu davranış beni olmak istediğim kişiye yaklaştıracak mı?* Ama aynı zamanda sağduyulu davranıp ertesi günü ve ertesi haftayı geçirmeniz de gerekir.

İşe yarar seçim, karşılaştığınız kısa süreli kısıtlamalar her neyse onlar için uygun olan ama *aynı zamanda* sizi zaman içinde istediğiniz hayata da yaklaştıran seçimdir. Evliliği bitirmek her zaman mantıklı gelmez. Ama dudaklarınızı ısırıp zor diyaloglardan kaçınmak, acı ve yanlış anlamaların sürmesine izin vermek de öyle. Cesur çözüm de genellikle en işe yarar olandır: Rahatsız edici konuşmayı yapın ve gerçekleri ele almaya başlayın.

İLERLEMEYE VE GELİŞMEYE DEVAM EDİN

Gelişmek yaptığınız şeyin sınırlarının ve ona dair becerinizin veya derinliğinizin artmasıdır. Sınır konusunda kendinize şunu sorun: "Son zamanlarda beni korkutan ne yaptım? En son ne zaman bir şey deneyip başarısız oldum?" Eğer hatırlayamıyorsanız muhtemelen fazla güvenli davranıyorsunuz demektir.

Derinliğe gelince, en son ne zaman işteki yaratıcılık gerektiren bir girişime ya da ilişkinize bütün tutkunuzu yatırdığınız ve gerçekten her şeyi açıkça ortaya koyduğunuz için kendinizi kırılgan hissettiniz? Etrafınızdaki insanları gerçekten tanıyor musunuz yoksa derin ve gerçek olanı sınırlayan havadan sudan sohbetlere mi güveniyorsunuz? Bu akşam ölecek olsanız en çok neyi söylemediğiniz için pişman olurdunuz?

PES ETMEYE KARŞI AZİM

Cesareti rahatlığa tercih etsek ve hayatla becerilerimizin kıyısında ilişki kursak bile duygusal çeviklik her zaman bütün torpidolara küfredip tam yol ilerleme, ne pahasına olursa olsun amaçlarınıza ulaşmaya çalışma meselesi değildir. Eğer gerçekten değerlerinizle aynı doğrultuda olan seçimler yapıyorsanız söylenecek tek akıllıca şeyin, "Yeter artık!" olduğu zamanlar gelebilir. İngilizler "soğukkanlılıklarıyla" ünlüdür. Turist tişörtlerine "Sakin Ol ve Devam Et," gibi şeyler yazarlar. Bu, "İşler güçleştiğinde güçlüler yola devam eder," demenin daha kibar bir yoludur.

Biz Amerika'da aynı duyguları azim erdemiyle ifade ederiz. En sevdiğimiz tişört sözümüz "Amerikan rüyası" bile başımız önde, tek gözümüz ödülde, diğer gözümüz sonuçta, burnumuz değirmen taşında, omzumuz sabanda olduğu sürece aklımıza koyduğumuz her şeyi yapabileceğimizi ifade eder.

Azim dayanıklılığı, tutkuyu ve otokontrolü kapsar ama onlarla aynı şey değildir. Pennsylvania Üniversitesi'nden psikolog ve araş-

tırmacı Angela Duckworth buna, yani yol boyunca ödüller veya tanınma için endişe etmeksizin uzun vadeli bir amacı gerçekleştirmeye çalışmaya *tutku* ve sürdürülebilir *sebat* diyor. Dayanıklılık zorlukların üstesinden gelmekle ilgilidir. Tutku bir seviyede zenginlik, ün ve/veya güç arzusunu düşündürür. Otokontrol ise baştan çıkarıcı şeylere direnmenize yardımcı olabilir ama bu uzun vadeli amacınızı sebatla gerçekleştirmeye çabaladığınız anlamına gelmez.

Azim, Duckworth'ün araştırmasına göre uzun vadeli başarıyı önemli ölçüde öngörebilen özel bir durumdur. Azimli öğretmenler meslekte daha uzun kalır ve azimli olmayanlardan daha verimli çalışırlar. Azimli öğrencilerin mezun olma olasılığı daha yüksektir. Azimli erkekler evliliklerini daha uzun sürdürürler (ilginçtir ki bu bulgu kadınlar için geçerli değil).

Duygusal çeviklik kişinin azminin artmasına yardımcı olabilir çünkü zor duygu ve düşüncelerin oltasından kurtulmamızı, engelleri aşmamızı ve takip etmeye değen uzun vadeli hedeflerimiz doğrultusunda yürüyebilmemiz için değerlerimizi tanımlamamızı sağlar. Ama duygusal çeviklik aynı zamanda artık bize hizmet etmediğinde bu hedefleri bırakmamıza da izin verir.

Daha önce duygularınızın sizi değerlerinizle uyuşmayan şekillerde davranmaya itmesinin oltaya takılma belirtisi olduğunu konuşmuştuk. Azmin tutku yanı önemli olsa da, sağlıklı olan sizin tutkuyu yönetmenizdir, tutkunun sizi değil. Diğer önemli yaşam aktivitelerinize ket vuracak kadar saplantı haline gelen bir tutku gelişmenize yardımcı olmaz.

Sebat eder, bir proje veya görev üzerinde köpek gibi çalışır ve hatta buradan bir başarı hissi bile elde edebilirsiniz ama bütün bu çaba ve kararlılık hayattaki amaçlarınıza ulaşmaya yönelik değilse size hizmet etmiyor demektir.

Duckworth'ün çalışması değerlerin önceliklendirilmesinin önemini açıklasa da popüler kullanım azmi "asla pes etme" tutumuyla eşit görüyor ve ne olursa olsun ısrar etme konusunda başarısız olanlar zayıf, tembel ve hatta korkak olarak etiketleniyor. Ama duygusal

çeviklik artık size hizmet etmeyen bir şeyi bırakma kararına da yer bırakır. Bu çok iyi bir şey olabilir. Erkek evlatlar, itaatkâr bir şekilde babalarının adımlarını takip ederken, babalarının hayallerini gerçekleştirirken kaç hayat ziyan olmuştur? Hele de bu adımların ve hayallerin kendileri için hiçbir çekiciliği yoksa. Anne babasının rahatı için kendi arzularından vazgeçen kız evlatlardan hiç söz etmiyorum bile. Kaç politik karar yanlış yönlendirilmiş cesaretten kaynaklanmıştır? Vietnam Savaşı sırasında Başkan Johnson'ın "savaş kaybeden ilk Amerikan başkanı" olmayı reddetmesinde ifadesini bulan kovboy cesareti, onun henüz çok erken olan 1965 yılında bile savaşın kazanılamayacak olduğunu gizlice itiraf etmesine rağmen savaşta ısrar etmesine yol açmıştı. 2015'te Güney Carolina'daki Emanuel Afrika Metodist Episkopal Kilisesi'ndeki dokuz kişinin katledilmesinden sorumlu olan Dylann Roof, cemaatteki insanlar çok hoş olduğu için toplu cinayetten neredeyse vazgeçme noktasına geldiğini söylemişti. Ama sonunda bunu yapmıştı çünkü "görevini tamamlaması" gerekiyordu. Bu, ters giden "azme" dair çok kötü ve üzücü bir örnek.

Bizler için genellikle incelenmemiş duyguların işi olan, gerçekçi olmayan ve zararlı alışkanlıklara tutunmak kalıplaşmanın en kötü türüdür. Bu tutunma, her türlü acıya ve kaçırılan fırsata yol açar. Çoğu insan tatmin edici olmayan veya gerçek dışı seçimlerin peşinde yıllarını feda eder çünkü hatalarını veya değerlerinin değiştiğini itiraf etmekten korkarlar. Gerçeklik onları rota değiştirmeye zorlayana kadar da başka gemiler kaçar. Zorla okuduğunuz roman belki işe yaramıyordur ve ilgi duyduğunuz başka alanlar için onu bir kenara bırakmanız gerekiyordur. Bütün lise müzikallerinde başroldeyken hâlâ Broadway'e gidememiş olabilirsiniz. Belki de yanlış bir ilişkinin içindesiniz ama yıllarınızı verdiğiniz için bırakmak istemiyorsunuz.

Belki de hırsınız gerçek dışı değildi, belki çok zor bir şey seçmiştiniz. Belki bir bale grubuna katılmayı başardınız ya da hep istediğiniz yatırım bankacılığı alanında görkemli bir iş buldunuz. Ama bir süre sonra o heyecan geçti ve yaşadığınız hayat gerçekten

ama gerçekten çok acımasız bir hale geldi. Bu sürede soğuk gerçeklerle yüzleşmek için çok uzun süre beklemenin bedeli sizin için ağır olabilir. Bu arada başka fırsat kapıları arka arkaya kapanabilir. Bazen söylenecek en cesur şey, "Bunu artık yapamıyorum," olabilir.

Azimli olmalıyız, evet ama aptal olmak zorunda değiliz. Ulaşılamaz bir hedef için en çevik ve uyumlu tepki amaca ayar çekmektir. Bu da ulaşılamaz amaçtan ayrılıp alternatifle ilgilenmeyi gerektirir.

Bunlar zor, çoğu kez de ürkütücü kararlardır. Azmin her şeyden daha değerli bir özellik olduğu fikrine takılıp kalırsanız kendinizi kolay pes eden biri olarak görmeniz çok kolaydır. Oysa mantıklı, yürekten hissedilen bir seçimde utanılacak bir şey yoktur, hatta çok daha büyük bir erdemdir. Bu geçişleri vazgeçmek yerine ilerlemek olarak görün. Olasılıklarla dolu yeni bir yol seçerek kendinize şartlarınızla birlikte gelişme ve büyüme fırsatı vermiş olursunuz. Bu karar zarafet ve vakar yüklüdür.

Peki, cesaret göstermeniz mi yoksa vazgeçmeniz mi gerektiğini nereden bileceksiniz? Zarif ve vakur bir şekilde nasıl hareket edeceksiniz?

Spor, mankenlik gibi bazı kariyerlerde cevap açıktır çünkü bu alanlar gençliğe çok değer verir. Ama ara sıra iş alabilse de evini geçindiremeyen bir müzisyenseniz? Ya da başka öğretmenlik işleriyle telafi yapmak zorunda kalan bir akademisyenseniz? Ya da belki de şimdilik hayallerinizin işine sahipsiniz ama içinde bulunduğunuz alan inişte olduğu için baktığınız her yerde düşüş görüyorsanız? Ya üçüncü işletmesini kapatan bir girişimciyseniz? Ya burada işten bahsetmiyorsak? Ya azim mi, vazgeçmek mi kararınız sizi sürekli aşağıya çeken bir arkadaşınızla ilgiliyse?

O "şey" her neyse ona bağlı kalan ve sonunda kurtulan insanlarla ilgili bir sürü hikâye vardır ama çıkmaz sokağa kadar sebat etmeye devam eden insanlarla ilgili de sayısız hikâye duyarsınız. Peki, amaçlarınızı yeniden düzenlemeniz mi, yoksa bir kez daha denemeniz mi gerektiğini nereden bileceksiniz?

"Azim mi, pes etmek mi?" denklemini dengelemeye çalışırken ekonomist Stephen J. Dubner iki şeyi karşılaştırıyor: batık

maliyet ve fırsat maliyeti. Batık maliyet para, enerji, zaman gibi girişiminiz için zaten yapmış olduğunuz ve öylece vazgeçmeye gönülsüz olduğunuz yatırımı ifade ediyor. Fırsat maliyeti ise yapmış olduğunuz seçime sadık kalarak vazgeçtiğiniz şeyleri ifade ediyor. Ne de olsa bu projeye, işe veya ilişkiye aktarmaya devam ettiğiniz ekstra bir kuruş veya dakikayı muhtemelen daha tatmin edici olan diğer bir projeye, işe veya ilişkiye aktaramazsınız. Bir adım geri çekilip batık maliyet için endişelenmeyi bırakırsanız aynı çabaya daha fazla para ve zaman yatırmaya değip değmeyeceğini daha iyi değerlendirebilirsiniz.

Aynı şeye sadık kalmak mı, yoksa havlu atmak mı gerektiği sorusunun gerçek cevabı duygusal çevikliğin altında yatan kendiniz hakkındaki bilgiden gelir. Sadece kendinizi göstermeniz, dışarı adım atmanız, yola devam etmeniz, en derin değerlerinizi ve sonra da amaçlarınızı keşfedip izlemeniz gerekir.

Azim mi, pes etmek mi sorusuyla karşı karşıyaysanız kendinize sorabileceğiniz bazı sorular şunlar olabilir:

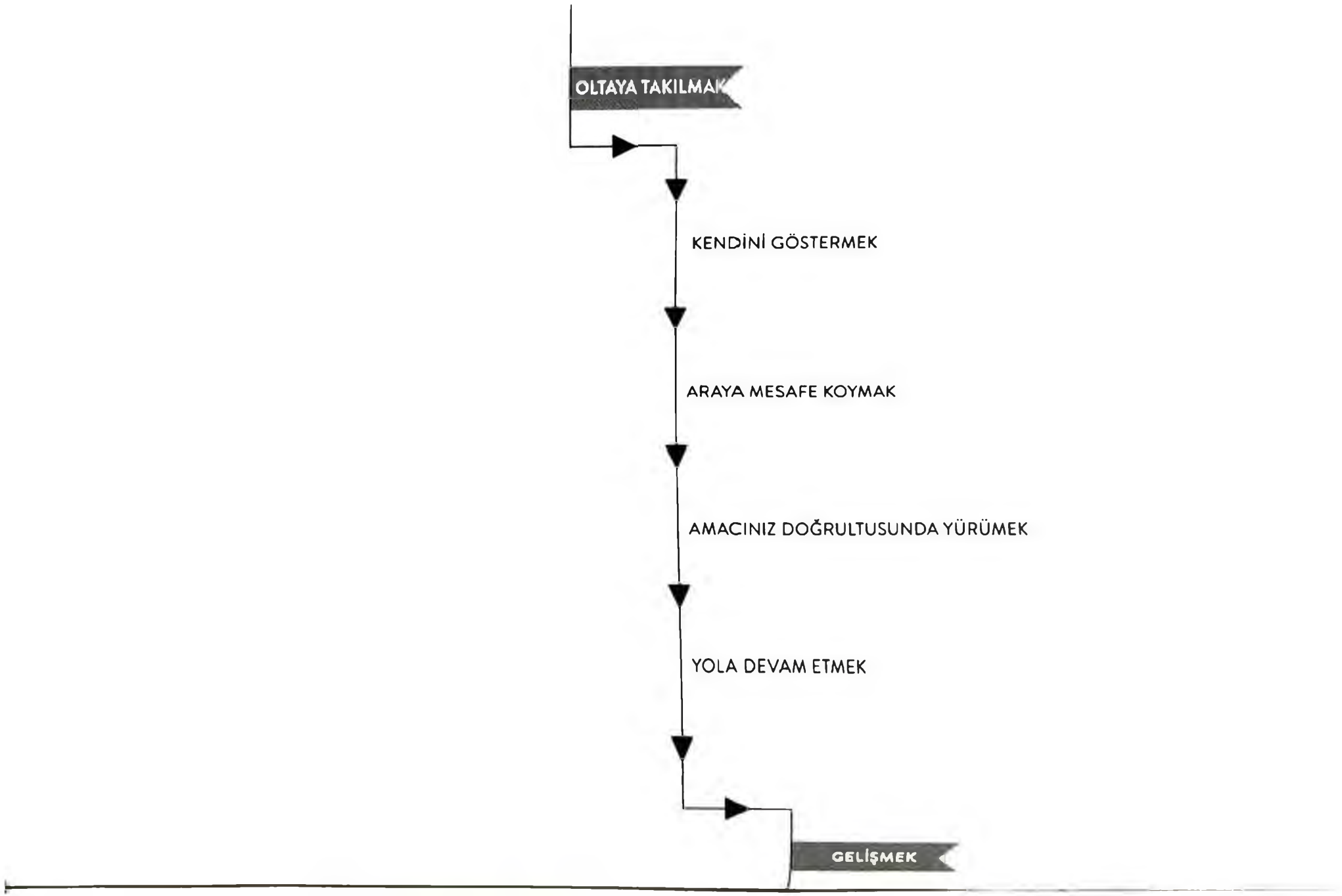
Yaptığım şeyden tam anlamıyla keyif ya da tatmin alıyor muyum?
Bu benim için önemli olan şeyi, yani değerlerimi yansıtıyor mu?
Bu benim güçlü yanlarımdan faydalanıyor mu?
Kendime karşı dürüst olursam ben (veya bu durum) gerçekten başarılı olabilir miyim?
Bunda sebat edersem hangi fırsatlardan vazgeçmiş olacağım?
Bu yaptığım azmetmek mi, yoksa aptallık etmek mi?

Tahterevalli ilkesine başvururken, zorluk ve ustalığın yaratıcı bir denge halinde bulunduğu o tatlı noktayı, o denge fikrini göstermek için parktaki bu oyuncağı kullanıyorum. Yoksa hayattaki amacımızın aynı noktada ileri geri gidip gelmek olduğunu göstermeye çalışmıyorum kesinlikle.

Duygusal çeviklik hayata devam etmekle ilgilidir. Duygusal çeviklik, buna zorunlu olduğunuz ya da size yapmanız söylendiği

için değil, siz istediğiniz ve size göre önemli olduğu için açık, zorlayıcı ama ulaşılabilir hedeflere doğru ilerlemeyi kapsar.

Yeni bilgiyi ve daha zengin deneyimleri takip ettiğinizde, sizin için önemli olan soruların cevaplarını bulmak için kalbinize ve dürüst cevaplarınıza kulak verdiğinizde tahterevallide mahsur kalmadığınızı göreceksiniz. Tam tersine yükseldiğinizi, sadece kendi zihninize değil, dünyaya da açıldığınızı fark edeceksiniz.


OLTAYA TAKILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
GELİŞMEK

▶9. BÖLÜM

İŞ HAYATINDA DUYGUSAL ÇEVİKLİK

Erin'le ilk olarak yönetici kadınlara eğitim verdiğim bir programda tanıştım. Triko iç dış takımıyla ve inci küpeleriyle giyinip kuşanmış, saçları mükemmel bir şekilde yapılmıştı. Ona bakıp, "İşte her şeyi halletmiş bir kadın," diye düşündüm.

Gün ilerledikçe program katılımcıları iş yerinde hissettikleri baskıdan, özel ve iş hayatlarını idare etmenin zorluklarından bahsetmeye başladılar. Daha önce çok soğukkanlı görünen Erin gözyaşlarına boğuldu. "Ben de bütün bunları yaşıyor ve hiçbiriyle baş edemiyorum!" dedi.

Erin hepsi beş yaşın altında olan üç çocuğu olduğunu ve onlarla zaman geçirmek için dört gün çalıştığını söyledi. Patronuyla böyle bir plan yapmıştı ama her zaman umduğu kadar sorunsuzca çalışamıyordu. Bir hafta önce patronu onun izin gününde önemli bir telefon görüşmesi planlamış, Erin de görüşmeyi yapmaktan başka çaresi olmadığını hissetmişti. Ama patronunun arka planda çocukların sesini duymaması için doksan dakikalık süper ciddi telefon görüşmesini dolabının içinde saklanarak yapmıştı.

Erin bu hikâyeyi anlatırken gruptaki diğer kadınlar başlarını onaylarcasına sallayıp destek sözleri mırıldandılar. Erin'in davranışının hem çok üzücü hem de çok komik olduğunu söylediler.

Bu kadınların hepsi aynı şekilde hissetmişti, kendi karanlık dolaplarında kapana kısılmış halde herkesi memnun etmeye çalışırken kendilerini perişan ediyorlardı.

Erin kapana kısılmıştı ama sadece kendi dolabında değil. Etrafta başka ne olursa olsun kendisinin her zaman erişilebilir, mükemmel bir çalışan olması gerektiği düşüncesinin oltasına da takılmıştı. Aile hayatıyla ilgili çok fazla şeyi ortaya dökerse ciddiye alınmayacağından endişelendiği için kimliğinin ve değerlerinin çok önemli bir kısmını, yani ilgili anne olarak rolünü maskeliyordu.

Tesadüfe bakın ki Erin'in patronunu çok iyi tanıyordum. Sevimli ama otuzdan fazla ekip üyesinin nerede olduğunu takip etmekte zorluk çeken, biraz dağınık biriydi. Genç annenin iş görüşmesini dolabında yaptığını öğrense dehşete düşeceğini biliyordum. Özellikle de o gün izin günüyse!

Erin bu duygularını bizimle paylaştıktan sonra değerlerine hizmet etmek amacıyla rahatsızlığına doğru yaklaşmaya ve patronuyla ciddi bir şekilde konuşmaya karar verdi. Ona durumunu ve aradığı zaman hissettiği baskıyı anlattı (ama spontane ev ofisinin yerini tam olarak söylediğini sanmıyorum).

Erin'in hayatın talepleri ve mükemmel bir çalışan olma gereksinimi arasında denge kurma mücadelesinin neden olduğu çaresizlik ve kızgınlık duygularına kendini göstermesi, bu oltalardan kurtulmasını ve onları oldukları gibi (kader değil, duygular olarak) görmesine yetecek kadar araya mesafe koymasını sağladı. Bu onun aynı zamanda patronunun beklentileri ve kendi istekleri hakkında çok açık ve dürüst bir konuşma yaparak amacı doğrultusunda yürümesine de izin verdi. Bu konuşma sırasında işten aldığı entelektüel gelişime çok değer verirken, çocuklarıyla geçirdiği zamana da değer verdiğini açıkça ifade etti. Haftanın beşinci günü gerçekten acil durumlar için tabii ki erişilebilir olmakla birlikte utanç hissetmeksizin evinde anne rolünde olacaktı.

Erin duygusal gerçeğini patronuna eksiksiz olarak ifade ederek büyük bir çatışma ve kaygı kaynağını ortadan kaldırdı. İşi, iş yeriyle

açıklığa kavuşturduğu bu yeni ilişkiden çok fayda gördü, çocukları Erin yanlarındayken bütün dikkatinin üzerlerinde olmasından memnun oldu ve Erin de aylardır ilk kez iyi bir gece uykusu çekti.

Özel hayatınızda doyum hissetmenizin ve gelişmenizin, diğer insanların sizin için doğru olacağını söylediği şeyleri yapmanızdan değil, sizin davranışlarınızı anbean en derin değerlerinize göre ayarlamanızdan kaynaklandığını artık biliyoruz. Aynı şey işiniz için de geçerli. Maaşınızın karşılığında bazı kısıtlamaları kabul etmeniz alışıldık bir şey olsa da çalışmak esaret, çalışanlar da köle değildir. Duygusal çeviklik tekniklerini meslek hayatınızın sizi şekillendirmesi yerine sizin onu şekillendirmeniz için kullanabilirsiniz.

İŞ YERİNDE OLTAYA TAKILMAK

Bugünün iş kültüründe hâkim olan düşünce, ofiste rahatsız edici duygu ve düşüncelere yer olmadığı ve çalışanların, özellikle de liderlerin ya duygusuz ya da daima iyimser olması gerektiği şeklindedir. Çalışanlar özgüven yansıtmalı ve içlerinde kabaran bütün güçlü duyguları, özellikle de olumsuz olanları bastırmalıdırlar. Ama bildiğimiz gibi bu temel biyolojiye uymaz. Yaptığı işte ne kadar iyi olursa olsun bütün sağlıklı insanların içinde eleştiri, şüphe ve korkuyu içeren duygu ve düşünce akışı vardır. Bunun nedeni sadece insan beyninin işini yapması, dünyadan bir anlam çıkarmaya, problemleri bekleyip çözmeye ve potansiyel tehlikelerden kaçınmaya çalışmasıdır.

Bu ayrıca iş yerinde her yerden bir oltanın çıkıvermesinin de nedenidir. İş, gizli inançlarımızı, benlik kavramımızı, rekabet ve iş birliği duygumuzu, önceki iş deneyimlerimizi bütünleştirir ve onlardan faydalanır. Çocukken iyi uyum sağlıyor muyduk, yoksa dışlanmış mı hissediyorduk? Ebeveynlerimizin bizimle ilgili gerçekçi olmayan beklentileri mi vardı? Kendimizden hâlâ çok fazla ya da çok az şey mi bekliyoruz? Kendilik değerimiz bakımından güvende

miyiz? Yeteneklerimiz ve fikirlerimizle gurur duyuyor muyuz, yoksa onları sabote etmeye mi çalışıyoruz?

Görünürde odak noktası ölçümler ve analizler, hesap tabloları ve soğuk rasyonel kararlar olsa da ofis aslında biz farkında olsak da olmasak da bütün duygusal konuların rol oynadığı bir sahnedir. İş yerinde meseleler yoğunlaştığında biz de çoğu kez kim olduğumuza inandığımızla ilgili eski hikâyelere güveniriz. Bu tozlu eski hikâyeler gerçekten de en kritik anlarda, özellikle olumsuz geri bildirim aldığımızda yahut vermemiz gerektiğinde, daha fazla ya da daha hızlı çalışmamız için baskı hissettiğimizde, güçlü kişilikleri olan danışmanlar veya iş arkadaşlarıyla baş etmemiz gerektiğinde, takdir edildiğimizi hissetmediğimizde ya da iş-yaşam dengemiz bozulduğunda bize olta atabilir.

Kariyerimizde ilerlemek için bu hikâyeleri de özgeçmişlerimizi güncellediğimiz gibi güncellememiz gerekir. Tıpkı üniversiteyi bitirdikten sonra artık yazın çalıştığımız işleri özgeçmişimize yazmadığımız gibi çok geride kalan şeylerin de orada bırakılması gerekir.

1. Bölüm'de hayatın gittikçe artan hız ve karmaşıklığının duygusal çevikliği daha da acil bir gereklilik haline getirdiğinden bahsetmiştim. İş dünyası bu değişimlerin kıyısında varlığını sürdürür: Küreselleşme, teknolojik yenilikler, jeopolitik dengesizlik, mevzuat değişiklikleri, demografik değişimler işi önceden kestirilemez hale getirir. Rol tanımları her ay değişebilir, son çeyrekteki tanımlar önemsiz hale gelebilir, işten çıkarmalar, konsolidasyonlar ve kurumsal dönüşümler söz konusudur. Duygularımız ve düşüncelerimiz zıvanadan çıkmadan bile yeterince zor bir savaş verilmektedir.

Bu ortamda iş yerimizdeki verimimiz, kararlarımızın şirketin veya projenin diğer yönlerini nasıl etkileyeceğini tahmin etmeyi ve gerektiği gibi ayarlamalar yapmayı da içeren planlarımızı dikkatle inceleyebilmemizi her zamankinden daha fazla gerektirir. Her gün tek sabiti olan belirsizlik ve değişimle baş etmek için esnek olmaya ihtiyacımız var. Yeni fikirler ile bakış açılarına ulaşmak ve işleri

tamamlamak için grubun gücünden faydalanmamızı sağlayacak kişiler arası ilişki becerilerine de ihtiyacımız var.

Ne yazık ki esnekliği gerektiren aynı hız ve değişim güçleri bize komplo kurup kalıplaşmamıza yol açar. Üstümüze gelen o kadar fazla bilgi, verilecek o kadar çok karar vardır ki genellikle siyah beyaz düşünmeyi içeren en iyi ilk tahminimize kolayca başvurabiliriz. Etkileşim için çok az zamanımız olduğunda da çoğu kez ilişkilerimizi etkileşime indirgeriz. Gelen kutunuzda cevap vermeniz gereken üç yüz e-posta varken meslektaşımıza karşı hızla "yanıtla" moduna geçip kanser olan çocuğunu sormayı aklımıza bile getirmeyiz.

Bütün bu *çatlakların* sonucu dikkat dağınıklığı, erken kararlar ve aptalca davranan zeki insanlar olarak da bilinen basit çözümlerdir. Yaşadığımız stres, duygusal gerilik, panik, suçluluk duygusu, teknoloji ve çoklu görevlerin çözüm getireceğine (getirmezler!) dair yanlış umutlardan bahsetmiyorum bile.

BİREYSEL OLTALAR

Birkaç yıl önce şirket müşterilerimden biri için çalışan Livia adında bir kadınla tanıştım. Zeki, iş bitirici, yetkin, meslektaşları ve üstleri tarafından sevilen bir kişiydi. Hatta şirketin yönetici ekibiyle yaptığım toplantılarda onun hayat değiştirici bir terfi için seçildiğini öğrenmiştim. Fakat onun gelecekteki bu yeni iş rolü, şirketin hâlâ gizli olan büyük yeniden yapılanmasının bir parçası olduğu için Livia'nın kendisini bekleyen harika şeyler konusunda hiçbir fikri yoktu. (Gizlilik anlaşması iyi haberi onunla paylaşmamı engelliyordu.)

Ama bir şeylerin döndüğünü biliyordu ve içgüdüsel olarak bundan hoşlanmıyordu. Kıdemli yöneticiler ona farklı davranıyor gibiydi. Birkaç kez o odaya girdikten sonra konuşmayı kestiklerini fark etmişti. Sonraki aylarda büyük bir yeniden yapılanma söylentileri ofiste dolaşırken Livia bu belirsiz "bir şeyler oluyor" işaretlerini kovulmak üzere olduğu şeklinde algıladı. Durumu yanlış okuması,

yani *eğer "bir şeyler oluyor" ise mutlaka kötü bir şeyler oluyordur,* diye düşünmesi yüzünden duygusal bir çalkantı yaşamaya başladı. Önerilen bütün değişikliklere olumsuz yorumlarda bulunmaya başladı ve fikir katkısında bulunmayı bıraktı. Ben hamilelik izni için ayrıldım. Geri döndüğümde Livia'nın ofisi boştu. Kovulmuştu.

Livia'nın yanlışı, güvensizlik oltasının kendisini işine yansıttığı en derindeki değerini, yani katkıda bulunma arzusunu yerine getirmekten alıkoymasına izin vermesiydi. Durumu biraz paranoyak bir şekilde yanlış okusa da duygusal açıdan daha çevik bir yaklaşım şu olabilirdi: "Pekâlâ, buradan gönderiliyor olabilirim. Ama kahretsin, gurur duyduğum işi yaparak başım yukarıda gideceğim." Daha da iyisi ilk huzursuzluk anında patronundan bir randevu isteyip onunla görüşebilir, "Garip şeyler hissediyorum. Neler olduğunu anlamama yardım edebilir misiniz?" diyebilirdi.

Başka bir müşteri olan Al birkaç oltanın ucunda kıvranıyordu. İyi bir işletme okulunun cesur ve zeki mezunu, aynı zamanda iki çocuk babasıydı. Al, yetenekleri ve çok çalışması göz önünde tutulduğunda alması gereken ama kaçırdığı bir terfi için bana geldi.

Al kendi kendine, babası gibi her zaman ofiste olan, evde olmayan bir baba olmayacağına söz vermişti. Bu yeminine duyduğu sadakat, özel gereksinimi olan ikinci çocuğunun doğumuyla güçlenmişti. Aile durumunun karmaşıklığı Al'ın en derindeki değerlerine dayanan (ki bunun için onu takdir etmek gerekir) bir karar vermesini gerektirdi: Bakıma yönelik, duygusal bütün enerjisini evine verecekti. İşte sadece işle ilgilenecek, gerekeni yapacak ve işlerini yürütecek, sonra da hemen evine, sevdiği ve kendisine çok muhtaç olan insanlara gelecekti. Sonuç olarak iş yerinde havadan sudan sohbetlere katılacak, hatta sıradan bir ilişki kuracak zamanı bile olmuyordu. Kendisini odaklanmış ve verimli görüyordu. Ama iş arkadaşları onu robot gibi, sinir bozucu ve empati yoksunu olarak görüyordu. Bu yüzden terfi alamamıştı.

Al ironik bir şekilde eski bir oltanın, babasının yanında olmamasının verdiği acı oltasının en çok değer verdiği amaca ulaşmasına engel olmasına izin veriyordu. Amacı çocukları için evinde

olmaktı. Ama ailesiyle ilgilenmek demek sadece evde var olması demek değildi. Onlara finansal açıdan bakabilmek için kariyerine sadık kalması ve başarılı olması da gerekiyordu.

Livia ve Al'ın başarılı olmak için her şeyi vardı, şok dalgalarıyla birlikte hareket etmek için hepimizin ihtiyaç duyduğu duygusal çeviklik hariç. Bu çeviklik kendimizi faydasız düşüncelerin, duyguların ve örüntülerin oltasından kurtarmakla, aynı zamanda gündelik eylemlerimizi uzun vadeli değerlerimize ve isteklerimize göre düzenlemekle başlar.

İş yerlerinde insan sayısı kadar oltaya takılma yolu vardır. Ben koçluk yaparken genellikle "görev" oltasına takılan yöneticiler görüyorum. Toplantılara başarılması gereken maddelerden oluşan bir kontrol listesiyle giriyor, ekip üyeleriyle ortak amaçları ("Bu projeyi nasıl daha verimli hale getirebileceğimiz konusunda bir fikri olan var mı?") veya nedenleri ("Müşteriye mükemmel bir şeyi, gerçekten gurur duyduğumuz bir şeyi nasıl sunabiliriz?") olan insanlar olarak değil, daha çok yapılacak işler üzerinden ilişki kuruyorlar. ("Raphael, pazarlama raporunun öğlene kadar masamda olması gerekiyor.") Bir çalışan kendisine verilen görevi yapmıyorsa yönetici savunmacı veya saldırgan oluyor. Ya da görevin ayrıntılarını saplantı haline getiriyor ("Bu işi bugün iki kırk beşe kadar bitiriyoruz, mazeret yok!") ve ekibin daha büyük ihtiyaçlarıyla, düşünceleriyle veya arzularıyla bağlantı kurmuyor. Sözgelimi iyi yapılmış bir iş için çalışanı takdir etmiyor. Ya da geri bildirim verme konusunda tamamen görev yönelimli bir yaklaşım benimsiyor: "Satış rakamlarının düştüğünü görüyorum. Ne tür sorunlarla karşılaşıyorsun? Onları düzeltmek için birlikte neler yapabiliriz?" yerine "Bu sezon satış rakamların düşmüş," diyorlar.

Bunun aksine duygusal çevikliği olan yöneticiler böyle hassas bir şekilde odaklanmaktan kaçınabilirler. Ayrıntıların önemli olduğunu bilirler ama aynı zamanda düşüncelerini ve planlarını *görevden hedefe* doğru nasıl yükselteceklerini de bilirler. Duygusal çevikliği olan bir lider bir toplantıdan önce kendi kendine, "Bu toplantının ortak amacı ne?" diye sorabilir. "Toplandığımızda ekip

üyelerimin ne hissetmesini istiyorum?" ya da "Geri bildirimim kendi amaçlarını gerçekleştirmelerine nasıl yardımcı olabilir?" diye sorgulayabilir.

İş yerlerinde şaşırtıcı derecede yaygın olarak görülen bir diğer olta da çok fazla umursamaktır. Onlarca yıl önce iş, insanın evine ekmek götürmesi için bir araç olarak görülüyordu. Sosyal kulüpler, hobiler ve belki bir ibadethaneyi içeren hayatın sadece bir yönünü oluşturuyordu. Günümüzde pek çoğumuz için iş günü daha uzun, iş yeri birincil sosyal ortamımız ve kariyerlerimiz kendilik hissimizle karmaşık bir şekilde bağlantılı hale geldi. Bu arada sürekli olarak insanların işlerinde bir "amaç" bulabilecekleri ve bulmaları gerektiği mesajlarının bombardımanı altındayız. İşimizin psikolojik iyilik halimizi zenginleştirme potansiyeli olduğu doğru olsa da bütün bakış açımızı ve oran hissimizi kaybetme olasılığımız da her zamankinden daha kolay hale geldi.

Çok fazla umursamak, "uzmanlığımızı" savunmacı bir şekilde ilan etmek, her zaman bir cevabı olmak, bir hatayı kabul edememek şeklinde kendini gösterebilir. Kişiler arası alanda çok fazla umursamak, çalışanların ayağına basmak, sizi ilgilendirmeyen işlere çok fazla bulaşmanız veya insanların kızgınlıklarının ve tuhaflıklarının kafanızda (ya da sohbetlerinizde) çok fazla yer kaplaması olarak kendini gösterebilir.

"Daha az umursamak" oltaya takılmış birine gevşemek gibi gelebilir. Ama değil. Aslında araya mesafe koymanın ve oluruna bırakmanın bir biçimi. Bu da bizim gerçekten değer verdiğimiz şeylerin hizmetinde daha verimli bir şekilde çalışmamıza izin verirken hayatın başka boyutlarının bize açılması için de fırsat sağlar.

GRUP OLTALARI

Çoğumuz ekipler halinde çalışırız. Bu da oltalarımızın kişisel hikâyelerimiz veya meşguliyetlerimizden kaynaklananlarla sınırlı olmadığı anlamına gelir, meslektaşlarımızla ilgili hikâyeleri de içerebilir bu oltalar. Biz daha farkına bile varmadan onların zayıf

ve güçlü yanları, ne kadar kararlı veya yetenekli oldukları ya da olmadıkları hakkında yargılarda bulunuruz.

Oysa basit bir gerçek var. İnsanların durumu tamamen yanlış anlaması çok kolaydır. Bu da milyon yıl geçse de kabul etmeyeceğimiz önyargılarımızın bir sonucudur. Durumu daha da zorlaştırmak istercesine insanlar kendi tarafsızlıklarıyla ilgili olarak da önyargılı davranırlar. Bu yüzden daha en başında önyargılı olduğumuz konusunda hiçbir fikrimiz yoktur.

Bir çalışmada kadın ve erkek katılımcılardan polis şefi pozisyonu için bir erkek adayı (Michael) ve bir kadın adayı (Michelle) düşünmeleri istenmiştir. İki adayın geçmişlerini öğrendikten sonra katılımcılara bu adayın zor durumlarda ayakta kalabilen biri mi yoksa resmî eğitim almış biri mi olması gerektiği sorulmuştur. Katılımcılar sürekli olarak erkek adaya atfedilen özellikleri seçmişlerdir. Eğer erkek aday sokaklarda ayakta kalmayı öğrenmiş biriyse katılımcılar polis şefi olmak için bunun daha önemli olduğunu söylüyordu. Eğer erkek aday iyi eğitimliyse katılımcılar bunu daha önemli buluyordu. Katılımcılar sadece cinsiyet tarafgirliği yapmakla kalmıyor, bunu yaptıklarının farkına bile varmıyorlardı.

Başka bir deneyde katılımcılardan ya iyi giyinmiş ve kendine güvenli görünen ya da kötü giyinmiş ve beceriksiz görünen aynı kişiye karşı bahis oynamaları isteniyordu. (Araştırmacılar muzip bir şekilde bunları "şık" ve "aptal" durumlar olarak isimlendirmişti. Bilim insanlarının sıkıcı olduğunu kim söyleyebilir?) Sonuçlar sayılırken katılımcılar etkileyici olmayan aptala karşı saldırgan bir şekilde daha fazla oynuyordu. Oysa oyun tamamen şansa dayalı olup sadece desteden bir kart seçmeyi gerektiriyordu. Katılımcılar karşılarında oturan beceriksiz, kötü giyinmiş eziğe bakıyor ve önyargıları hemen devreye girip onlara bu aptaldan daha iyi olduklarını ve bütün mantığa karşın kendi üstünlüklerinin bir şans oyununda bile kârlı çıkmalarını sağlayacağını söylüyordu.

Harvard Business Review'da yayımlanan bir makalemde Jack'ten bahsettim. Kendisi danışmanlık verdiğim şirketlerden birinde çalışan kıdemli bir yöneticiydi. Jack'in iş arkadaşları onu her zaman iyi

bir adam olarak görmüştü. Derken bir gün Jack büyük bir projeye son verdiğini açıkladı. Onun altında çalışan ve hayal kırıklığına uğrayan insanların ses tonları birden değişti. Onların gözünde Jack artık partilerde herkesin sohbet ettiği hoş adam değildi. O da üst düzeydeki diğerleri gibi sahtekâr, bencil, riskten kaçan bir yılandı.

Karşılıklılık önyargısı denen bir kavramın oltasına takılmak da çok kolaydır. Burada başka birisinin davranışını sahtekârlık veya riskten kaçınma gibi sabit kişilik *özelliklerine* atfetmek söz konusudur. Kendi kötü davranışımızı genellikle *şartlara* tepki olarak açıklayabiliriz ("Ne yapabilirdim ki? Baskı altındaydım!"). Harvardlı psikolog Daniel Gilbert karşılıklılık ilkesine ait dört neden belirtiyor:

1. DURUMUN TAM OLARAK FARKINDA DEĞİLİZDİR.

Proje katili Jack'in durumunda Jack'in kadrosu patronlarının kararına dair bütün hikâyeyi bilmiyordu. Onun bu karara karşı ne kadar direndiğini veya bu karara uyması için patronundan ne kadar darbe yediğini kimse bilmiyordu.

2. GERÇEK DIŞI BEKLENTİLERİMİZ VARDIR.

Jack'in meslektaşları onun bir çıkmazda kaldığını anlasalar da kendi kendilerine, "Ödlek şey, ben olsam asla böyle korkaklık etmezdim," demiş olabilirlerdi.

3. DAVRANIŞA DAİR ABARTILI DEĞERLENDİRMELER YAPARIZ.

Ekip üyeleri Jack'in tebessümünü bile meslektaşlarının hayallerini yıkmaktan sadistçe zevk aldığı için sırıttığı şeklinde yorumlayabilirler.

4. İLK VARSAYIMLARIMIZI DÜZELTMEDE BAŞARISIZ OLURUZ.

Düş kırıklığı içindeki ekip üyeleri sonunda onun bu kararının arkasındaki şartları öğrenseler de Jack'le ilgili ilk görüşlerini değiştirmeye çalışmazlar.

Gerçekte ne Jack'in meslektaşlarının ondan hoşlanırken yaptıkları olumlu varsayımlar ne de istemedikleri bir şey yaptığında vardıkları olumsuz sonuç eksiksizdi, hatta bunların bilgiye dayalı olduğu bile söylenemez. Aslında Jack hakkında hiçbir şey bilmiyorlardı. Ancak duygusal çeviklik pratiği yaptığımız zaman bakış açılarımızı değiştirebilir ve karşılaştığımız insanlar ve durumlarla ilgili sürekli bir araştırma, keşif ve hatta gelişen anlayış durumuna geçebiliriz.

OLTAYA TAKILMIŞ GRUPLAR

Bazen iş birliğine dayalı iş dünyasında oltaya takılan sadece tek bir kişi olmaz, bütün ekip oltaya takılmıştır.

Mart 2005'te Elaine Bromiley ufak bir operasyon için hastaneye yattı. Sinüs problemi vardı ve doktorlar problemi gidermek için burnunun içini düzelteceklerdi. Kocası Martin karısına veda edip iki çocuğuyla birlikte haftalık alışverişlerini yapmaya gitti.

Birkaç saat sonra Martin bir telefon aldı: Anestezi altındayken Elaine'in solunum yolunu açık tutmada zorlanmışlardı ve Elaine şu anda beklendiği gibi uyanmıyordu. Oksijen seviyesi düşmüştü ve yoğun bakıma alınıyordu. Martin hastaneye geldiğinde karısını komada buldu. Birkaç gün sonra doktorların yaşam destek ünitesini kapamalarına izin verdi.

Yapılan incelemeler sonucunda işlem başlar başlamaz Elaine'in solunum yolunun çöktüğü görüldü. Standart tıbbi işlem gereği anestezi uzmanı vantilatör yoluyla ona oksijen vermeye çalışmıştı.

Yardım çağırmış, başka bir anestezi uzmanı ve cerrah gelmişti. O zaman Elaine'in solunum yoluna tüp yerleştirmeye çalışmış ama başarısız olmuşlardı.

Bir hasta on dakikadan fazla oksijensiz kaldığında geri dönüşü olmayan beyin hasarı yaşar. Bu yüzden "vantilatörle oksijen verememe, tüp yerleştirememe" gibi ölüm kalım durumlarında en önemli kural tüp yerleştirmeye çalışmayı bırakıp hastanın solunum yoluna doğrudan oksijen vermenin bir yolunu bulmaktır. Bu çoğu kez soluk borusunda acil bir kesi açılarak yapılır. Ameliyathanede toplamda altmış yıllık deneyimi olan üç doktor vardı. Kuralları biliyorlardı ama vites değiştirmeyi başarıp tekrar tekrar tüp yerleştirmeyi denemeyi bırakamamışlardı. Doktorlar sonunda tüpü yerleştirmeyi başardıklarında aradan yirmi beş dakika geçmişti ve artık çok geçti.

Doktorlar tüp yerleştirmekle uğraşırken hemşirelerden biri ne olduğunu açıkça görmüş ve trakeostomi takımını getirmişti ama doktorlar ona aldırmamıştı. Başka bir hemşire yoğun bakımda yatak ayırmaya gitmiş ama doktorların ifadesi aşırı tepki verdiğini gösterince iptal etmişti.

Bu kadar rutin bir işlem nasıl böyle kötü bir şekilde berbat edilebilir? Basit bir işlem için deneyimli bir personelin bulunduğu modern bir hastaneye giden otuz yedi yaşındaki sağlıklı bir kadın nasıl ölebilir? Cevap tek bir sözcükte gizli: kalıplaşma. Doktorların bakış açısı çok dardı: Duruma dair farkındalığı yitirmek ve bağlamı daraltmak, bir adım geri çekilip neler olduğunu değerlendirememeleri ve A planından B planına geçememeleri anlamına geliyordu.

Ameliyathanedeki hemşireler daha sonra doktorlardan hiçbirinin trakeostomi yapmamasına şaşırmış ama o sırada ses çıkarmamaları gerektiğini hissetmişlerdi. Doktorların böyle önemli bir kararda hemşirelerin öncü olmasına karşı önyargılı olacaklarını varsaymışlardı. Ama bu şekilde kendilerinin doktorlara karşı önyargılı olduklarını gösteriyorlardı.

Sonuçlar her zaman bu kadar trajik olmasa da iş yerlerinde bu tür bir grup oltası her zaman söz konusu olabilir. Bu, bölümün

başında anlattığım, iş görüşmelerini dolabında yapan, bakımlı yönetici Erin'in taşıdığı tarzda bir kalıplaşmaydı. Aynı kalıplaşma, piyasa verileri ürünün başarısız olacağını önceden göstermiş olsa da bütün bir tasarım ekibinin muhteşem bir ürün ortaya çıkarmak için büyük çabalar sergilemesine neden olabilir. Elaine Bromiley'nin vakasındaki fark, yanlış bir kararın yıkıcı bir şekilde bir hayatın kaybedilmesiyle sonuçlanmış olmasıdır.

Farklı bir bakış açısı ya da yaklaşım sunmakta isteksiz olduğunuz veya bunu yapmamanız gerektiğini hissettiğiniz için bir toplantıda kuşkularınızı veya itirazınızı bastırarak oturduğunuz olmuştur. İtirazda bulunan veya popüler olmayan bir görüşü dile getiren tek kişi olmak riskli ve ürkütücüdür. Fakat azınlıkta olmanın verdiği zor duygulara kendinizi göstermeye isteksiz olursanız sesiniz asla duyulmaz. Önemli olmayan bir tartışmaya katılmamaya karar verdiğiniz ya da bir iş arkadaşınızın hiç düşünmeden ortaya attığı fikrin saçma olduğunu söylemekten imtina ettiğiniz zamanlarda olduğu gibi insanlar yapıcı şekillerde de sessiz kalabilirler. Fakat ekipteki herkesin aynı tarafta olması gerektiği fikri rahatlatıcı olsa da bu genellikle kurumsal çeviklik yerine grup düşüncesi fiyaskosuna yol açar.

İŞ YERİNDE OLTAYA TAKILDIĞINIZIN İŞARETLERİ

Daha iyi olduğu apaçık görünen bir hareket rotası varken "haklı olma" fikrinden vazgeçemezsiniz.

Bir şeyin yanlış gittiğini bildiğiniz halde sessiz kalırsınız.

Büyük resmi düşünmeden küçük görevlerle kendinizi meşgul edersiniz.

Kayıtsız hale gelirsiniz.

Sadece kolay görevler veya işler için gönüllü olursunuz.

Çalışanlar veya projelerle ilgili olarak kinayeli yorumlarda bulunursunuz.

Meslektaşlarınızla ilgili olarak sadece varsayımlara veya kalıp yargılara güvenirsiniz.

Kendi kariyer gelişiminizde sorumluluk almazsınız.

İŞ YERİNDE KENDİNİ GÖSTERMEK

Ofiste kendini göstermek, düşünceleriniz ve duygularınız için yer açıp onları etiketlemek ve hepsini oldukları gibi, yani gerçekler veya yönergelerden ziyade bilgi olarak görmek anlamına gelir. Bu bizim zihinsel süreçlerimizle aramıza mesafe koymak ve onlar hakkında bir bakış açısı kazanmak için geri çekilmemize izin verir. Bu da zihinsel süreçlerimizin üzerimizdeki gücünü hafifletir.

Amerikalıların çok küçük bir yüzdesinin rutin bir şekilde korku yaşadıkları türden bir işleri vardır. Geminin battığı, madenin çöktüğü veya altı uyuşturucu kaçakçısının parmakları tetikte sizi köşeye sıkıştırdıkları türden, hayatınızı kaybetmeyle ilgili bir korkudan söz ediyorum. Ama neredeyse bütün çalışan Amerikalılar korkunun kimyasal kuzeni olan stresi tanırlar. O kadim savaş veya kaç içgüdüsünün insanın midesinin kasılmasına neden olan etkisini herkes bilir. Ama artık bu etki üçüncü çeyrekteki bütçe raporuyla, huysuz bir müşteriyle, korkulan bir konuşmayla veya işten çıkarma tehdidiyle ilişkili hale gelmiştir. 1. Bölüm'de, "Ahh! Yılan!" şeklindeki adrenalin hücumunun aksine kaygıya neden olan hormonların sabit, süreğen bir şekilde damlamasıyla tezahür eden korku türü hakkında konuştuk. Psikologlar buna *allostatik stres* veya *allostatik yük* diyor. Zaman içinde bu durumu ne kadar çok yaşarsak fiziksel ve duygusal olarak o kadar yorgunluk hissederiz.

İş yerinde (çoğunlukla) herkesin (çoğunlukla) stresli olduğu bir grup ortamındaysanız, herkes daha önce *bulaşma* olarak tarif ettiğimiz bir süreç yoluyla diğerlerinin allostatik yüküne katkıda

bulunur. Ortalama bir iş yerinde stres boğucu bir bulut gibi herkesin bölmesinin üstünde asılı duruyor gibidir. Pasif içicilik gibi pasif stres de civardaki herkesin üstünde derin bir etki yaratır.

Bir çalışmada bir grup hemşireden ruh halleri, işteki zorluklar ve ekibin genel duygusal "iklimi" gibi konularda günlük kayıt tutmaları istenmiştir. Üç haftalık dönemi kapsayan kayıtlar herhangi bir gün herhangi bir hemşirenin iyi ya da kötü ruh halinin anlamlı bir şekilde ekipteki diğer hemşirelerin ruh halleri tarafından belirlendiğini göstermektedir. Zaman içinde bu bulaşıcı ruh halleri kurum içinde yayılabilir, iş yerinin bütün kültürüne katkıda bulunur.

Başka bir çalışma stresli bir kişiyi görmenin bile gözleyenin kendi stresinin artmasına neden olduğunu göstermektedir. Katılımcılar tek yönlü aynadan bir yabancının zor aritmetik işlemlerle uğraştığını ve büyük baskı yaratan bir mülakattan geçtiğini izlerler. Araştırmacılar seyircilerin neredeyse üçte birinde stres sırasında salgılanan bir hormon olan kortizolde artış olduğunu tespit etmiştir. Seyircilerin dörtte biri stres veren olayı videodan izlediğinde de aynı tepkiyi vermektedir.

Evet, stres katil olabilse de görünüşe göre stres yüzünden stres yaşamak (3. Bölüm'deki 2. Tip düşünceler) *gerçek* katildir. Yaklaşık otuz bin kişinin katıldığı bir çalışmada çok stres yaşayan ama stres kendilerine zarar veriyor diye endişelenmeyen kişilerin sonraki sekiz yıl içinde ölme olasılıkları diğer katılımcılardan daha yüksek değildi. Ama çok stres yaşayan *ve* stresin kendilerine zarar verdiğine inanan kişilerin ölme olasılığı %40 daha fazlaydı.

Hatırlanması gereken basit gerçek, stresin o kadar da kötü olmadığıdır. Son teslim tarihlerimizin ve beklentilerimizin olması baskı altında ve tetikte kalmamıza neden olur. Daha varoluşsal seviyede bakıldığında da belirli miktarda baskı hissetmek yaşamın bir parçasıdır. Stressiz olmak daha önce konuştuğumuz gibi ölü insanların amacıdır.

Sözün özü, duygusal çevikliğin bize verdiği son mesaj şudur: Stresi inkâr etmek, içine atmak veya kara kara düşünmek verimi düşürür. Stresten kaçınmak mümkün değildir ama *yapabileceğimiz* şey stresle ilişkimizi ayarlamaktır. Stresin bizi ele geçirmesi gerekmiyor. Biz onu ele geçirebiliriz.

İlk adım, stresi hayatlarımızı mahveden bir kasırga gibi saplantı haline getirmek yerine sadece var olduğunu kabul etmektir: Yakın zamanda kaybolmayacağını kabul ederek ona kendini göstermektir.

İkinci ve hayati önem taşıyan diğer adım "stres"in bizi tanımlamadığını anlamaktır. "Stresliyim," dediğinizde bütün kendiliğinizi (ben = tüm benliğim) duyguyla birleştirmiş olursunuz. Bu biraz ayrıntıya inmek gibi görünebilir ama bu söz bütün kimliğinizi stres duygusuyla birleştirir. Bu deneyimi o kadar boğucu hale getiren biraz da budur. 5. Bölüm'de bir duyguyu ve düşünceyi sadece oldukları gibi (duygu ve düşünce) olarak adlandırmanın hızlı ve son derece etkili bir geriye çekilme hilesi olabileceğini anlattım: "Stres yaşadığımı... hissediyorum." Bu sizinle duygunuz arasında bir mesafe yaratır.

Ama bu uygulamanın etkili olabilmesi için uygun bir etiketleme gerekir. Sizin "stres" dediğiniz şeyin aslında yorgunluk olduğunu fark edebilirsiniz çünkü çok fazla şey üstlenmişsinizdir. Veya uyum içinde çalışmayan ekip yüzünden düş kırıklığı yaşıyor olabilirsiniz.

Duygunun işlevini düşünürken ("İşlevi Ne?" kısmında yaptığımız gibi) size ne öğretmeye çalıştığını değerlendirin. Size ekibinizin üyeleriyle konuşmanız veya daha uygun bir iş bölümü için üstünüzle görüşmeniz gerektiğini söylüyor olabilir. Belki de duygu sadece biletin bedelidir: Normalde sağladığı büyüme ve zorlanmanın tadını çıkaracağınız işin o kadar da hoş olmayan bir yönüdür. Öte yandan belki de almanız gereken ders bu deliliğin artık yettiği ve mesela peynircilik yapmak için Oregon, Portland'a taşınmaya hazır olduğunuz anlamına da gelebilir. (Sadece bu peynir işinin veya o mükemmel gün ışığı alan çatı katı için bir grup hippiyle rekabet

etmenin stressiz olacağı konusunda kendinizi kandırmayın. Yine de sizin için bu tür stres kaynakları ödediğiniz bedele değebilir.)

İŞİN AMACI

Viyana'nın biraz aşağısında Marienthal adında, yeşil tepelerle çevrili, düzenli caddeleri olan güzel, şirin bir kent bulunuyor. 1830'da oraya bir pamuk ipliği fabrikası inşa edildi ve sonraki yüzyıl boyunca bölgenin en önemli işvereni bu fabrika oldu. 1930'daki Büyük Buhran sırasında çalışanların dörtte üçü işsiz kaldı.

Ama fabrika kapandıktan kısa bir süre sonra Avusturya işsizlik sigortasını bütün çalışanlar için zorunlu hale getirdi. Bu sigorta Marienthallıların kaybettikleri maaşların büyük bir kısmını karşılayacaktı ama bir koşul vardı. İşsiz kalan işçilerin bu desteği hak etmek için herhangi bir maaşlı işte çalışmaları yasaktı. Gayriresmî bir iş bile yasaktı. Kaldırımda bahşiş toplamak için armonika çalan bir kasabalının işsizlik maaşını nasıl kaybettiğine dair o döneme ait raporlar var.

1930'dan 1933'e kadar Graz Üniversitesi'nden bazı araştırmacılar yerel halkta bazı çarpıcı değişimler gözlemledi. Zaman içinde bütün kasaba uyuşuk hale gelmişti. Yürüyenler yürümüyordu. Şekerleme yapmak birincil aktivite haline gelmişti. Erkekler saat takmayı bırakmıştı çünkü zaman artık önemli değildi. Kadınlar kocalarının gidecek bir yerleri olmasa bile akşam yemeğine geç kaldığından şikâyet ediyorlardı.

Kasabalılar yeni buldukları boş zamanları okumak, resim yapmak ya da diğer sanatsal veya entelektüel çabalar için değerlendirmiyorlardı. Hatta üç yıllık çalışma boyunca yerel kütüphanenin dışarıya verdiği kitap sayısında %50 azalma olmuştu. Marienthal halkının çalışamıyor olması, motivasyonlarını *hiçbir* şeye ilgileri kalmayacak şekilde bozmuştu.

Daha önce konuştuğumuz gibi iş sadece bir ekmek parası olmaktan daha fazlasıdır. İşimiz bize kimlik ve amaç hissi verebilir.

Aynı zamanda diğer aktiviteleri ve ilgilerimizi etrafında organize edebileceğimiz bir çerçeve oluşturur. İşin zihinsel sağlık üzerinde de büyük faydaları vardır. Emekli olan insanlar işlerinin yerine yeni aktiviteler koymadıkları takdirde hızlı bir bilişsel çöküş yaşama riski altındadırlar.

Maaş tabii ki insanların işten beklediği şeylerin bir parçasıdır ama benim kendi araştırmalarım gösteriyor ki maaş bir işin tatmin ve teşvik sağlayan tek yönü olmaktan çok uzaktır. Küresel bir profesyonel hizmet şirketi olan Ernst & Young için yapılan yakın tarihli bir çalışmada, benim "sıcak nokta" dediğim, çalışanların işe olağanüstü derecede bağlı oldukları, yani işe en fazla katkıda bulunduklarını hissettikleri işletme birimlerini inceledim. Bu sıcak noktalar gelir düzeyi ve şöhret gibi ölçütler üzerinde de mükemmel performans gösteriyordu ama çalışanların işe bu kadar bağlı olmasını sağlayan şey bu ölçütler değildi. Aslında çalışanların bu kadar bağlı olması bu mükemmel sonuçları *öngörüyordu*. Bu durumu merak ettik. Bu sıcak noktalardaki bağlılık skorlarını açıklayan ve işletme için böylesine olağanüstü sonuçlara yol açan neydi? Kendi araştırmamda, katılımcıların %4'ünün motivasyon kaynağı olarak paradan söz ettiğini buldum. Onun yerine motive edici güç olarak ekipleriyle aralarındaki bağlantı hissinden, işlerindeki zorlanmalardan, bir birey olarak kabul görmelerinden ve rollerinde güçlü olduklarını hissetmelerinden bahsediyorlardı.

DUYGUSAL EMEK

On dört yaşındayken çalışmaya başladım ama üniversite sonrası ilk "gerçek" işim Yeni Zelanda'daki bir eğitim organizasyonunda teknik yazarlıktı. O noktaya kadar hayatımla ilgili olarak ne yapmak istediğimi gerçekten fazla düşünmemiştim ama kısa sürede fark ettim ki istediğim şey teknik yazar olmak değildi. O işten kesinlikle nefret ediyordum. Her gün orada çalışan başka bir kadınla birlikte yemeğe çıkıyor ve diğer çalışanlar, işlerimiz, kadın

patronumuz ve diğer konularda söyleniyorduk. Sonra ofise dönüyor ve her şey yolundaymış gibi davranıyorduk.

Öğle yemeği saatini meslektaşımla birlikte kara kara düşünerek geçirmek ve sonra ofise dönüp iyiyi oynamak bana da iş performansıma da iyi gelmiyordu. Aslında düş kırıklığıma ve hoşnutsuzluğuma kendimi göstermem, onları neyin körüklediğini incelemem gerekiyordu: yani işte fazla zorlanmıyor olduğum gerçeğini. Sonra da daha yapıcı olan şeye doğru adım atmamda bana yardımı olacak daha geniş bir bakış açısı geliştirmek için o duygularla arama mesafe koymam gerekiyordu. En sonunda da enerjimi söylenmek yerine daha iyi bir iş bulmak için kullanmalıydım.

İster palmiye ağacı yetiştirmek olsun, ister napalm bombası yapmak, tabii ki her iş fiziksel veya entelektüel çabayı ya da her ikisini birden gerektirir. Ama her iş aynı zamanda duygusal bir çaba da gerektirir. Psikologlar buna *duygusal emek* der. Her işte, aslında çoğu insan etkileşiminde gereken imajı sürdürmek için ihtiyaç duyulan enerjidir bu. İş dünyasındaysanız, patronunuzun yaptığı bir espriyi komik bulmasanız da kibarca güleceğinize kuşku yoktur. Bütün istediğiniz evde yatıp kitap okumak olduğu halde mutlu bir yüz ifadesi takınmak zorunda kaldığınız bir etkinliğe katılmışsınızdır. Duygusal emek bir dereceye kadar nazik olma ya da geçinme dediğimiz şeydir. Bunu hepimiz yaparız, genellikle zararsızdır. Hatta ev sahibine bakıp (berbat) yemeği için teşekkür etmek, sosyal açıdan tabağınıza tükürmekten daha zekicedir.

Ama iş yerinde duygularınız konusunda ne kadar numara yaparsanız kendinizi o kadar kötü hissedersiniz. Gerçekte hissettiğiniz şey ile "-mış" gibi yaptığınız şey arasında çok büyük bir uyumsuzluk olduğunda bu o kadar büyük bir iş haline gelir ki kısmen çok yorucu olduğu için tükenmeye başlarsınız ve iş yerinde hem siz hem de kurum için her türlü olumsuz sonuca yol açar.

İşte kötü bir gün geçiren herkesin bildiği gibi işte olanların kişisel hayata da sızdığını söylemeye gerek yok. İş arkadaşınız sizin olduğunu sandığınız bir projeyi kaptığı için bütün günü çok

sevinçliymiş gibi yaparak ya da sizi gerçek bir iş yapmaktan alıkoyan üç saatlik anlamsız bir toplantıda uyanık görünmeye çalışarak geçirdiyseniz eve burnunuzdan soluyarak gelmeye hakkınız vardır. En azından özel hayatınız için çok az enerjiniz kalmış olur. Spor salonuna gitmek ya da rahat bir yemeğin tadını çıkarmak isteyebilirsiniz ama gün içindeki Oscar'ı hak eden performansınızdan dolayı o kadar yorulmuşsunuzdur ve özdeki benliğinizle bağlantınızı o kadar koparmışsınızdır ki bunu yapacak gücü bulamayabilirsiniz.

Otel çalışanlarının çoğu zaman rol yaptıklarını düşünebilirsiniz. ("Evet, efendim. Yemeğiniz on dakika geç geldiği için özür dileriz efendim", "Kesinlikle, efendim. Size daha yumuşak bir havlu getirmekten memnuniyet duyarız".) Bir çalışma otel çalışanlarının iş yerinde duygularını bastırmaları ile evdeki evlilik çatışmaları arasındaki bağı incelemiş. Çalışma hiç de şaşırtıcı olmayan bir şekilde otel çalışanlarının eşlerinin, evlilik hayatlarını kurtarmak için kocalarının başka iş bulmalarını umduğunu bulmuş.

Ama otel çalışanlarının bu kadar rahat ve içten bir şekilde misafirperverlik ve ilgi gösterebilmeleri büyük oranda işlerine verdikleri değere bağlıdır. Eğer kişi sadece kaderin bir cilvesiyle oraya düştü diye veya Madrid ya da Maldivler'de yaşamak istediği için o işin içindeyse çok fazla allostatik yük taşıyor olabilir, sürekli rol yapmaktan dolayı stres altında kalabilir. Ama eğer kişi amacı doğrultusunda ilerliyorsa, konukları memnun etmek ve orada kaldıkları sürece keyif aldıklarını görmek gerçekten hoşuna gidiyorsa muhtemelen rol yapmıyordur.

Yaşamak istediğiniz tarza uygun kararlar vermek ve yapmak istediğiniz iş ve kariyere sahip olmak için size göre önemli olan şeylerle bağlantı kurmanız gerekir. Böylece bunları işaret levhaları olarak kullanabilirsiniz. Bazen o kadar "meşgul" oluruz ki amacımızın kalp atışlarını dinlemeyi unuturuz. Sizin için gerçekten önemli olan şeyi bilmenin yardımı olmadan kâğıtları karıştırarak, internette gezinerek, anlamsız e-postaları okuyarak, kahve odasında söylenerek ve korkunç derecede tatminsiz hissederek saatler, hatta

yıllar geçirmeniz mümkün. İş yerinde amacınız doğrultusunda ilerleyerek, sizin için önemli olan şeylere uygun hareket ederek daha ilgili hale gelir ve yeteneklerinizin zirvesinde bir performans sergilersiniz.

Numara yapmayan otel çalışanları gibi çoğu insan için "amacın" büyük bir parçası insanlarla bağlantıdır. İsrail'de yapılan bir çalışmaya göre taramalarını yaptıkları hastaların resimleri gösterilen radyologlar hem hastalara karşı daha empatik oluyorlar hem de raporlarını yazmak için daha uzun zaman ayırıyorlardı. Bu değişiklikler sayesinde de %46 oranında daha doğru tanılar koyuyorlardı. Üstelik sonrasında hepsi fotoğraf iliştirilmiş dosyalarla çalışmayı fotoğrafsız dosyalarla çalışmaktan çok daha fazla sevdiklerini söylüyordu.

BU İŞİ ALIN VE ONA BİR AYAR ÇEKİN

Mükemmel bir dünyada olsak, sürekli akış halinde olduğumuz, ağırlığın zorluk ve yeterlilik arasındaki tahterevallide eşit dağıtıldığı, insanlığı kurtarırken etkileyici insanlarla öğle yemeği yediğimiz ve trilyonlar kazandığımız bir işimiz olurdu.

Gerçek dünyada böyle işlere rastlamak zordur. Böyle bir iş var olsa ve biz ona ölümcül bir röntgen filmi gibi odaklansak bile yine de merdivenin alt basamağından başlamak zorunda kalırdık. Teknik yazarlık yaparken benim yaptığım gibi bir şeyleri anlamakla meşgulseniz, hangi merdiveni gerçekten tırmanmak istediğinize karar vermeden önce farklı işler de deneyebilirsiniz.

Hayalinizdeki iş merdivenin tepesinde ya da çok uzaklarda, ufukta bir yerlerdeyse ama siz zaman, para, yer, ekonomi gibi çok sayıda tahmin edilebilir nedenle elinizdeki işe devam etmek zorundaysanız ne yapacaksınız? Duygunuza kendinizi göstereceksiniz ("Sıkıldığımı hissediyorum"). Geri çekilip oltalarınızla aranıza mesafe koyacaksınız ("Bundan daha iyisini yapabilirim"). Sizin için neyin önemli olduğunu ve isteme motivasyonunuzu inceleyeceksiniz

("Gerçi iş arkadaşlarım harika") ve sonra durumunuzu ayarlamaya başlayacaksınız: Sizi dolu dolu bir hayata yaklaştırarak uzun vadede size hizmet edecek olan eylemlerde bulunacaksınız.

İş koşullarınıza yaratıcı bir şekilde bakmayı ve durumunuzu daha ilginç ve doyurucu hale getirmek için yeniden düzenlemenin yollarını bulmayı içeren işinize ayar çekme kısmı, aynı zamanda işi ustalıkla işlemek anlamına da gelir. İşlerini ustalıkla işlemek için çabalayan çalışanlar iş hayatlarında daha fazla tatmin yaşarlar, kurumlarında daha yüksek seviyede performans gösterirler ve daha fazla esneklik hissettiklerini ifade ederler.

İşi ustalıkla işlemenin ilk adımı iş yerinde veya işinizin dışında sizi en çok hangi aktivitelerin ilgilendirdiğine dikkat etmektir. Diyelim ki ofiste yönetici pozisyonunda değilsiniz ama hafta sonları oğlunuzun Küçükler Ligi maçlarında koçluk yapmayı seviyorsunuz. Ofiste genç çalışanlara tavsiye vereceğiniz bir akıl hocalığı programı veya Çocuklarınızı İşe Götürün Günü diye bir uygulama başlatabilir misiniz? Belki de satış departmanında olsanız da sürekli pazarlama fikirleri ortaya attığınızı ve bunların bir kısmının diğer birimler tarafından alınıp kullanıldığını fark ediyorsunuz. Pazarlama departmanının haftalık toplantılarına katılmayı teklif edebilir misiniz? Bu süreçte yardımcı olabilmek için satışla ilgili görüşlerinizi sunabilir misiniz? Temel askerî eğitimde kullanılan eski bir söz vardır: "Asla gönüllü olma." Çünkü üstü, "Bir gönüllüye ihtiyacım var," dediğinde gönüllü olan erin genellikle tuvalet temizlemek gibi nahoş bir işe saplanıp kalacağı düşünülür. (Tabii bunun doğal sonucu da eğer gönüllü olmazsanız "gönüllü" olmaya zorlanacağınızdır.) Ama mesele sivil kariyer inşası olduğunda gönüllülük, işinizin sınırlarını değiştirmenin harika bir yoludur.

Diğer insanlarla ilişkinizin yapısını veya boyutlarını değiştirerek de işinizi ustalıkla işleme pratiği yapabilirsiniz. Belki üretim bölümünde çalışan göçmenler vardır. Gidip onlarla konuşun. Belki İngilizce veya ikinci dil programı açabilirsiniz. Belki şirketinizin mevcut üretim hattıyla ilgili olarak onların kültürel bakış açılarını

alabilir ve bu bakış açısını şirketin olanaklarını çeşitlendirmek için kullanabilirsiniz.

Ayrıca işinizi ustalıkla işleme aracılığıyla yaptığınız şeyi nasıl gördüğünüzü de değiştirebilirsiniz. Belki kısa süre önce büyük bir terfi aldınız ama şimdi sevdiğiniz işi yapmak yerine yönetici işlerini yapıyorsunuz. Artık siz de yeni bir bürokrat mısınız sadece? Eh, bu sizin neyi önemli gördüğünüze bağlıdır. İnsanların potansiyellerini gerçekleştirmelerine ve hayatlarını iyileştirmelerine yardım eden bir lider, öğretmen veya akıl hocası olmaya değer veriyorsanız, insanları yönetmenin bir sürü yaratıcı yolunu bulabilirsiniz.

Jean'ın, çocukken kimsenin hayalini kurmadığı türden sıkıcı bir işi vardı. Tıbbi ekipman üreten bir fabrikada montaj hattında çalışıyordu. İşi, kanser uzmanlarının ilaçları doğrudan tümörün üzerine uygulamak için kullandığı ince borularda minik delikler açan minyatür zımbayı kullanmaktı. Eğer delik sadece kısmen açılırsa geride kalan plastik kapak kanser ilacının düzgün bir şekilde akmasına engel olabilir ya da daha kötüsü hastanın içinde koparak ona zarar verebilirdi.

Jean yirmi sekiz yıl boyunca günde sekiz saat ince plastik borularda delik üstüne delik açtı ve bu yirmi sekiz yıl boyunca çalıştığı hattın yanında bir kavanoz bulundurup çıkan minik kapakları oraya attı. Bu minik plastiklerin her birinin sadece plastik parçası olmadığını, potansiyel hayat kurtarıcı olduğunu biliyordu. Bu kavanoz Jean'ın normalde dünyanın en sıkıcı şeyi olabilecek bir işte anlam bulmasına yardımcı oluyordu. Yaptığı şeyin önemini anlamak için sadece kavanoza bakması yetiyordu. Bu da onun için radyologların dosyalarına fotoğraf eklenmesinin farklı bir versiyonuydu.

Kuşkusuz işi ustalıkla işlemenin de sınırları vardır. Farklı kariyer seçeneklerini denerken yaptığınız işi tamamen bırakmanız da söz konusu olabilir. Ne kadar büyük olursa olsun şirketinizin sizin harika fikirlerinizi uygulamaya sokacak kaynakları olmayabilir. Bu yüzden süreç konusunda açık olmak önemlidir. İş geliştirme fikirlerinizin satın alınmasını sağlamak için istediğiniz şeyi

başarmanın yollarına odaklanmak ve aynı zamanda kurum için de değer yaratmak zorundasınız. Diğerleriyle, özellikle de danışmanınızla güven ilişkisi oluşturmanız, sonra da çabalarınızı size en fazla yardımcı olabilecek kişilere yöneltmeniz gerekir. Hatta belki müdürünüz görevleri tamamlayıcı tarzda yeniden dağıtmak için fırsatlar belirlemenize yardımcı olabilir. Ne de olsa sizin çok korktuğunuz bir görev iş arkadaşınızın hayali ya da kâbusu olabilir.

Sizin için tamamen yanlış olan bir pozisyonda başladığınızda hiçbir şekilde ustalıkla işlemek sizin mükemmel bir iş (ki böyle bir şey var mı bilmiyorum) yaratmanıza yetmez. Söz gelimi durumumu ne kadar ayarlarsam ayarlayayım hiçbir şekilde ustalıkla işlemek, teknik yazar olarak beni mutlu etmezdi. Bu yüzden bütün duygularınıza kendinizi göstermek ve olumluların yanı sıra olumsuz duygulardan da ders çıkarmak çok önemlidir. Duygusal çevikliğe sahip olduğumuzda doğru işi bulmak amacıyla bakış açısı, beceri ve bağlantı kazanmak üzere yanlış işi kullanabiliriz.


OLTAYA TA


KILMAK
KENDİNİ GÖSTERMEK
ARAYA MESAFE KOYMAK
AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK
YOLA DEVAM ETMEK
GELİŞMEK

▶10. BÖLÜM

DUYGUSAL AÇIDAN ÇEVİK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Bugünkü ebeveynler muhtemelen bu gezegenin tarihindeki en bilgili ve özenli ebeveynlerdir. Belki bunun nedeni önceki kuşaklara göre çok daha az çocuğumuzun olmasıdır. Belki bu eğilim ev yapımı biraları ve kaynağı çok güzel olan yerli üretim sebzeleri popüler hale getiren işinin erbabı olma dürtüsüyle de pekiştiriliyor olabilir.

Nedeni her neyse kapitalizm küreselleştikçe ve dünya çok daha rekabetçi bir yer haline geldikçe çocuklarımızın başarısının şansa bırakılamayacağına inanır olduk. En üstteki %1'in inanılamayacak lükslere ulaştığı, dipteki %20'nin yiyecek ekmeği zor bulduğu ve ortadakilerin fıçıdaki yengeçler gibi mücadele edip durduğu bir ekonomide, modern anne babalar çocukluğa karşı vasiliğe benzer bir yaklaşımı benimsiyorlar. Çocuklarını mümkün olan en iyi üniversiteye, sonrasında da düzgün bir hayat yaşamalarına izin veren türden bir kariyere sokmak üzere uzun uzun düşünüp taşınıp kararlar alıyorlar.

Aynı zamanda öz saygı üzerindeki kolektif odağımız da genişledi. Bu, geçmişin psikolojik açıdan hasar verici bir sürü yan etkisi olan soğuk, otoriter ebeveynlik tarzına karşı iyi niyetli bir tepki. Ama çocuklarımızı daha becerikli ve kendine güvenli yetiştirme

girişimlerimiz içinde, bu defa çocuklarımızı ruhen sarsacağından endişe ettiğimiz bütün deneyimlerden korumak için aşırı dikkatli davranıyoruz. Dweck'in "sonuca değil çabaya odaklanın" teorisinin yanlış yorumlanması yüzünden çocuklar artık sadece denedikleri için ödüllendiriliyor, gösterdikleri çaba için A veya sırf katıldıkları için bile madalya alıyorlar.

Ne yazık ki bu girişimler çocuğun, deneyiminden ders çıkarma ve büyüme becerisini küçümsüyor ve bir sürü istenmeyen sonuca, aslında bizim başarmayı umduğumuz şeyin tam aksine neden oluyor. Öncelikle başarıya odaklanmak çok dar bir şekilde tanımlanmış bir başarı kavramı geliştirir: Söz gelimi, çocuğun tahminen belirli seviyede bir gelir elde etmesini sağlayacak bir işe girmesi gibi. Fakat başarıya giden önceden belirlenmiş yollara dair bu dar odak bile şüphelidir çünkü dünyanın durağan bir yer olduğunu varsaymaktadır. Oysa tahminlere göre bugünkü ilkokul öğrencilerinin %65'i henüz icat edilmemiş işlerde çalışıyor olacak. 2010'da ülkenin en iyi on işi sayılan işler 2004 yılında mevcut bile değildi. İnovasyon hızı o zamandan beri artıyor.

İşleri daha da kötüleştirmek istercesine bugünkü üniversite kampüslerinde lisede her şeyi doğru yapan, SAT'de üstün başarı gösteren, şık üniversitelere giren ve akademik çalışmayı çocuk oyuncağı gibi gören ama hayat karşısında şaşkına dönen bir sürü çocuk var. Bu çocukların pasaklı oda arkadaşıyla, birine karşı duyduğu ilgiyle veya önceden planlanmamış şekilde birden çıkıp geliveren ("Sürpriz!") ve sürekli her şeyin nasıl gittiğini kontrol eden "helikopter" ebeveynleriyle nasıl baş edecekleri konusunda hiçbir fikirleri yok.

Stanford Üniversitesi eski dekan yardımcısı Julie Lythcott-Haims *Bir Yetişkin Yaratmak* adlı kitabında bu gençlere "varoluşsal açıdan güçsüz" diyor. Kitabında bu gençlerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin hapisteki suçlu gençlerinkiyle kıyaslanabilir düzeyde olduğunu, yeni fikirlere daha az açık olduklarını ve hayattan daha az tatmin olduklarını gösteren çalışmalardan alıntılar yapıyor.

Aşırı ebeveynliğin istenmeyen bir diğer sonucu çocukların, ebeveynlerinin sevgisinin bazı davranış şekillerine koşullu olduğunu düşünerek büyümeleridir. Bu da *koşullu öz saygıya*, yani değerlerinin kazanılması gerektiği inancına yol açmaktadır. Koşullu öz saygı, eskiden görünüşü için her zaman övgü alan ama sonrasında yeme bozukluğu geliştiren genç kadınlarda kendini gösterebilir. Aynı zamanda çok çalışan, en yüksek puanları alan, sınıf başkanı olan ve belki en iyi okula giren ama bir sınavda düşük bir not aldığında darmadağın olan aşırı başarılı öğrencilerde de görülebilir. Ya da her gün idman yapan ve yıldız oyuncu olan ama şampiyonluk maçında büyük bir hata yaptığı için içe kapanan sporcularda da söz konusu olabilir.

Çocuklarının tepesinde durmayan veya onu yönetmeye çalışmayan ebeveynler bile çocuklarının sağlıklı, üretken, başarılı hayatlar yaşamalarını isterler. İşler zorlaştığında müdahale edip çocuğu en iyi gördükleri yola itmemek her ebeveyn için zordur.

Çocuklarınızın başarılı, mutlu ve güvende olmalarını sağlamak için ne kadar çabalarsanız çabalayın, baştan çıkarıcıların ortaya çıkabileceğinden ve değişimin kaçınılmaz olduğundan emin olabilirsiniz. Küçük çaplı kazaları, berbat geçen bir matematik sınavını, biranın su gibi aktığı bir partiyi ve onur öğrencisinin birden yankesiciliğe merak sarmasını öngöremezsiniz, kendileri de öngöremez. Bir öğrencinin Mandarin Çincesi dersine kaydolmasının veya çocuğunuzu kod yazma sınıfına götürmenizin istediği üniversiteye girmesini ve sonrasında sabit, tatmin edici bir iş bulmasını garanti edeceğinden emin olamazsınız.

Gittikçe daha rekabetçi ve kestirilemez bir hale gelen çağımızda ebeveynlerin çocuklarına yardım etmek için yapabileceği en iyi şey onlara bu kitapta anlatılan becerileri öğretmektir. Duygusal çeviklik çocukların hayatın getireceği kaçınılmaz tatsız anların altında ezilmelerini önlemeye yardımcı olan bir aşı gibidir. Çocuklara tam anlamıyla bağışıklık kazandırmaz ama zor zamanlarda bile gelişmek için ihtiyaç duydukları esnekliğe sahip olmalarına yardımcı olur.

CESUR BİR ADIM ATMAK

Oğlum Noah beş yaşındayken düzenli olarak havuza giderdik. Her seferinde orada arkadaşlarına rastlar, öğleden sonralarını zamanın su gibi akıp gitmesini sağlayan sıcak hava eğlenceleriyle geçirirlerdi. Ama bir aktivite vardı ki en azından Noah için zamanın durmasına neden olurdu. Ne zaman tramplenden atlamayı düşünse donup kalıyordu. Bütün arkadaşları atlıyordu. O da deli gibi atlamak istiyordu ama denemeye çok korkuyordu. Gerçekten çok eğlenceli olduğunu açıkça gördüğü bir şeye katılma arzusundan daha büyük olan korkusu altında ezilip olduğu yere çakılmış halde onları izliyordu.

Hepimizin yeni bir şey denemek istediğimiz ama korkumuzu aşamadığımız anlar olmuştur. Ama çocuklar için ürkütücü deneyimlerle yüzleşmek özellikle zordur çünkü böyle sıçramalar yaptıkları çok sınırlı bir geçmişleri vardır. Pekiştirilmiş sonuçları depo edecek zamanları olmamıştır: "Daha önce böyle bir şey yaptım ve ölmedim." Bu yüzden onları geride tutan, oldukları yere sabitleyen otomatik pilot tepkisinin oltasına kolayca takılırlar.

Hayat tramplenler ve başka uçurumlarla doludur ama bu kitaptaki duygusal çeviklik tartışması boyunca gördüğümüz gibi sıçrama yapmak, korkuya aldırmamak, korkuyu düzeltmek, korkuyla savaşmak veya korkuyu kontrol etmek gibi bir şey değildir. Daha ziyade bütün duygularınızı ve düşüncelerinizi fark edip kabul etmek, en güçlü olanı bile şefkat ve merakla görmek ve sonra sizin için en önemli olduğuna karar verdiğiniz şey her neyse onu yapmak için cesareti rahatlığa tercih etmektir. Tekrar ediyorum, cesaret korkunun yokluğu değildir. Cesaret korkuyla yürümektir ya da Noah'nın durumunda olduğu gibi korkuyla atlamaktır.

Tabii ki bir çocuğun korkusu çoğu zaman ebeveynin korkma korkusunu körükler. Çocuğumuzun bir deneyimi kucaklamaya karşı isteksizliğinin onun gelişimi için taşıdığı anlamlardan korkarız. Ya da Tanrı korusun, bizim ebeveynlik becerilerimiz konusunda neleri yansıtmaktadır bu durum? Bu gönülsüzlüğün evladımızın hayatında nelere mal olacağından korkarız. Çocuklarımızın ge-

lişmesini isteriz ve genellikle ileriye doğru giden yolu görebildiğimiz için onları o yöne doğru itmeye çalışırız. Bunu yaptığımızda çocuklarımızın gönülsüz oldukları şey her neyse aslında o kadar da kötü olmadığını fark etmelerini umarız. Ama şimdiye kadar öğrendik ki duygusal çeviklik bir şeyleri yapmanız *gerektiği* ya da birileri istediği için yapmayla ilgili bir şey değildir. Duygusal çeviklik nasıl davranacağınız konusunda kendi bilinçli seçimlerinizi yapabilmenizle ilgilidir ve bu çocuklar için de geçerlidir.

Noah tramplenin kenarında çakılıp kaldığında kendi isteğimi ona empoze edebilir, zaten bildiğim şeyi söyleyebilirdim: Eğer atlarsa iyi olacak ve kendini mutlu hissedecekti. Ya da onun gerçek endişesini önemsiz göstermeye çalışabilirdim: "Aptal olma. Arkadaşlarının ne kadar eğlendiğine bir bak. Bütün bu eğlenceyi kaçırmak mı istiyorsun?"

Ben bunların yerine daha sonra evde devam ettiğimiz bir sohbete başladım. Noah korktuğunu kabul ettikten sonra gerçekten atlasa neler hissedebileceği (sevinçli ve gururlu), atlamazsa neler hissedebileceği (bir seviyede rahatlamış ama kendisi yüzünden düş kırıklığına uğramış) ve en önemlisi bu onun için çok önemli olduğundan korkularına rağmen nasıl atlayabileceği hakkında konuştuk.

Önce ona korkusunu gösterdim: Evrimin yüksekten korkmamızı istemesinin bir nedeni var. Bir metre yüksekten dört metre derinliğindeki klorlu suya atlamak gibi mantıksız bir fikre uyum sağlamak için zamana ihtiyaç duyulmasında utanılacak bir şey yok.

Sadece korktuğunu kabul etmek Noah'nın korkusuyla ilişkisini değiştirdi, sonra duygusu ile başarmak istediği şey arasında mesafe yaratmak için geri çekilmesine izin verdi. Bu da onun kendisini hem korkunun kortizol hücumu, artan kalp atış hızı ve aşırı soluk alıp verme gibi fiziksel etkilerinden hem de erken yaşta oltaya takılmasına neden olabilecek, kendinden kuşku duymasına yol açacak öykülerden uzaklaştırması anlamına geliyordu.

Daha sonra da nedenini inceledik. Yani o yükseklikten gerçekten atlamak istemesinin eğlence, heyecan, arkadaşlarla birlik olma gibi nedenlerini konuştuk. Bu arada atlama ya da atlamama kararının

tamamen *onun* olduğu konusunda ona güvence vermeye çalıştım. Akranları tarafından maruz bırakıldığı baskılarına rağmen atlamak kesinlikle zorunluluk değil, isteme davranışıydı.

Noah ve ben odak noktamızı başarıdan (*cup!*) veya dizleri titreyerek merdivenlerden aşağıya inmek gibi olası sonuçlardan uzaklaştırıp sürece çevirdik: öğrenmek istediği ve küçük adımlara bölünebilecek bir beceri. Birinci Gün: Merdivenlerin tepesine tırman. İkinci Gün: Tramplenin kenarına kadar yürü. Üçüncü Gün: *Hoppa!*

Ama ertesi gün havuza vardığımızda Noah sadece koşup tramplenden atlayıverdi. Ne tereddüt etti, ne korkudan titredi ne de küçük adımlar atmaya ihtiyaç duydu. Sonra bir daha atladı, bir daha, bir daha. Hem de konfor alanının sınırlarını zorlayarak, bir sürü farklı stil deneyerek ve çok eğlenerek bütün öğleden sonrayı suya atlayarak geçirdi.

Noah konuşmamız sırasında tahmin ettiği gibi kendisiyle çok gurur duyuyordu. Bana el sallayıp mutlulukla sırıtırken bunu her seferinde görebiliyordum. Korkusu hakkında konuşmak onu daha az korkak yapmamış, "amacı"nı incelemek de motivasyonunu değiştirmemişti. Hep tramplenden atlamak *istemişti* ama "yapamam" öyküsünden çıkana kadar baştan beri orada olan, içinden gelen güçlü arzuyla tamamen ilişki kuramamıştı.

Tabii ki Noah'nın aldığı en büyük ders tramplenden atlamak ya da atlamamakla ilgili değildi. Duygularını kabul etmekle birlikte onlarla arasına mesafe koyarak ve amacıyla bağlantıya girerek oltadan nasıl kurtulacağını ve korkusuna rağmen yola nasıl devam edeceğini öğrenmişti.

Çocuklarımızı bu küçük adımlar yoluyla duygusal çevikliğe doğru yönlendirirken onlara ömür boyu kullanacakları bir araç vermiş oluyoruz. Böylelikle pervasızca değil de korkuya rağmen dikkatli bir şekilde gerçekleştirdikleri her sıçramayla birlikte korkuyla yürüme pratiği yapmış oluyorlar. Bu beceri de hayatlarında daha sonra karşılaşacakları önemli duygusal zorluklarla yüzleşmelerine yardımcı olacaktır.

ÖRNEK OLARAK ÖNCÜLÜK ETMEK

Ebeveynlere çocukları için en büyük dileklerinin ne olacağını sorduğumda, "Sadece mutlu olmalarını istiyorum," derler. Ama gerçekten mutlu olmak için insanın "olmayı" bilmesi gerekir. Bununla kişinin değişen dünyada etkin bir şekilde kendisiyle birlikte (dengeli, nazik, meraklı ve kırılgan olmayan bir şekilde) olmasını kastediyorum. Sevgi ve yapılandırmanın bir çocuğu özenli ilişkilere ve başarılı bir kariyere hazırlayacağını biliyoruz ama duygusal çeviklik sevgi ve yapılandırmayı ömür boyu süren esenliğe dönüştürebilen bir beceriler takımı sunar. Ebeveynler için duygusal çeviklik çocuklarının büyümeyi öğrenmesine yardımcı olan bir beceri takımı sağlar.

Çok uzun süre boyunca devam ettirilen takip çalışmaları, çocukların kendini gösterme, araya mesafe koyma, amacı doğrultusunda yürüme ve yoluna devam etme becerilerini öğrenmelerine yardımcı olmanın değerini göstermektedir. Yetişkinliğe kadar izlenen bu çocukların esneklik, ahlak, irade, sağlık, psikolojik denge ve ilişki başarısı geliştirdikleri tespit edilmektedir. Neyse ki bu sonuçların bir kısmı popüler kültüre ulaşmaya başladı. En belirgin örnek küçük bir kızın değişen duygularını inceleyen ve üzüntü gibi zor duyguların bile kim olduğumuzu belirlemede önemli bir rol oynadığını gösteren *Ters Yüz* adlı animasyon filmidir.

Ebeveynler için çocuklarına duygusal çevikliği öğretmenin en etkili yolu kendilerinin uygulamasıdır. Kızınız avazı çıktığı kadar, "Senden nefret ediyorum!" diye çığlıklar atarken veya oğlunuz okulda kötü bir gün geçirdikten sonra eve geldiğinde bunu yapmak zor olabilir. Ama aslında böyle zamanlar duygusal çeviklik örneği sergilemeniz için daha da değerli bir fırsat olabilir. Aceleyle kendi duygularınıza karşılık vermek yerine duygularınızdan sıyrılıp sükûnetle ve şefkatle tepki vererek çocuğunuzun neden böyle hissettiğini anlamaya çalıştığınızda önemli becerileri sergileme konusunda çocuğunuza örnek olursunuz.

Benim bu alanda doktora derecem var ama inanın bana, sadece duygularımın beni ele geçirmesine izin vermekle kalmayıp hikâyemi *oluşturmalarına* izin verdiğim de oldu. Noah bebekken onu ilk aşılarını yaptırmak için doktora götürdüm. Noah varoluşunun sakin kozası içinde ve dünyayla barış halinde yatıyordu ama ilk iğne ona dokunduğu anda çığlık atmaya başladı. Benim gibi yeni bir anne için onun çıplak öfkesi, "Sana güvendim! Bunu bana nasıl yapabildin?" diyor gibiydi. Onu rahatlatmak için koşup böyle zamanlarda çoğu ebeveynin yaptığı şeyi yapmaya çalıştım: "Her şey yolunda! Her şey yolunda!"

Noah ağlamaya, hemşire de işini yapmaya devam etti. Ama bu arada bana dönüp hiç unutmayacağım bir şey söyledi: "Hayır, hiçbir şey yolunda değil. Ama *yoluna girecek.*"

Kesinlikle haklıydı. Soğuk bir odaya getirilip kendisine iğne batırıp dehşete düşüren bu yabancının ellerine teslim edilen birine, hele de bir bebeğe her şeyin yolunda olduğunu nasıl söyleyebilirdim! Ne kadar aptaldım! Noah'nın sözel olmasa da çok açık ve acil olan duygularını görmezden geliyor, varoluşunun acı veren gerçeğini inkâr ediyordum. Esasen ona içine atmasını söylüyordum!

Kocam Anthony gelene kadar Noah aşı karşıtı protestosunu bitirmişti. Öte yandan ben kendimi saatlerce hırpalayıp durdum: Yıllarca duygular üzerinde çalışmıştım. Böyle yapmamam gerektiğini bilmeliydim! Ama bütün çalışmalarım bir yana çiçeği burnunda bir anneydim ve çocuğumu ilk kez böyle büyük bir sıkıntı içinde görüyordum. Ne kadar beceriksizce olsa da sadece onu rahatlatmak istemiştim.

Anthony kapıdan girer girmez ona bütün hikâyeyi anlattım.

"İnanabiliyor musun... Noah ağlıyordu ama ben, 'Her şey yolunda,' dedim. 'Yolunda!'"

Çok pratik bir doktor ama aynı zamanda çok komik biri olan Anthony bana baktı. Bir an için çok sessiz kaldı ama sonra gülmeye başladı: "Her şey yolunda, Sue. Her şey yolunda."

SENİ GÖRMEK, BENİ GÖRMEK

Siz duygusal çeviklik becerisi gösterdiğinizde çocuklarınızın da aynı beceriyi öğrenmesine yardım etmiş olursunuz. Ama aynı zamanda atabileceğiniz daha başka proaktif adımlar da var.

3. Bölüm'deki *sergileme* kurallarını hatırlıyor musunuz? Bunlar çocuklarımıza herhangi bir durumda neyin uygun duygusal tepki olduğunu, neyin olmadığını öğrettiğimiz derslerdir. Aşırı durumlarda sergileme kuralları kendini, "Toparlan artık! Büyük çocuklar ağlamaz," gibi yönergelerle gösterir. Bunlar çocuğa rahatsız edici duyguların zayıflık belirtisi olduğunu ve onlardan kaçınılması gerektiğini söyler.

Bazı durumlarda bir çocuğun düş kırıklığını veya üzüntüsünü yok etmeye çalışırız: "Ah, sadece yorgun", "Karnı aç", veya "Bu da geçici bir dönem". Bazen de stresi örteriz: "Ah, tatlım, öyle hissetmediğini biliyorsun" veya "Her şey yolunda" (Evet, suçluyum!). Bu sözler sevgi dolu bir kaynaktan gelse bile faydasız olabilir.

Ayrıca ters giden neyse çözmeye çalışma tuzağına da düşebiliriz. Çocuğumuz okuldan gelip, "Kimse benimle oynamıyor," dediğinde hemen koşarız: "Tamam, ben oynarım seninle." Bir oyun saati belirlemek veya işleri düzeltmek için "kötü çocukların" anneleriyle bağlantıya geçebiliriz. Bunlar sevdiğimiz kişinin mutsuzluğunu gidermeye çalışırken başvurduğumuz son derece doğal ve anlaşılabilir yollardır. Ama bu şekilde davranmak o anki problemi çözse de çocuğu zor duygularına katlanma konusunda önemli bir fırsattan mahrum bırakmış olur. Çocuğun duygularına kendini gösterme, araya mesafe koyma ve bu kalp kıran gerçek hayat durumlarından ders çıkarma fırsatını elinden almış oluruz. Ayrıca istemeden çocuğa, "Senin problem çözme becerine güvenmiyorum," mesajı da ulaşabilir. Öte yandan çocuğunuza duygularını kabul etmesi için zaman tanıdığınızda, bu duyguların normal ve sağlıklı olduğunu söylediğinizde, çocuğunuzun verimli, duygusal açıdan çevik bir yetişkin olmak için ihtiyaç duyacağı araçları geliştirmesine yardımcı olmada büyük bir yol katetmiş olursunuz.

Güney Afrika'daki en büyük etnik grup olan Zulu kabilesinin üyeleri birbirini, "Sawubona," diyerek selamlar. Çevirisi şudur: "Seni görüyorum." Söylenmek istenen şey ise şudur: Aslında seni görerek, seni var ediyorum. Bu duyarlılığı çok seviyorum çünkü duygusal çevikliği öğretmenin ilk ve en önemli adımını kapsıyor. Çocuklarımıza onları tam olarak, açıkça ve yargılamadan gördüğümüzü ifade ederek duygusal deneyimlerini kabul ettiğimizi ve onayladığımızı belirtmiş oluyoruz. Hatta bonus olarak, bunu yaptığımızda genellikle çocuğun sakinleşmesine de yardımcı oluyoruz çünkü bir ebeveyn duygusal olarak çocuklarının yanında olduğunda çocukların duygularının yoğunluğunda bir azalma olur. Bu yüzden bir şeyleri düzeltme, her şeyi olabildiğince hızlı bir şekilde iyileştirme arzumuza rağmen sadece durup dinlememiz, çocuklarımıza örnek olma yoluyla uyaran ve tepki arasında mesafe yaratmayı göstermemiz çok daha iyi olur.

Bir çocuk etrafındakiler tarafından tam olarak görüldüğünü ve kabul edildiğini duyumsadığında sevildiğini ve güvende olduğunu hissetmemesi zordur. Parklarda yeni bir şey keşfetmek için koşturan ama arada dönüp bakıcısının orada olup olmadığını kontrol eden küçük çocukları görmüşsünüzdür. Her çocuğun kocaman dünyaya cesaretle girmesini sağlayan şey bu tür bir güven duygusudur. Psikologlar buna *güvenli bağlanma* derler. Güvenli bağlanma bir çocuğun duygusal hayatını dengeli hale getirir. Ortaokul ve ergenliğe kadar, sonrasında da yetişkin ilişkilerinin oluşumunda önemli bir rol oynar.

Bir çocuğun güvenli bağlanma hissi, *bütün kusurlarıma ve kokuşmuşluğuma rağmen, bütün haşmetimle seviliyor ve kabul ediliyorum* duygusu, onun sadece dünyada değil, kendi duyguları konusunda da risk almasına izin verir. Çocuk, duyguları yüzünden reddedilmeyeceğini, cezalandırılmayacağını veya utandırılmayacağını bildiği için üzüntümüzü, mutluluğumuzu veya öfkemizi test edip bu duyguların her birine nasıl karşılık vereceğini, onlarla nasıl baş edeceğini bulmaya çalışır.

Cezalandırılma korkusu olmadan ya da duygularını sansürlemesi gerekmeden her türlü duyguyu yaşama özgürlüğü olan bir çocuk bazı önemli dersler alabilir:

Duygular geçer. Duygular geçicidir. Zihinsel bir deneyimde eylemi *gerektiren* bir şey yoktur.

Duygular ürkütücü değildir. Herhangi bir duygu o anda ne kadar büyük ya da kötü görünürse görünsün ben ondan daha büyüğüm.

Duygular öğretmenlerdir. Benim için ve diğerleri için neyin önemli olduğunu anlamama yardımcı olan bilgiler içerirler.

Açık olmak gerekirse duygusal açıdan çevik çocuklar yetiştirmek onların duygularını azarlamadan onaylayıp kabul etmeyi gerektirse de bu, çocukların huysuzluk nöbetlerine veya mantıksız davranışlarına katlanmanız gerektiği anlamına *gelmiyor*. Çocukların duygularının gerçek ve herkesinkiler kadar önemli olduğunu bilmelerini sağlayabilirsiniz. "Küçük kardeşine gerçekten kızdığını görüyorum ve evet, şu anda onu başka birine verme isteğini de anlıyorum." Bunu söylerken her duyguya göre hareket etmek gerekmediğini de göstermiş olursunuz. Duygunun dışına çıkmak burada devreye girer. Çocuğunuzun duygusunu etiketlemesine, perspektif kazanmasına ve dürtü ile davranış arasına mesafe koymasına yardım ederek çocuğunuzda duygularını kısıtlaması gerekmese de bazen davranışlarını kısıtlaması gerektiği fikrini pekiştirmiş olursunuz.

Tekrar ediyorum, özellikle çocuğunuz süpermarkette yüzükoyun yatmış, çığlıklar ve tekmeler atıyorken veya ergen çocuğunuz yatak odasının penceresinden kaçıp o Petersen denen çocuğun motosikletinin arkasına atlayıp gözden kaybolduğunda bu türden şefkatli fakat hafif kayıtsız bir tepki vermek zor olabilir. Ama hem ebeveyn hem de çocuk için duygudan sıyrılmanın ve en zor duygularınızın sizi ele geçirmesine izin veren oltadan kurtulmanın temeli duyguya kendinizi gösterme kısmıdır.

NE DÜŞÜNMELİ DEĞİL, NASIL DÜŞÜNMELİ?

Anneme size daha önce anlattığım, evden kaçmaya çalıştığım ama saatlerce aynı sokaklarda dönüp durduğum hikâyemi hatırlayıp hatırlamadığını sordum. Bir kahkaha attı. Tabii ki hatırlıyordu. Sonra bana bilmediğim bir şey anlattı: Ben onca zaman aynı sokaklarda yürürken o da yarım sokak geriden beni takip ediyormuş. Ne de olsa sadece beş yaşındaydım ve o tehlikeli sokaklarda bir başıma yürümeme izin veremezdi.

Annem duygularımı önemsizmiş gibi göstermeye çalışmadığı için övgüyü hak ediyor. Yoksa duygularımı içime atmayı öğrenebilirdim. Ya da beni yatıştırarak her şeyi düzeltmeye de çalışmadı. Onun yerine hissettiğim şeyi yaşamama ve yanlış olsa da kendi irademi kullanmama izin verdi. Ama bütün bu süre zarfında güvende olduğumdan emin olarak ve bir tehdit durumunda müdahale etmeye hazır bir şekilde (görünmez) koruma bağını devam ettirdi. Başka bir deyişle fiziksel olarak güvende olmamı sağlarken bana duygusal otonomi armağanını verdi.

Otonomi ömür boyu gelişmenin temeli ve çocukların ahlaki gelişimi için çok önemlidir. Otonomi kendini yönetme anlamına gelir. Psikolojik anlamda otonom bir kişi kendi yaptığı seçimlere göre yaşar. Ama otonomi sadece bağımsız olmaktan farklıdır. Bir ergenin, "Sen benim patronum değilsin! İstersem gece dışarıda kalırım!" çığlığı kulağa çok bağımsız gelebilir ama bir davranış akran baskısıyla, kötü alışkanlıklarla, zorlantılarla veya karmaşık duygularla yönlendiriliyorsa otonom değildir. Gerçekten otonom olan eylemler sizin tamamen sahip çıktığınız ve en derin benliğinizle onayladığınız, dışarıdan ya da kendi içinizden gelen engellenemeyen dürtülerin zorlaması olmaksızın gerçekleştirdiğiniz davranışlardır. Cezalandırılmaktan korktuğu için veya ebeveynlerine sadakatsizlik yaptığı için duyduğu suçluluk duygusu yüzünden eve hep zamanında gelen bir ergen, isyan hareketiyle sokağa çıkma yasağına

karşı gelen bir ergenden daha otonom davranıyor değildir. Bu örnekte otonom hareket eden ergen, kural böyle olduğu için ve bu kuralın son derece geçerli ve mantıklı olduğuna inandığı için eve zamanında gelebilir.

Bir çocukta otonomiyi şöyle teşvik edebiliriz:

- Onu olmasını istediğiniz kişiden ziyade (sözgelimi, güreşmeyi seven biri) gerçekte olduğu haliyle (sözgelimi, resim yapmayı seven biri) onurlandırın.
- Mümkün olduğunda ona seçenek sunun. Bu sınır koymamayla, beklentileri belirlememeyle veya onun her kaprisine boyun eğmeyle aynı şey değildir.
- Bir seçim sunmanız mümkün olmadığında bu kararınızın gerekçesini açıklayın. "Çünkü ben öyle istiyorum!" sözü anaokulu çağındaki çocuğunuzun karşıdan karşıya geçerken neden elinizi tutması gerektiğine dair otonomiyi destekleyen bir gerekçe değildir. "Çünkü küçüksün ve sürücüler seni görmeyebilir ama beni görebilirler."
- Bezi yerine oturağına çiş yaptığı, ödevini tamamladığı veya iyi not aldığı için çıkartma, oyuncak veya para vermek gibi dışsal ödülleri en aza indirgeyin.

Listedeki son iki madde çocukların 7. Bölüm'de anlatılan "isteme" motivasyonunu bulmalarına yardımcı olmada çok önemlidir. Pazarlık veya rüşvet ekonomisiyle büyüyen çocuklar emir komuta ortamında büyüyenler gibi gerçek arzuları ile önceden programlanmış tepkileri arasında mesafe yaratabilen güçlü, otonom bir kendilik geliştiremezler. Tepkilerin asi ya da uysal olması da fark etmez. Dışsal ödül beklentisiyle hareket etmesi öğretilen insanlar, içsel motivasyonu olanlara göre daha az mutlu ve daha az başarılı olup daha az tatmin edici ilişkiler yaşamaktadır.

Otonomiyi teşvik etmek aynı zamanda çocukların ödül ve gerekliliklerden ayrı bir değerler takımı geliştirmelerine yardımcı olur. Bu özellikle çocuklar kesin bir karşılığı olmayan belirsiz bir seçimle (mesela yaratıcı bir risk alıp almama konusunda) karşı karşıya kaldıklarında ki mutlaka kalacaklardır, daha da büyük önem taşır. Aynı şey önceden tanımlanmış kuralları olmayan durumlar için de geçerlidir. ("Tijuana'ya gitmek için arabanı ödünç alamayacağımı söylememiştin!") Çocuklar ancak öğrenmeye ve kendi değerlerine güvenmeye doğru gerektiği şekilde yönlendirildiklerinde kendilerini gerçek gelişime taşıyacak olan nedenlerini ve isteme motivasyonlarını keşfedebilirler.

Bütün bunları söyledikten sonra şunu da eklemeliyim ki bir çocuğun ani bir tehlikeyle karşılaşacağı durumlar da olacaktır. Böyle anlarda otonomilerini teşvik etme arzunuz tabii ki yerini sağduyulu bir müdahaleye bırakacaktır. Ben beş yaşında "evden kaçtığımda" annem benim caddeyi geçmeye çalışmadığımı ve fazla uzaklaşmadığımı görebiliyordu, bu yüzden bana biraz serbestlik tanımıştı. Evden on üç yaşında kaçmaya çalışsaydım eminim ki başıboş dolaşmama karşı daha katı bir tutum sergilerdi.

UMURSAYAN ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

Duygusal çeviklikle ebeveynlik yapmak yalnızca o anda çocuğunuza empati göstermekle ilgili bir şey değildir, aynı şeyi çocuğunuzun da öğrenebilmesi için empatik davranış konusunda düzenli bir şekilde örnek olmak önemlidir. Yeni bir okulda ilk günün neden ürkütücü olabileceğini anlamıyor olabilirsiniz ama çocuğunuzun durumu öyle gördüğünü kabul edebilirsiniz. Bunu yaparak ona hem güvenlik hissi sağlamış hem de doğasında bulunan başka insanların duygularını göz önünde bulundurma içgüdüsünü teşvik etmiş olursunuz. "Sert çocuklar" neden o kadar sert davranmaya çalışıyor olabilir? Başka kim yalnız ve kendini yabancı hissediyor?

Bu, olgunlaştıkça dışlanan sınıf arkadaşını, yabancı dil engeliyle mücadele eden utangaç değişim öğrencisini, kötü bir gün geçiren kasiyeri, torbalarını taşımak için yardıma ihtiyacı olan yaşlı market müşterisini fark etmeye başlayan çocuk yetiştirme sürecidir. Bu çocuklar ileride daha kapsamlı adalet, yerel topluluğa ve bir bütün olarak topluma dâhil olma gibi konularla ilgileneceklerdir. Ama empati ve bakış açısı zorla yerleştirilemez.

Cornell Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmada araştırmacılar üç ve dört yaşındaki çocuklara Doggie adındaki "üzgün" kuklayı tanıtırlar. Daha sonra çocuklara değerli bir ödül olan yıldız çıkartmasını verirler. Bir grup çocuğa çıkartmalarını Doggie'ye vermek veya kendilerine saklamak gibi zor bir seçim sunulur. İkinci grubun seçimi daha kolaydır: çıkartmayı Doggie'ye veya araştırmacıya geri vermek. Üçüncü gruba da sadece çıkartmalarını Doggie'yle paylaşmak *zorunda* oldukları söylenir. Daha sonra çocuklar başka bir "üzgün" kukla olan Ellie'yle tanışırlar. Her birine üçer çıkartma ve istedikleri kadarını paylaşma seçeneği verilir. Daha önce ilk grupta olan ve çıkartmalarını Doggie'ye verme veya kendine saklama seçeneği sunulan çocuklar Ellie'ye diğer iki gruptaki çocuklardan daha fazla çıkartma verir. Başka bir deyişle en başında özgür seçimle karşı karşıya kalan çocuklar zorlanan çocuklardan daha cömert davranmaktadır.

Oğlunuzu yalnız bir sınıf arkadaşını doğum günü partisine davet etmeye zorlamak veya parktaki kaba davranışı için kızınızı arkadaşından özür dilemeye zorlamak size hızlı bir çözüm getirebilir ve geçici bir rahatlık hissi sağlayabilir. Ama ancak çocuğunuzun otonom bir şekilde davranmasına izin vererek, gerçek isteme motivasyonlarını bulması için daha derin kazmaya teşvik ederek kendi empati potansiyelini bulmasına yardım edebilirsiniz.

Bu aynı zamanda gerçeği söylemek gibi ahlaki temeller için de geçerlidir. On üç yaşındaki bir çocuk ile ebeveyninden oluşan, çiftlerin katıldığı bir çalışmada ergenlere son birkaç ay içinde ebeveynlerinin

onlara nasıl davrandığı soruldu. Ebeveynin ergenin davranışını ve düşüncesini ne kadar kontrol ettiği ile ergenin doğruyu söylemenin değerini ne kadar anladığı arasında doğrudan bir ilişki vardı. Çocuklar aşağıdaki ifadeleri kabul ediyorlarsa doğruyu söylemenin faydalarını ve yalan söylemenin bedellerini anlama olasılıkları yüksekti: "Ebeveynim bir şey yapmamı istediğinde bunu neden yapmamı istediğini açıklar", "Ebeveynim yaptığım şeylerde kendi kararımı vermem için bana bir sürü fırsat tanır", "Onunkilerden farklı olsa bile ebeveynim duygu ve düşüncelerime karşı açıktır". Öte yandan gerçeği söylemenin *yüksek bir bedeli* olduğuna inanan ergenler şu ifadeleri kabul ediyordu: "Ebeveynim her konuda suçlu hissetmeme neden oluyor", "Ebeveynim en iyi olmaya çalışmadan sadece eğlenmek isteyebileceğimi kabul etmiyor", "Bir şey yapmayı reddettiğimde ebeveynlerim beni zorlamak için bazı ayrıcalıklarımı elimden almakla tehdit ediyor".

Otonomiyi geliştirmenin erdemleri tamamen pratik bir bakış açısından da görülebilir: Her zaman yetişkin çocuğunuzun yanında olmayacaksınız. Her adımda elinden tutup bütün ahlaki açmazlarda ve seçimlerde ona yardım edemezsiniz, en azından ben öyle yapmadığınızı umuyorum! Ayrıca ne zaman güçlü bir duyguyla veya dürtüsel bir düşünceyle karşılaşsa araya mesafe koymasına ve oltadan kurtulmasına yardımcı olmak için de yanında olamazsınız. Çocuk veya ergenken aptalca, düşüncesiz hareketleriniz genellikle bağışlanır. Ama on altı yaşındaki bir ergen müdürün lastiklerini söndürdüğü için muhtemelen (sadece bir kez) affedilirken yirmi altı yaşındaki biri patronunun lastiklerine aynı şeyi yaptığında şefkatle karşılanması pek mümkün değildir.

Sekiz yaşındayken anne babamdan küçük miktarda para çaldım. Miktarı hâlâ hatırlıyorum: iki Güney Afrika randı. Bugün yaklaşık üç dolar ediyor. Eve bir sürü şekerle ve onları çok cömert bir

arkadaşımın aldığına dair kötü bir hikâyeyle gelince annemler ne yaptığımı anladı.

Annem ve babam beni arabayla bir geziye çıkardı. Sadece üçümüz vardık: Annem ve babam önde, ben arkada. Benimle çok ciddi bir konuşma yaptılar. Davranışım karşısında ne kadar düş kırıklığına uğradıklarını, ailemizde hırsızlığın ve yalancılığın olmadığını söylediler. Sonra bu durumu nasıl düzeltebileceğimi bulmama yardımcı oldular. Parayı geri ödeyip pisliğin içine çektiğim arkadaşımdan özür dileyecektim.

Durumu çok ciddiye aldıkları belliydi ama aynı zamanda beni kardeşlerimin önünde mahcup etmeme konusunda da çok dikkatliydiler. Bana bağırmadılar veya korku taktikleri kullanmadılar. Onun yerine açık ve sakinlerdi. Sanırım başarmak istedikleri şeyin de bilincindeydiler. Bana sadece yaptığımın yanlış olduğu konusunda ders vermeyip onların ve arkadaşımın üzerinde yarattığım duygusal etkiyi anlamama yardımcı olarak benim savunmacı bir duruş benimsemek (bu da genellikle daha fazla yalana yol açar) yerine davranışım konusunda bir bakış açısı kazanmamı sağladılar. Bir ceza vermek yerine beklentilerini ifade ettiler. Sonuç olarak kendimi suçlu hissettim ama utanmadım. 4. Bölüm'de konuştuğumuz gibi arada önemli bir fark var. Ayrıca problemi çözmek için motive oldum. Eğer beni "üzgünüm, üzgün değilim," tarzı bir özre zorlasalardı, duymak istedikleri sözcükleri duyabilirlerdi ama en başında davranışımı motive eden duygularımı inceleme fırsatı vermiş olmazlardı bana.

Gerçek şuydu ki okulda kendimi yalnız hissediyordum ve bu yalnızlık en sevdiğim kızlardan oluşan bir grup teneffüslerde hep birlikte şeker almaya gidince artıyordu. Benim genellikle şeker alacak param olmuyordu. Annem ve babam benim bu rahatsızlıkla yüzleşmeme yardımcı olduğu için onlarla yalnızca davranışıma sahip çıkmayla ilgili değil, aynı zamanda sınıf arkadaşlarımı daha iyi tanımak ve kendimi eğlencenin bir parçası gibi hissedebilmek

için (hırsızlık yapmadan) kullanabileceğim bazı stratejiler hakkında da konuşmayı başarabildim. Ayrıca verimli bir sonucu olan zor konuşmalar yapmayı öğrendim ki bu hiç de basit bir şey değil.

Annem ve babam beni sadece cezalandırsaydı bu büyüme gerçekleşmeyecekti. Daha da kötüsü kendimi hırsızlık yapan bir çocuk olarak düşünmeye başlayabilirdim. Ebeveynlerim bu olasılıktan uzaklaşarak olayı doğru yerde tutmayı başardı, tek bir kez olan ve öğrenme fırsatı yaratan bir durum. Benimle olduğum yerde buluştular, benim olmamı istedikleri yerde değil. Bütün farkı yaratan da buydu.

DUYGUSAL KOÇLUK

Daha önce konuştuğumuz gibi duygusal açıdan çevik çocuklar yetiştirmek, zor olanlar da dâhil olmak üzere bütün duygularına kendini göstermekle başlar. Kendini göstermenin büyük bir kısmı duyguya doğru "gitmek" ("Kendini nasıl hissediyorsun?") olsa da yola devam etme veya "baş etme" ("Bununla baş etmek için seçeneklerin neler?") gibi önemli bir duygusal çeviklik unsuru daha mevcut: duygusal çevikliğin durumla baş etmek için atılacak pratik adımlarla buluşması.

Yola devam etmenin en iyi yolu çocuklarınıza beyin fırtınası yaptırmaktır. Onları kendilerine göre anlamlı olan çözümleri kendi başlarına bulmaları için desteklediğinizde dünyada gezinmelerini sağlayacak otonomiyi geliştirirler. Buradaki odak noktası ideal, geç ya da kal sonucu yerine deneyime, bir şeyleri denemeye ve neyin öğrenileceğini keşfetmeye açık olmayı içeren *süreçtir*. Çocuğunuz yeni okulunda yeni arkadaş edinme konusunda endişeliyse herkesle hemen arkadaş olmaya çalışmayacaktır. Bu yüzden ona, "İnsanlarla iletişim kurmaya başlamak için iyi yerler nerelerdir?" diye sorabilirsiniz. Kaçınılmaz tartışmalar ve isim takmanın söz konusu olduğu acımasız ergen sosyal medyasında dolaşan ergen

çocuğunuza, "Anlaşamadığın insanları idare etmek için hangi stratejileri kullanabilirsin?" diye sorabilirsiniz.

Bir süre önce bir meslektaşım (adına Jon diyelim) altı yaşındaki oğluyla birlikte baba oğul golf turnuvasına katılmıştı. Yetişkinler yetişkinlere, çocuklar çocuklara karşı oynuyordu ama oyunun yarısında Jon, oğlu Keith'le karşılaşınca onun ağladığını görmüştü. Oğluna sarılıp gözyaşlarının nedenini sordu ama turnuva devam ettiği için hiçbir kucaklaşma ya da sohbet girişimi konunun özüne inmelerine yetmedi.

Bu yüzden Jon da Keith'e eğer ihtiyaç duyuyorsa ağlayabileceğini söyledi. Ama aynı zamanda Keith'e hem ağlamanın hem de oynamanın mümkün olup olmadığını sordu. Oğluna dokuz deliği geçerse, turnuva bittikten sonra onu neyin üzdüğünü derinlemesine konuşacaklarına söz verdi. Keith bunu kabul etti ve baba oğul tekrar ayrılıp kendi takımlarına gitti. Sonuçta Keith bir ödül kazanacak kadar iyi oynamayı bile başarmıştı.

Daha anlayışsız bir babayla bu olay kolayca içine atma hikâyesine dönüşebilirdi. Keith zor duygularını bastırıp oyunu güçlükle tamamlayabilirdi. (Tom Hanks'in *Kızlar Sahada* filminde, "Beyzbolda ağlamak yok," diye bağırdığı sahneyi hatırlıyor musunuz?) Genellikle ağlayan ya da öfkeli çocuklardan sosyal olarak daha kabul edilebilir şekillerde davranmalarını talep ettiğimizde onlara kaçınılmaz bir şekilde duygularının bizim için önemli olmadığı mesajını vermiş oluruz.

Ama Jon oğlunun stresini anlayıp kabul etmek, duygusuna varabilmek için ona şefkatli bir şekilde yaklaşmayı başardı. Bu da Keith'in duygusundan sıyrılması, o anda yapması gereken şeyi yapıp oyuna devam ederken duygularıyla bilinçli ve şefkatli bir şekilde kalabilmesi için yeterliydi.

Daha sonra sohbet ettiklerinde Jon oğlunun bir golf topu kaybettiği için üzgün olduğunu öğrendi. Keith'in altı yaşındaki aklına göre toplar pahalıydı, bu yüzden minicik bir olay kocaman bir paniğe dönüşmüştü.

Jon aradan yıllar geçtikten sonra bile oğluna hâlâ aynı anda hem ağlamanın hem de oynamanın mümkün olduğunu hatırlattığını söyler bana. Aslında bu tür öz duyarlılıklı bir "her şeye rağmen devam edebilme" tutumu, duygusal çevikliğin özü olabilir.

HEPSİ BU

Malala. 2009 yılına kadar çoğu insan bu ismi duymamıştır. Ama Nobel ödüllü Pakistanlı ergen o zamandan beri cesaret ve karakter gücünün sembolü haline geldi. Malala Yusufzay BBC için sahte isimle, bölgeyi kontrol eden Taliban'ın kızların çoğunun okula gitmesini yasakladığı Kuzeybatı Pakistan'daki hayatını anlatan bir blog yazmaya başladı. Malala kızların eğitiminin ne kadar önemli olduğunu anlatıyordu.

New York Times'tan bir gazeteci 2010'da onun hayatını bir belgesel yapınca Malala dünya çapında tanındı. Kendi ülkesinde de ölüm tehditleri almaya başladı. 2012'de okul servisiyle eve dönerken Taliban onu öldürmesi için silahlı bir katil gönderdi. Katil otobüse binip bütün kızları öldürmekle tehdit edince on beş yaşındaki Malala hiç tereddüt etmeden kendini tanıttı. Adam üç kez ateş etti. Bir mermi Malala'nın başına isabet etti.

Malala'nın babası Ziauddin de bir eğitim aktivistiydi. Malala'nın ebeveynleri ona örnek olarak inandığı şeyleri söylemek üzere yetiştirmişlerdi onu. Kızları bilinçsizce yatarken acılı baba kızının eylemciliğini teşvik ederken doğru şeyi yapıp yapmadığını merak ediyordu. Ebeveynlerinin tek tesellisi kızlarının "amacı"nın ölümün yüzüne doğrudan bakabilmesini sağlayacak kadar önemli olmasıydı.

Malala iyileşirken anne babası kızlarını yetiştirirken gösterdikleri cesaretin kendileri için de faydalı olduğunu keşfettiler. "O bizi teselli etti," dedi babası, Malala'nın 2014'te Nobel Ödülü kazanmasının ardından yaptığı konuşmada. On yedi yaşındaki Malala bu ödülü alan en genç insandı. "Zor zamanlarda nasıl esnek olunacağını

ondan öğrendik." Onun hikâyesinin sizin çocuğunuza uygun olmadığını düşünmemeniz için şöyle ekledi: "O da herhangi bir kız gibi. Kardeşleriyle kavga ediyor, ev ödevini bitiremediğinde ağlıyor."

Ama Ziauddin'in gerçek mesajı her ebeveynin kulak verebileceği türden: "Malala'yı bu kadar özel, cesur ve özgüvenli yapan şey ne? Bana ne yaptığımı sormayın. Ne yapmadığımı sorun. Onun kanatlarını kırmadım, hepsi bu."

► 11. BÖLÜM

SONUÇ: GERÇEK OLMAK

Bir çocuk klasiği olan *Kadife Tavşan* "gerçek" olmanın ne demek olduğunu keşfetmeye çalışan oyuncak bir hayvanın hikâyesini anlatır. Hikâye başlarken Tavşancık, sahibinin diğer oyuncaklarına uyum sağlamada zorluk çekmektedir. Tavşancık'ın ait olduğu küçük çocuk onu aldıktan kısa bir süre sonra ilgisini kaybetmiştir. Gerçekmiş gibi görünmelerini sağlayan modern, mekanik parçaları olan diğer oyuncaklar Tavşancık'ı korkutmaktadır. Ne de olsa o kumaştan ve talaştan yapılmıştır, gerçek bir tavşana benzememektedir.

Tavşancık sonunda bilge Sıska At'la arkadaş olur. Sıska At diğer bütün oyuncaklardan daha uzun süredir oradadır. "Gerçek olmak ne demek?" diye sorar Tavşancık bir gün Sıska At'a. "İçinde vızıldayan şeylerin olması mı?"

"Gerçek olmak nasıl nasıl yapıldığınla ilgili değildir," der Sıska At. "Bir çocuk yalnızca seninle oynamayı değil, gerçekten seni severse, işte o zaman gerçek olursun."

"Canın acır mı peki?" diye sorar Tavşancık.

"Bazen," der Sıska At. "Ama gerçek olduğunda canın acısa da aldırmazsın. Gerçek olmak, "Zamanla gelişir. Çoğunlukla da kolay kırılan, köşeli, özenle korunması gereken şeylerin başına gelmez." Gerçek olmak biraz çiziklerinin olmasını, hatta belki biraz hırpalanmayı gerektirir.

Bir gece küçük çocuk birlikte uyumak için en sevdiği porselen köpeğini bulamaz, bu yüzden dadısı kutudan Tavşancık'ı alıp genç sahibinin yanına yatırır. Ondan sonra oğlan Tavşancık'tan ayrılmaz, ona sıkıca sarılır, Tavşancık'ın pembe burnunu öpücüklere boğar ve onu her yere götürür. Oğlan onu oynamak için bahçeye bile çıkarır. Bir keresinde kazayla Tavşancık'ı bütün gece dışarıda bırakır. Tavşancık çok kirlenir ve yıpranır. Sonunda burnundaki pembelik kaybolur.

Dadı bir ara artık pis olan Tavşancık'ı atmaya kalkar, çocuk itiraz edip Tavşancık'ın GERÇEK olduğunu söyler. Tabii ki bu Tavşancık'ın artık yıpranmış olan saten kulaklarına müzik gibi gelir.

Sonunda Çocuk Odası Perisi'nin sihirli müdahalesi sayesinde Tavşancık gerçek, canlı bir hayvana dönüşür ve hoplayarak ormana gider. Tavşancık daha önceden sadece çocuk için gerçektir ama artık, "Herkes için gerçek," der Peri.

"Gerçek" dünyadaki bizler kendimize sihirli değnekle dokunup bir anda olmak istediğimiz kişiler haline dönüşemeyiz. Ama eğer duygusal çeviklik pratiği yaparsak, sihre ihtiyacımız olmaz. Çünkü duygusal çeviklik her gün, herkes için gerçek kendimiz olmamıza izin verir.

Duygusal çeviklik bahanelerin ve numaraların olmamasıdır. Bu da hareketlerinize daha büyük bir güç verir çünkü sağlam, hakiki ve *gerçek* olan özdeki değerlerinizden, özdeki gücünüzden kaynaklanırlar.

O GERÇEKLİK seviyesine, o duygusal çeviklik seviyesine sihir yoluyla değil, hayatımız boyunca sıradan anlarda bir dizi minik adım atarak ulaşırız. Bu yolculuğa hemen bugün şöyle başlayabilirsiniz:

Kendinizi hayatınızın temsilcisi olarak tayin edin ve kendi gelişiminizin, kariyerinizin, yaratıcı ruhunuzun, işinizin ve bağlantılarınızın mülkiyetini elinize alın.

Kendinizi tümüyle (soyulmuş burnunuzla, hırpalanmış kulaklarınızla, "iyi" ve "kötü" duygularınızla, bütün bir paket olarak) şefkatle, cesaretle ve merakla kabul edin.

İçsel deneyimlerinizi güzel karşılayın, onlara nefes verin ve çıkışa doğru koşmadan önce sınırlarını öğrenin.

Gelişen kimliğinizi kucaklayın ve artık size hizmet etmeyen hikâyeleri bırakın.

Hayatta olmanın bazen incinmek, düşmek, strese girmek ve hata yapmak anlamına geldiğini kabul ederek ölü insanların gerçekçi olmayan amaçlarını bırakın.

Sevmenin ve yaşamanın tadına varabilmek için mükemmellik peşinde koşmayı bırakın.

Kendinizi acıyla gelecek olan sevgiye ve sevgiyle gelecek olan acıya, başarısızlıkla gelecek başarıya ve başarıyla gelecek başarısızlığa açın.

Korkusuz olma fikrini terk edin ve değerlerinizin rehberliğinde doğruca korkularınızın, sizin için önemli olan şeyin üstüne gidin. Cesaret korkunun yokluğu değil, korkuyla yürümektir.

Kendinizi pasif bir şekilde koşullara teslim etmek yerine öğrenmek ve büyümek için yeni fırsatlarla zinde bir şekilde ilgilenerek cesareti rahatlığa tercih edin.

Hayatın güzelliğinin hayatın kırılganlığından ayrılamaz olduğunu kabul edin. Artık genç olmayana kadar genciz. Artık sağlıklı olmayana kadar sağlıklıyız. Artık ayrılık vakti gelene kadar sevdiklerimizle birlikteyiz.

Kendi amacınızın kalp atışlarını duymayı öğrenin.

Son olarak da eğer yapabiliyorsanız "dans edin".

▸TEŞEKKÜRLER

Bir çocuğu yetiştirmek için bir köy gerektiğinden, bir kitap yayımlamak için de küresel bir köye ihtiyaç vardır. *Duygusal Çeviklik*'in şekillenmesinde destekleri, vizyonları, bakış açıları, cömertlikleri ve sevgileriyle sayamayacağım kadar çok insanın katkısı oldu.

Kitaptan önce makale, makaleden önce fikirler ve araştırmalar vardı. Bu dünyaya ilham veren bir sürü önemli psikolog ve davranış bilimcisiyle tanışma ayrıcalığına eriştim. Henry Jackson, bana olan inancın duygular ve gündelik hayatımız üzerindeki etkilerini araştırmam için beni teşvik etti. Peter Salovey'den daha yenilikçi, nazik ve cömert başka bir insan düşünemiyorum. Senin, Jack Mayer'in ve David Caruso'nun düşünceleri bir araştırmacı ve uygulamacı kuşağını şekillendirdi. Martin Seligman, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi, yeni ve deneyimli araştırmacıların bir araya gelip birbirinden bir şeyler öğrenebildiği forum vizyonunuz benimki dâhil pek çok kariyer için ufuk açıcı oldu. Marc Brackett, Alia Crum, Robert Biswas-Diener, Michael Steger, Sonja Lyubomirsky, Todd Kashan, Ilona Boniwell, Adam Grant, Dorie Clark, Richard Bohatzis, Nick Graig, Andreas Bernhardt, Konstantin Korotov, Gordon Spence, Anthony Grant, Ellen Langer, Amy Edmondson, Whitney Johnson, Grethen Rubin ve daha başka pek çok meslektaşım: İçgörüleriniz bu kitaptaki bilgileri zenginleştirdi. Cömertliğiniz ve çalışmalarınız için minnettarım.

Düşüncelerim Bağlamsal Davranışçı Bilimler Derneği araştırmalarından ve Profesyoneller için Kabul ve Kararlılık listesindeki verimli tartışmalardan, özellikle Steven Hayes, Russ Harris, Joseph Ciarrochi, John Forsyth, Donna Read, Rachel Collis, Kelly Wilson, Hank Robb, Maarten Aalberse, Kevin Polk, Lisa Coyne, Daniel Moran, Amy Murrell ve Loise Hayes'in katkılarından çok etkilendi. Bu forum canlandırıcı tevazu seviyesiyle birlikte öğrenmeye, meraka ve paylaşmaya karşı açık olmak için bir referans noktası oluşturuyor.

Ruth Ann Harnisch, sözcükler bana verdiğin destek ve teşvik için duyduğum minnettarlığı ifade etmeye yetmiyor. Sen ve Bill Harnisch dünyadaki iyilik için olağanüstü bir güçsünüz. İkiniz ve sevgili Linda Ballew, Jennifer Raymond, Mindsey Taylor Wood ve vizyon sahibi bütün meslektaşlarınız dâhil Harnisch Vakfı'nın öncü çalışmaları olmasa Institute of Coaching (Koçluk Enstitüsü) olmazdı ve bu alan bu kadar gelişemezdi. Scott Rauch, Philip Levendusky, Shelly Greenfield, Lori Etringer ve McLean Hastanesi'ndeki ve Harvard Üniversitesi'ndeki çok önemli çalışmalar yürüten pek çok diğerleri, enstitüyü hayata geçirmek için verdiğiniz desteğe çok teşekkür ederim. Enstitümün kurucu ortakları Carol Kauffman ve Margaret Moore'a: Harika bir yolculuktu ve bunu başarabileceğim daha iyi iki arkadaş düşünemiyorum. Muhteşem meslektaşlarım Jeff Hull, Irina Todorova, Chip Carter, Laurel Doggett, Sue Brennick, Ellen Shub ve Stephenie Girard'a: Sizi tanıdığım için hayatım muazzam derecede zenginleşti.

Alison Beard ve Katherine Bell'e: Siz, *Duygusal Çeviklik*'in ardındaki fikirlere inandınız ve *Harvard Business Review*'da yayımlanan ufuk açıcı makaleyi şekillendiren grubun önemli bir parçasıydınız. Yıllar içinde sizi ve Courtney Cashman, Ania Wieckowski, Amy Gallo, Melinda Merino ve Sarah Green Carmichael dâhil HBR takımının geri kalanını tanımak harikaydı. İş dünyasına yeni ve önemli fikirler getirmek için büyük bir gayretle ve başarıyla çabaladınız. Teşekkür ederim.

Penguin Avery'deki müthiş Brooke Carey olmasa bu kitap var olamazdı. Brooke ilk taslaktan, elinizde tuttuğunuz bu kitaba kadar *Duygusal Çeviklik*'e büyük destek verdi. Onun yönlendirmesi ve kararları yolculuğun her anında kusursuzdu. Brooke, en derin ve samimi takdir ve teşekkürlerim seninle. Bu çalışmaya inanıp destek verdikleri için Megan Newman'a ve Caroline Sutton'a; Lindsay Gordon, Anne Kosmoski, Farin Schlussel ve Casey Maloney'in de aralarında olduğu reklam ve pazarlama ekibine; olağanüstü redaktör Maureen Klier'a özellikle müteşekkirim. Bu kitabı pek çok açıdan beslediniz. Bu kadar profesyonel, cesaretlendirici ve eğlenceli bir ekiple çalışmak gerçek bir onur ve ayrıcalıktı. Penguin Life'taki harika insanlara da minnettarım: Joel Rickett, Julie Murday, Emma Brown, Emily Robertson, Richard Lennon ve Davina Russell. Bill Patrick, senin olağanüstü zekân, mizah yeteneğin ve zor olanı ifade etme becerin olmasa bu kitap var olmazdı. Senden çok şey öğrendim. Melanie Rehak ve Lauren Lipton, katkılarınız ve editörlük bilgileriniz için çok teşekkür ederim.

Olağanüstü telif hakları temsilcim Christy Fletcher, sana nasıl teşekkür edebilirim? Şöyle sayayım: espri, teşvik, ayrıntıya dikkat, zekâ, şaşırtıcı bir sezgi, arkadaşlık ve çok daha fazlası. Sen, dâhi Sylvie Greenberg, Hillary Black ve Fletcher & Company'nin geri kalanı: Eşsizsiniz. Sizinle çalışma ayrıcalığına sahip olan her yazar kendini çok şanslı sayabilir.

Evidence Based Psychology'de (Kanıta Dayalı Psikoloji) olağanüstü profesyonel bir grupla çalışma zevkine ulaştım. Kimbette Fenol'ün organizasyonu, yardımı, esnekliği ve becerileri olmasa bu kitap asla yazılmazdı. Jennifer Lee, Amanda Conley, Christina Gongleton, Karen Monteiro ve Jenni Whalen, bu yolculuğu sizinle paylaştığım için minnettarım. Çalışmamla ilgilenen sıkı dostlar ve danışanlar, sizi tanımak inanılmaz bir deneyimdi. Bu teşekkürleri yazmak ne kadar çok olduğunuzu, hepinizin adını saymamın mümkün olmadığını fark etmemi sağladı. Karen Hochrein, Michael Liley, Jim Grant, Fabian Dattner, David Ryan, Mike Cullen, Sara Fielden, Tracey Gavegan, Helen Lea, Libby Bell, Sam Fouad, Ni-

cole Blunck, Tim Youle, Jennifer Hamilton, Matt Zema, Graham Barkus, Mike Mister, Leona Murphy, Andy Cornish, Alison Ledger, Stephen Johnston, Jurac Ondrejkovic ve benimle hayatı paylaşan diğer dostlarım ve meslektaşlarıma: Dostluğunuzla hayatımı, bilgilerinizle düşüncelerimi zenginleştirdiğiniz için teşekkür ederim.

Her çocuğun ve yetişkinliğe yaklaşan ergenin ebeveynlerinin yanı sıra onları seven, yol gösteren ve akıl hocalığı yapan yetişkinlere ihtiyacı var. Meg Fargher *Duygusal Çeviklik*'te tarif edilen öğretmendir. Meg, ölüm karşısında bile öğrenme ve ışık olduğunu bana sen gösterdin. Shalom Farber, yardımlarınla ve sağlam tavsiyelerinle her zaman benim yanımdaydın. Seni seviyor ve özlüyorum. Glynis Ross-Munto, bendeki potansiyeli benden evvel sen gördün. Siz üçünüz beni burada anlatamayacağım şekillerde pozitif etkilediniz. Teşekkür ederim.

Beni seven ve hayatım boyunca yanımda olan arkadaşlarım ve aile bireylerim sayesinde bugün olduğum kişiyim. Olağanüstü bir kişiliği olan Yael Farber'la arkadaşlığım biz üç yaşındayken başladı. Teşekkür ederim. Nazik ve cömert Laura Bortz, kırk yıldan uzun süredir dostumsun ve kalbimde özel bir yerin var. Charlotte ve Moshe Samir, Sam Sussman, Liezel David, Alex Whyte ve Richard ve Robyn Samir, aile olduğumuz için müteşekkirim. Lisa Farber ve Jose Segal, Heather Farber, Tanya Farber, Sharon ve Gary Aaron, Joelle Tomb ve Chris Zazam, Jillian Frank, Bronwyn Fryer, Charbel El Hage, Janet Campbell, Bill ve Maureen Thompson, Trula ve Koos Human: Hatıralar, destek ve kahkaha için teşekkür ederim.

Annem Veronica, merhum babam Sidney, kız kardeşim Madeleine, erkek kardeşim Christopher, bu kitaptaki dersleri bana siz öğrettiniz: şefkat, sebat, duyguların değeri ve amaç doğrultusunda yürümek. Anlatamayacağım kadar minnettarım.

Sevgili kocam Anthony Samir, sen benim hayat ortağım, en iyi arkadaşım, koçum ve sırdaşımsın. Noah ve Sophie, sizin sevginiz, teşvikiniz ve kabulünüzle sarmalandığımı hissediyorum. Anneniz

olarak beni seçtiğiniz için son derece şanslıyım. Dünyamdaki sevinç ve güzellikler üçünüzden kaynaklanıyor. Her birinize teşekkür ederim. Kalplerinizi yanımda (kendi kalbimin içinde) taşıyorum.

▸NOTLAR

1. BÖLÜM - KALIPLAŞMADAN ÇEVİKLİĞE GEÇİŞ

13 **"Uyaran ile tepki arasında boşluk vardır,":** Viktor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı.*

13 **psikoloji alanındaki... farklı disiplinlerden de faydalanır:** Duygusal çeviklik, sosyal, kurumsal ve klinik psikoloji alanlarındaki araştırmalardan etkilenmektedir. Özellikle Nevada Üniversitesi'nde profesör ve psikoloji bölüm başkanı olan Steven Hayes ile meslektaşları tarafından geliştirilen, aynı zamanda Bağlamsal Davranışçı Bilimler Derneği'ndeki cömert araştırmacı ve uygulayıcı topluluğu tarafından desteklenen ACT (Kabul ve Kararlılık Terapisi veya Kabul ve Kararlılık Eğitimi olarak da bilinir) alanına çok şey borçludur.

Esneklik, sağlık ve iyiliğin alametifarikasıdır. Gitgide daha fazla araştırma, duygusal çevikliği destekleyen becerilerin seviyesinin *düşük* olmasının başarı ve esenlik seviyesindeki *düşüklüğü*, *yüksek* seviyelerin de psikolojik sağlık ve gelişimi öngördüğünü, aynı zamanda duygusal çevikliğin öğrenilebildiğini göstermektedir. İyi bir tarama için bakınız: Kashdan, T. ve Rottenberg, J. (2010), "Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health", *Clinical Psychology Review*, 30 (7), s. 865-878. Biglan, A., Flay, B., Embry, D. ve Sandler, I. (2012), "The Critical Role of Nurturing Environments for Promoting Human Well-being", *American Psychologist*, 67 (4),

s. 257-271. Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006), "Psychological Flexibility, ACT, and Organizational Behavior", *Journal of Organizational Behavior Management,* 26 (1-2), s. 25-54. Lloyd, J., Bond, F. W. ve Flaxman, P. E. (2013), "The Value of Psychological Flexibility: Examining Psychological Mechanisms Underpinning a Cognitive Behavioral Therapy Intervention for Burnout", *Work and Stress,* 27 (2), s. 181-199. A-Tjak, J., Davis, M., Morina, N., Powers, M., Smits, J. ve Emmelkamp, P. (2015), "A Meta-analysis of The Efficacy of Acceptance and Commitment Therapy for Clinically Relevant Mental and Physical Health Problems", *Psychotherapy and Psychosomatics,* 84 (1), s. 30-36. Aldao, A., Sheppes, G. ve Gross, J. (2015), "Emotion Regulation Flexibility", *Cognitive Therapy and Research,* 39 (3), s. 263-278.

15 **Yakın tarihli bir çalışma:** Strayer, D., Crouch, D. ve Drews, F. (2006), "A Comparison of The Cell Phone Driver and The Drunk Driver", *Human Factors,* 48 (2), s. 381-391.

15 **Başka çalışmalar da... günlük stresin:** Epel, E., Blackburn, E., Lin, J., Dhabhar, F., Adler, N., Morrow, J. ve Cawthon, R. (2004), "Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress", *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 101 (49), 17312-17315.

18 **Kısa bir süre önce bulgularımın bir kısmını:** David, S. ve Congleton, C. (Kasım 2013), "Emotional Agility: How Effective Leaders Manage Their Negative Thoughts and Feelings", *Harvard Business Review,* s. 125-128.

20 **kendinizi... bir satranç tahtası gibi görmeyi öğrenmeniz:** Bu metafor Hayes'e atfedilir. Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999), *Acceptance and Commitment Therapy: En Experiential Approach to Behavior Change,* New York: Guilford Press.

20 **Ben bu küçük karar anlarına *seçim noktaları* diyorum:** Bu kavram şurada kullanılıyor: Susan David (Eylül 2009), Ernst

& Young için düzenlenen *Strengthening The Inner Dialogue* adlı atölye çalışması.

21 **Spanx korselerini bulan... Sarah Blakely:** Caprino, K. (23 Mayıs 2012), "10 Lessons I Learned From Sarah Blakely That You Won't Hear in Business School", *Forbes.*

2. BÖLÜM - OLTAYA TAKILMAK

28 **çoğumuz on altı bin sözcükle konuşuruz:** Mehl, M., Vazire, S., Ramirez-Esparza, N., Slatcher, R. ve Pennebaker, J. (2007), "Are Women Really More Talkative Than Men?", *Science,* 317 (5834), s. 82. Bu tatlı çalışma birkaç gün boyunca katılımcıların doğal dil kullanımlarını kaydetmiştir. Sonuçlar: "Kadınların çok konuşmasına dair hayli yaygın olan ve duyurulan kalıplaşmış yargı asılsızdır."

30 **neden bu kadar kolay olduğuna dair bir ipucu:** Bu "Ali Baba'nın bir çiftliği var" örneği Steven Hayes'e atfedilir.

32 **ders aldığınızı varsayın:** Alman psikolog Wolfgang Köhler şekilli ve sesli bir harita göstermiştir. "Maluma" diye anlamsız bir kelimenin yuvarlak şekle, "takete"nin köşeli şekle verilen etiket olduğunu bulmuştur. Ramachandran, V. S. ve Hubbard, E. M. (2001), "Synaesthesia: A Window Into Perception, Thought and Language", *Journal of Consciousness Studies,* 8 (12), s. 3-34.

32 **iki yaşındakiler bile:** Maurer, D., Pathman, T. ve Mondloch, C. J. (2006), "The Shape of Boubas: Sound-Shape Correspondence in Toddlers and Adults", *Developmental Science,* 9 (3), s. 316-322.

32 **Belirli bir şekli belirli bir sesle:** Eski bir hekim olan SJ adındaki hasta, angular girusu hasar gördükten sonra akıcı bir şekilde İngilizce konuşmaya devam etti, hatta semptom listesine dayanarak doğru bir şekilde tanı bile koyabiliyordu. Ama Ramachandran'ın ekibi onu yirmi atasözünün anlamları

konusunda test ettiğinde hekim hiçbirini bilemedi. Kelimelerin gerçek anlamlarına saplanıp kalmıştı ve daha derin metaforik bağlantıları kavrayamıyordu. Söz gelimi, "Parlayan her şey altın değildir," sözünü bir kişinin mücevher alırken çok dikkatli olması gerektiği şeklinde yorumlamıştı.

Nüfusun %1 veya 2'sini etkileyen ilginç bir fenomen olan sinestezi aşırı çapraz bağlantı örneği olabilir. En aşırı haline bouba/kiki kanıt gösterilebilir. Sinestezisi olan insanlar normaldir ama belirli uyaranları hem normatif hem de beklenmedik şekillerde algılarlar. Söz gelimi, bir rakam hem rakam hem de renk olarak algılanabilir ("5" kırmızı, "6" mor olabilir). Bir ses bir rengi (C mavidir) veya tadı ("A" harfi tam olgunlaşmamış muz tadını) akla getirebilir. Francis Galton bu durumu ilk kez 1880'de kanıtlamıştır. Ailevi bir özelliktir ve yaratıcı insanlarda daha yaygın görülür. Bakınız: Ramachandran, V. S. ve Hubbard, E. M. (2001), "Synaesthesia: A Window into Perception, Thought and Language", *Journal of Consciousness Studies,* 8 (12), s. 3-34. Ramachandran, V. S. ve Hubbard, E. M. (2003), "Hearing Colors, Tasting Shapes", *Scientific American,* 288 (5), s. 52-59.

Metaforu anlamada angular girusun rolüne Krish Sathian ve Emory Üniversitesi'ndeki ekibinden itiraz geldi. Araştırmalar sürüyor. Simon, K., Stilla, R. ve Sathian, K. (2011), "Metaphorically Feeling: Comprehending Textural Metaphors Activates Somatosensory Cortex", *Brain and Language,* 120 (3), s. 416-421.

35 **Şair John Milton bunu on yedinci yüzyılda şöyle özetlemiş:** John Milton, *Kayıp Cennet,* çev. Enver Gürsel, Pegasus Yayınları, 2015, s. 13.

36 **filozof Alfred Korzybski'nin:** Korzybski, A. (1933), "A Non-Aristotelian System and its Necessity For Rigor in Mathematics and Physics", *Science and Sanity,* s. 747-761. Bu makale ilk olarak 28 Aralık 1931'de American Association for the Ad-

vancement of Science (Amerikan Bilimi Geliştirme Derneği) toplantısında yayımlandı.

37 **Sezgisel kararlar... mantığa dayalı yasaklardan:** Sezgiselliğin esneklikle ilişkisine göre avantajı ve dezavantajı şurada güzelce anlatılmıştır: Kashdan, T. ve Rottenberg, J. (2010), "Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health", *Clinical Psychology Review,* 30, s. 865-878. Ayrıca bakınız: Ambady, N. ve Rosenthal, R. (1992), "Thin Slices of Expressive Behavior as Predictors of Interpersonal Consequences: A-meta-analysis", *Psychological Bulletin,* 111 (2), s. 256-274.

38 **Psikolog Daniel Kahneman *Hızlı ve Yavaş Düşünme* kitabında:** Kahneman, D. (2003), "A Perspective on Judgement and Choice: Mapping Bounded Rationality", *American Psychologist,* 58 (9), s. 697-720.

39 **bu tür içgüdüsel tepkilerin:** Gigerenzer, G. (2011), "Heuristic Decision Making", *Annual Review of Psychology,* 62, s. 107-139.

39 **Ama *1. Sistem*'e ait içgüdüsel tepkilerin karanlık bir yanı da vardır:** Kashdan, T. ve Rottenberg, J. (2010), "Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health", *Clinical Psychology Review,* 30 (7), s. 865-878.

39 **katılımcılara bilinçli olarak yapılmış süreklilik hataları içeren kısa videolar izlettiler:** Bu çalışmalar görsel sahnelerdeki büyük değişiklikleri fark etmenin zorluklarını gösteren "değişim körlüğü" veya görsel sahnelerdeki beklenmedik eklemeleri fark edememeyi gösteren "dikkatsiz körlük" kavramlarını tarif ediyor. İki etki, gördüğümüzü sandığımız şey ile gerçekte karşımızda olan şey arasındaki derin uyuşmazlığı içermektedir. Bu bulgular görsel alanımızla sınırlı değildir. Benzer uyumsuzluklar duyduğumuz veya daha doğrusu duymadığımız şeylerde de gösterilmiştir. Simons, D. ve Rensink, R. (2005), "Change Blindness: Past, Present ve Future", *Trends in Cognitive Sciences,* 9 (1), s. 16-20. Jensen, M., Yao, R., Street, W. ve Simons, D. (2011), "Change Blindness and Inattentional

Blindness", *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science,* 2 (5), s. 529-546. Levin, D. T. ve Simons, D. J. (1997), "Failure to Detect Changes to Attended Objects in Motion Pictures", *Psychonomic Bulletin end Review,* 4, s. 501-506.

40 **Bu deneyleri yapan araştırmacılar, başka bir araştırmada:** Simons, D. J. ve Levin, D. T. (1998), "Failure to Detect Changes to People in Real-world Interaction", *Psychonomic Bulletin and Review,* 5 (4), s. 644-649.

40 **Bu fenomenin trajik, gerçek yaşam örneği Boston'da meydana geldi:** Chabris, C., Weinberger, A., Fontaine, M. ve Simons, D. (2011), "You to Not Talk About Fight Club if You do not Notice Fight Club: Inattentional Blindness for a Simulated Real-world Assault", *i-Perception,* 2 (2), s. 150-153.

41 **psikoloji uzmanlarından yapılan bir mülakatı izlemeleri istendi:** Langer, E. ve Abelson, R. (1974), "A Patient by Any Other Name...: Clinician Group Difference in Labeling Bias", *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* 42 (1), s. 4-9.

42 **İnsanların yangınlarda... ölmelerinin:** Grice, A. (2009), *Fire Risk: Fire Safety Law and its Practical Application",* London: Thorogood Publishing.

3. BÖLÜM - OLTADAN KURTULMAYA ÇALIŞMAK

49 **yedi temel duygu olduğunu söyleyebiliriz:** Temel duyguların sayısı araştırmacılar arasında bir tartışma konusudur, altı ile on beş arasında duygu olduğu ifade edilmektedir. İki şekilde de sözde "olumsuz" duyguların sayısı "olumlu" olarak etiketlenen duyguların sayısından fazladır. Bu "temel" duygular bakış açısı, belirli sayıda önemli duygunun kültürler ve türler arasında ortak olduğu ve evrensel etkileri olduğu teorisine dayanır (Ekman, 1999). Bu bakış açısı, duyguların arasında tanımlanabilir sınırlar olmadığını, duygusal deneyimimizi bağlama bağlı olarak bizim aktif bir şekilde yapılandırdığımızı

söyleyen "yapısalcı" teoriyle (Barrett, 2015) zıtlık gösterir. Ekman, P. (1999), "Basic Emotions", yer aldığı eser T. Dalgleish ve T. Power (Ed.), *The Handbook of Cognition and Emotion,* (New York: John Wiley & Sons), s. 45-60. Clark-Polner, E., Wager, T. D., Satpute, A. B. ve Barrett, L. F. (2016), "Neural Fingerprinting: Meta-analysis, Variation, and The Search for Brain-based Essences in the Science of Emotion", yer aldığı eser L. F. Barrett, M. Lewis ve J. M. Haviland-Jones (Ed.), *The Handbook of Emotion* (4. Baskı), New York: Guilford Press. Barrett, L. F. (2014), "Ten Common Misconceptions About the Psychological Construction of Emotion", yer aldığı eser L. F. Barett ve J. A. Russell (Ed.), *The Psychological Construction of Emotion* (New York: Guilford Press), s. 45-79.

52 **erkeklerin kadınlardan daha fazla içine attığını:** John, O. P. ve Eng, J. (2013), "These Approaches to Individual Differences in Measuring Affect Regulation: Conceptualizations, Measures, and Findings", yer aldığı eser J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation,* (New York: Guilford Press), s. 321-344. Ayrıca bakınız: Gross, J. ve John, O. P. (2003), "Individiual Difference in Two Emotion Regulation Process: Implications for Affect, Relationships, and Well-being", *Journal of Personality and Social Psychology,* 23 (2), s. 348-362. Burada iki uyarı söz konusu: Birincisi, cinsiyet farkları araştırmaları erkeklerin içine atma eğilimlerinin kadınlardan daha fazla olduğunu gösterse de bu "bütün erkekler içine atar" veya "hiçbir kadın içine atmaz" anlamına gelmez. Aynı ikaz kadınların kara kara düşünmesi için de geçerlidir. İkinci olarak aynı kişiler bazen içine atıp bazen kara kara düşünmeye başlayabilir. Söz gelimi bir süre kara kara düşünürken, bu konuyu ne kadar düşündükleri konusunda endişelenip bu duygularını gömmeye çalışabilirler.

52 **Günümüzde... bu basmakalıp iletişim tarzlarının bir parodisini görebiliyorsunuz:** https: //www.youtube.com/watch?v=-4EDhdAHrOg.

53 **bir şeyi *yapmamaya* çalışmak şaşırtıcı miktarda zihinsel enerji gerektirir:** Waxer, P. H. (1977), "Nonverbal Cues for Anxiety: An Examination of Emotional Leakage", *Journal of Abnormal Psychology,* 86 (3), s. 306-314.

53 **gülünç olabilecek kadar basit ve çok ünlü bir çalışmada:** Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. ve White, T. (1987), "Paradoxical Effects of Thought Suppression", *Journal of Personality and Social Psychology,* 53 (1), s. 5-13. Ayrıca bakınız: Wegner, D. M. (2011), "Setting Free the Bears: Escape from Thought Suppression", *American Psychologist,* 66 (8), s. 671-680.

54 **İçine atma genellikle:** Litvin, E. B., Kovacs, M. A. vd. (2012), "Responding to Tobacco Craving: Experimental Test of Acceptance Versus Suppression", *Psychology of Addictive Behaviors,* 26 (4), s. 830-837.

54 **araştırmacılar, duygularını içine atmanın:** Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. W., Smith, N. C., Erickson, E. A. ve Gross, J. J. (2003), "The Social Concequences of Expressive Suppression", *Emotion,* 3 (1), s. 48-67.

54 **kara kara düşünenler büyük olasılıkla kadınlardır:** Johnson, D. ve Whisman, M. (2013), "Gender Differences in Rumination: A-Meta-Analysis", *Personality and Individual Differences,* 55 (4), s. 367-374.

55 **Psikolog Brad Bushman bir çalışmasında:** Bushman, B. (2002), "Does Venting Anger Feed or Extinguish The Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger and Aggressive Responding", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 28 (6), s. 724-731. Bu çalışmada kara kara düşünenler, içine atanlara ve kontrol grubuna kıyasla en kötü durumdaydılar. Kara kara düşünenler en öfkeli ve en saldırgan olanlardı. Sonra yine öfkeli olmakla birlikte saldırgan olmayan içine atanlar geliyordu. Ne içine atan ne de kara kara düşünen kontrol grubundakilerse en iyi durumdaydılar.

56 Bu içini dökme seanslarının: Rose, A., Schwartz-Mette, R., Glick, G. C., Smith, R. L. ve Luebbe, A. M. (2014), "An Observational Study of Co-Rumination in Adolescent Friendships", *Developmental Psychology,* 50 (9), 2199-2209.

57 Tıpkı bir bataklık gibi: Bu metafor Steven Hayes'e aittir. Hayes, S. ve Smith, S. (2005), *Get Out of Your Mind and into Your Life: The New Acceptance and Commitment Therapy.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

57 İçine atarak ya da kara kara düşünerek ne başardığımızı düşünürsek düşünelim: Aldao, A. ve Nolen-Hoeksema, S. (2012), "When are Adaptive Strategies Most Predictive of Psychopathology?", *Journal of Abnormal Pscyhology,* 121 (1), s. 276-281. Ayrıca bakınız: Mauss, I., Evers, C., Wilhelm, F. ve Gross, J. (2006), "How to Bite Your Tongue Without Blowing Your Top: Implicit Evaluation of Emotion Regulation Predicts Affective Responding to Anger Provocation", *Personality and Social Psychology Bulletin,* 32 (5), s. 589-602.

58 Ama kitapları bedenime yakın tuttuğumda: Bu metafor şuradan uyarlanmıştır: Zettle, R. (2007), *ACT for Depression: A Clinician's Guide to Using Acceptance and Commitment Therapy in Treating Depression,* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

58 Açıklık ve coşkunun yerini kurallar: Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. ve Lyubomirsky, S. (2008), "Rethinking Rumination", *Perspectives on Psychological Science,* 3 (5), s. 400-424.

59 Duygularla... ilgili yazılmamış kurallar kitabı: Duygusal sergileme kuralları konusunda daha fazlası için bakınız: Zeeman, J. ve Garber, J. (1996), "Display Rules for Anger, Sadness, and Pain: It Depends of Who is Watching", *Child Development,* 67 (3), s. 957-973. Sergileme kurallarıyla ilgili daha genel bir tartışma için Paul Ekman'ın çalışmalarına bakınız.

59 Bu kuralları bize bakım verenlerden öğreniyoruz: Reese, E., Haden, C. ve Fivush, R. (1996), "Mothers, Fathers, Da-

ughters, Sons: Gender Differences in Reminiscing", *Research on Language and Social Interaction,* 29 (1), s. 27-56. Root, A. ve Rubin, K. (2010), "Gender and Parents' Reactions to Children's Emotion During The Preschool Year", *New Directions for Child and Adolescent Development,* 128, s. 51-64.

60 California Üniversitesi'nin Berkeley kampüsündeki... iki araştırmacı: Harkes, L. ve Keltner, D. (2001), "Expressions of Positive Emotion in Women's College Yearbook Pictures and Their Relationship to Personality and Life Outcomes Across Adulthood", *Journal of Personality and Social Psychology,* 80 (1), s. 112-124. Ekman, P., Davidson, R. ve Friesen, W. (1990), "The Duchenne Smile: Emotional Expression and Brain Physiology, II", *Journal of Personality and Social Psychology,* 58 (2), s. 342-353.

61 yönelten önemli sosyal: Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005), "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change", *Review of General Psychology,* 9, s. 111-131. Ed. Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000), "Positive Psychology: An Introduction", *American Psychologist,* 55 (1), s. 5-14. Fredrickson, B. L. (1998), "What Good are Positive Emotions?", *Review of General Psychology,* 2 (3), s. 300-319. Tugade, M., Fredrickson, B. L. ve Barrett, L. F. (2004), "Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining The Benefits of Positive Emotions on Coping and Health", *Journal of Personality,* 72 (6), 1161-1190.

61 Araştırmalar gösteriyor ki sadece çok fazla mutlu olmak değil: Gruber, J., Mauss, I. ve Tamir, M. (2011), "A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness is Not Always Good", *Perspectives on Psychological Science,* 6 (3), s. 222-233.

61 Aşırı mutlu olduğumuzda: Gruber, J., Mauss, I. ve Tamir, M. (2011), "A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness is Not Always Good", *Perspectives on Psychological Science,* 6 (3), s. 222-233.

62 çok pozitif insanların... daha az yaratıcı olmalarını: Davis, M. A. (2008), "Understanding The Relationship Between Mood and Creativity: A Meta-Analysis", *Organizational Behavior and Human Decision Processes,* 108 (1), s. 25-38.

62 Mutlu insanlar genellikle: Gruber, J., Mauss, I. ve Tamir, M. (2011), "A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness is Not Always Good", *Perspectives on Psychological Science,* 6 (3), s. 222-233. Pozitif duyguların karanlık tarafıyla ilgili müthiş bir tartışma için ayrıca bakınız: Gruber, J. ve Moskowitz, J. (2014), *Positive Emotion: Integrating The Light Sides and Dark Sides,* New York: Oxford University Press.

62 Sözde olumsuz duygularımız bizi yavaşlamaya, daha sistemli bir şekilde bilişsel işlem yapmaya: Forgas, J. (2013), "Don't Worry, Be Sad! On The Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood", *Current Directions in Psychological Science,* 22 (3), s. 225-232. Young, M., Tiedens, L., Jung, H. ve Tsai, M. (2011), "Mad Enough to See The Other Side: Anger and The Search for Disconfirming Information", *Cognition and Emotion,* 25 (1), s. 10-21.

63 Bir çalışmada katılımcılara mutluluğun avantajlarını öven sahte bir gazete haberi veriliyor: Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. ve Savino, N. S. (2011), "Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness", *Emotion,* 11 (4), s. 807-815.

63 Stravinsky'nin "Rite of Spring" adlı parçasını dinlemeleri isteniyor: Schooler, J. W., Ariely, D. ve Loewenstein, G. (2003), "The Pursuit and Assessment of Happiness May Be Self-Defeating", yer aldığı eser I. Brocas ve J. D. Carrillo (Ed.), *The Psychology of Economic Decisions, 1: Rationality and Well-Being* (New York: Oxford University Press), s. 41-70.

63 Agresif bir şekilde mutluluğun peşine düşmek aynı zamanda yalnızlığa: Mauss, I., Savino, N., Anderson, C., Weisbuch,

M., Tamir, M. ve Laudenslager, M. (2012), "The Pursuit of Happiness Can Be Lonely", *Emotion*, 12 (5), s. 908-912.

64 **Belirli bir kültürde mutlu olmak:** Gruber, J., Mauss, I. ve Tamir, M. (2011), "A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness is Not Always Good", *Perspectives on Psychological Science*, 6 (3), s. 222-233.

64 **Kötü Ruh Haliyle İlgili İyi Haber:** Ruh hali genellikle uzun bir süre devam eden duygular olarak tarif edilir; geçici değillerdir.

64 **Argüman oluşturmamıza yardımcı olur**: Forgas, J. (2007), "When Sad is Better Than Happy: Negative Affect Can Improve The Quality and Effectiveness of Persuasive Messages and Social Influence Strategies", *Journal of Experimental Social Psychology*, 43 (4), s. 513-528.

64 **Bir çalışma, müşterilerin... bulmuştur:** Forgas, J., Goldenberg, L. ve Unkelbach, C. (2009), "Can Bad Weather Improve Your Memory? A Field Study of Mood Effects on Memory in a Real-Life Setting", *Journal of Experimental Social Psychology*, 45 (1), s. 254-257.

65 **Daha hüzünlü bir ruh hali içindeki biri... akademik testlerde:** Forgas, J. (2013), "Don't Worry, Be Sad! On The Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood", *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), s. 225-232.

65 **İnsanlar çok neşeli olmadıkları anlarda:** Forgas, J. (2013), "Don't Worry, Be Sad! On The Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood", *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), s. 225-232.

65 **Olumsuz ruh hali içinde olanlar adalete daha fazla dikkat eder:** Forgas, J. (2013), "Don't Worry, Be Sad! On The Cognitive, Motivational, and Interpersonal Benefits of Negative Mood", *Current Directions in Psychological Science*, 22 (3), s. 225-232.

65 **Güçlü politik fikirleri olan insanlarla yapılan bir çalışma:** Young, M., Tiedens, L., Jung, H. ve Tsai, M. (2011), "Mad Enough to See The Other Side: Anger and The Search for Disconfirming Information", *Cognition and Emotion*, 25 (1), s. 10-21.

66 **Bir çalışmada... kötücül olmayan kıskançlık besleyen:** Ven, N., Zeelenberg, M. ve Pieters, R. (2011), "Why Envy Outperforms Admiration", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37 (6), s. 784-795.

67 **Mahcubiyet ve suçluluk duygusu... önemli sosyal işlevlere:** Stearns, D. ve Parrott, W. (2012), "When Feeling Bad Makes You Look Good: Guilt, Shame, and Person Perception", *Cognition and Emotion*, 26, s. 407-430.

67 **Üzüntüyü sahte neşe örtüsü altında gizlerseniz:** Hackenbracht, J. ve Tamir, M. (2010), "Preferences for Sadness When Eliciting Help: Instrumental Motives in Sadness Regulation", *Motivation and Emotion*, 34 (3), s. 306-315.

4. BÖLÜM - KENDİNİ GÖSTERMEK

69 **1949'da yazdığı bu klasikte Campbell:** Campbell, J. (2008), *The Hero With A Thousand Faces* (3. Baskı), Novato, CA: New World Library, 2008.

72 **İtalyan Yahudi yazar Primo Levi:** Levi bu deneyimleri *Bunlar da mı İnsan?* ve *Ateşkes*'te tarif ediyor. Levi altmış yedi yaşındayken üç katlı dairesinin merdivenlerinden düştüğünde yetkililer ölüm nedenini hemen intihar olarak belirlediler. Fakat Levi'nin son haftalarının derinlemesine analizi ölümünün intihardan ziyade kaza gibi göründüğünü düşündürmektedir. Gambetta, G. (1 Haziran 1999), "Primo Levi's Last Moments", *Boston Review*.

73 **bir araştırmada bütün "mutlu alışkanlıklar" içinde:** Kendini kabul daha mutlu bir hayatın anahtarı olabilir ama insanla-

rın çoğunun en son deneyimledikleri mutluluk alışkanlığı da budur. Araştırma: K. Pine, Hertfordshire Üniversitesi, 7 Mart 2014.

73 **doğrulayamadığım bir hikâyeye göre kabilenin bir üyesi:** Bu hikâye uydurma olabilir. Amerikalı yazar Alice Walker'ın makale koleksiyonunda mevcuttur. Walker, A. (2006), *We are The Ones We Have Been Waiting for: Inner Light in a Time of Darkness* (New York: New Press), s. 202-204.

76 **Boşanma dönemindeki insanlar üzerinde yapılan bir araştırmada:** Sbarra, D. A., Smith, H. L. ve Mehl, M. R. (2012), "When Leaving Your Ex, Love Yourself: Observational Ratings of Self-Compassion Predict The Course of Emotional Recovery Following Marital Separation", *Psychological Science*, 23 (3), s. 261-269.

76 **hapse atılmaları sırasında... mahkûmların:** Tangney, J., Stuewig, J. ve Martinez, A. (2014), "Two Faces of Shame: The Roles of Shame and Guilt in Predicting Recidivism", *Psychological Science*, 25 (3), s. 799-805.

77 **Öz duyarlılık utancın panzehiridir:** Daha önce bütün duyguların bir amacı olduğunu ifade etmiştim. O halde utancın anlamı nedir? Utanç da suçluluk gibi "ahlaki" bir duygu olarak düşünülür. Bizim ve başkalarının toplum içindeki davranışlarını düzenler. Fakat evrimsel bakış açısına göre utancın en fazla evrimin ilk dönemlerinde, hiyerarşi, üstünlük veya teslimiyeti ifade etme mekanizması olarak uyuma yönelik olduğu düşünülmektedir. Utanç davranışlarımızı şekillendirmeye devam etse de insanoğlunun bilişsel, duygusal ve kişiler arası açıdan daha karmaşık olduğu şimdiki evrimsel sürecimizde suçluluktan daha az uyumsal olarak görülmektedir. Tangney, J. P. ve Tracy, J. (2012), "Self-conscious Emotions", yer aldığı eser M. Leary ve J. P. Tangney (Ed.), *Handbook of Self and Identity* (2. Baskı), (New York: Guilford Press), s. 446-478.

77 **Bir çalışmada insanlar sahte iş görüşmelerine alınır:** Neff, K. D., Kirkpatrick, K. ve Rude, S. S. (2007), "Self-Compassion and Its Link to Adaptive Psychological Functioning", *Journal of Research in Personality*, 41, s. 139-154.

78 **başarısızlıklarını daha fazla kabullenen insanlar:** Breines, J. ve Chen, S. (2012), "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38 (9), 1133-1143.

79 **bağışıklık sisteminizi bile güçlendirir:** Pace, T., Negi, L., Adame, D., Cole, S., Sivilli, T., Brown, T., Issa, M. ve Raison, C. (2009), "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress", *Psychoneuroendocrinology*, 34 (1), s. 87-98.

80 **genç erkek ve kadınların:** Bu bölümdeki kendini kabul ve sosyal kıyaslama tartışması şu araştırmalara dayanır: Carson, S. ve Langer, E. (2006), "Mindfulness and Self-Acceptance", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (1), s. 29-43. White, J., Langer, E., Yariv, L. ve Welch, J. (2006), "Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side Of Social Comparisons", *Journal of Adult Development*, 13 (1), s. 36-44.

83 **birisinin sizinle ilgili olarak yaptığı olumsuz değerlendirmenin nadiren tarafsız olduğunu:** Carson, S. ve Langer, E. (2006), "Mindfulness and Self-Acceptance", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (1), s. 29-43.

85 **araştırmacılar sigarayı bırakmaya çalışan katılımcılara:** Bricker, J., Wyszynski, C., Comstock, B. ve Heffner, J. (2013), "Pilot Randomized Controlled Trial of Web-Based Acceptance and Commitment Therapy for Smoking Cessation", *Nicotine and Tobacco Research*, 15 (10), 1756-1764.

87 **aleksitimi adlı bir durumu:** Lesser, I. M. (1985), "Current Concepts in Psychiatry: Alexithymia", *New England Journal of Medicine*, 312 (11), s. 690-692.

88 **Duyguları etiketlemedeki zorluk:** Hesse, C. ve Floyd, K. (2008), "Affectionate Experience Mediates The Affects of Alexithymia on Mental Health and Interpersonal Relationships", *Journal of Social and Personal Relationships*, 25 (5), s. 793-810.

88 **Bütün duygu yelpazesini tanımlayabilen:** Barrett, L. F., Gross, J., Christensen, T. ve Benvenuto, M. (2001), "Knowing What You're Feeling and Knowing What to Do About It: Mapping The Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation", *Cognition and Emotion*, 15 (6), s. 713-724. Erbas, Y., Ceulemans, E., Pe, M., Koval, P. ve Kuppens, P. (2014), "Negative Emotion Differentiation: Its Personality and Well-Being Correlates and a Comparison of Different Assessment Methods", *Cognition and Emotion*, 28 (7), 1196-1213.

90 **öfke de... işareti olabilir:** Ford, B. Q. ve Tamir, M. (2012), "When Getting Angry is Smart: Emotional Preferences and Emotional Intelligence", *Emotion*, 12 (4), s. 685-689.

90 **sağladığı farkındalık... aktarılabilir:** Ford, B. Q. ve Tamir, M., "When Getting Angry is Smart: Emotional Preferences and Emotional Intelligence", *Emotion*, 12 (4), s. 685-689.

5. BÖLÜM - ARAYA MESAFE KOYMAK

93 **Karısına karşı hissettiği derin aşkla yeniden bağlantı kurmaya başladı:** Çalışmalar gösteriyor ki insanlar son ayrılıkları hakkında yazdıklarında eşleriyle yeniden birleşme olasılıkları kontrol grubuna göre daha fazladır. Bakınız: Lepore, S. J. ve Greenberg, M. A. (2002), "Mending Broken Hearts: Effects of Expressive Writing on Mood, Cognitive Processing, Social Adjustment and Health Following a Relationship Breakup", *Psychology and Health*, 17 (5), s. 547-560. Pennebaker ayrıca yazmayı sağlam romantik ilişkiler merceğinden de incelemiş ve sevgilileri hakkında yazan insanların üç ay sonra onlarla hâlâ çıkmaya devam etme olasılıklarının yüksek olduğunu

bulmuştur. Bakınız: Slatcher, R. B. ve Pennebaker, J. W. (2006), "How Do I Love Thee? Let Me Count The Words: The Social Effects Of Expressive Writing", *Psychological Science*, 17 (8), s. 660-664. Merak ediyorsanız söyleyeyim, James ve Ruth Pennebaker hâlâ evli ve yazmak kanlarına işlemiş: James hâlâ yazmayı araştırıyor, Ruth da roman yazıyor.

93 **hayattaki amacı... gördü:** Pennebaker, J., "Yazarak Daha Sağlıklı Olma", yer aldığı eser *İçinizi Dökün: Duyguları Dışavurmanın İyileştirici Gücü*.

94 **duygusal açıdan yüklü olayları anlatan insanların:** Burton, C. M. ve King, L. A. (2008), "Effects of (Very) Brief Writing on Health: The Two-Minute Miracle", *British Journal of Health Psychology*, 13, s. 9-14.

95 **onun çalışmasına daha da derinlemesine:** Pennebaker'ın en etkileyici çalışması 1997'de yazdığı *İçinizi Dökün: Duyguları Dışavurmanın İyileştirici Gücü* adlı kitaptır. James Pennebaker'la Washington, D. C.'deki Pozitif Psikoloji konferansında tanıştım.

95 **Pennebaker'ın... Dallas'taki bir bilgisayar şirketinde gerçekleştirdiği:** Pennebaker, J., "Yazarak Daha Sağlıklı Olma", yer aldığı eser *İçinizi Dökün: Duyguları Dışavurmanın İyileştirici Gücü*. Ayrıca bakınız: Spera, S. P., Buhrfiend, E. D. ve Pennebaker, J. (1994), "Expressive Writing and Coping With Job Loss", *Academy of Management Journal*, 37 (3), s. 722-733.

96 **çok sayıda çalışmadan sonra:** Pennebaker, J. W. ve Evans, J. F. (2014), *Expressive writing: Words that heal*, Enumclaw, WA: Idyll Arbor.

96 **bu deneylerdeki yazarların:** Pennebaker, J. W. ve Evans, J. F. (2014), *Expressive writing: Words that heal*, Enumclaw, WA: Idyll Arbor. Pennebaker, J. W. ve Chung, C. K. (2011), "Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health", yer aldığı eser H. S. Friedman (Ed.), *Oxford Handbook of Health Psychology* (New York: Oxford University Press), s. 417-437.

98 Aşağıdaki el çizimine bakın: Princeton Üniversitesi'nde Eugene Higgins Fahri Psikoloji Profesörü olan Daniel Kahneman'ın izniyle eklenmiş ve esasen şu makalelerden uyarlanmıştır: Bruner, J. S. ve Minturn, A. L. (1955), "Perceptual Identification and Perceptual Organization", *Journal of General Psychology,* 53 (2), s. 21-28. Kahneman, D. (2003), "A Perspective on Judgment and Choice: Mapping Bounded Rationality", *American Psychologist,* 58 (9), s. 697-720.

100 bilişsel ve davranışsal bilimlerdeki araştırmalar: Farkındalık ve onunla ilgili uygulamalar konusundaki modern düşünce Jon Kabat-Zinn, Ellen Langer ve Richard Davidson'ın çalışmalarından hayli etkilenmiştir.

101 Harvard'daki araştırmacılar... beyinlerini görüntüledi: Hölzel, B., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S., Gard, T. ve Lazar, S. (2011), "Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density", *Psychiatry Research: Neuroimaging,* 191 (1), s. 36-43.

101 etrafımızda olan bitene dikkat etmek suretiyle: Ricard, M., Lutz, A. ve Davidson, R. J. (Kasım 2014), "Mind of The Meditator", *Scientific American,* 311 (5), s. 38-45. Davis, D. ve Hayes, J. (2012), "What are The Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research", *Psychotherapy,* 43 (7), s. 198-208.

101 Farkındalık araştırmalarının liderlerinden biri: Beard, A. (Mart 2014), "Mindfulness in The Age of Complexity", *Harvard Business Review.*

102 Öfkenizin farkında olduğunuzda: Bu güzel makale öğrenme ve gelişme konusunda farkındalığın özünü çok iyi yakalamış: Salzberg, S. (5 Nisan 2015), "What Does Mindfulness Really Mean Anyway?", *On Being.*

103 Harvard'daki... bir dizi çalışma: Wilson, T., Reinhard, D., Westgate, E., Gilbert, D., Ellerbeck, N., Hahn, C. vd. (2014),

"Just Think: The Challenges of The Disengaged Mind", *Science*, 345 (6192), s. 75-77.

105 "yeşil renk içinde yeşil düşünce": Marvell, A. (2005), "The Garden", yer aldığı eser Andrew Marvell, *The Complete Poems*, ed. Elizabeth Story Donno, New York: Penguin Classics.

105 Kızım Sophie'ye uyuması için: Johnson, C., *Harold ve Sihirli Tebeşir*, çev. Kazım Özdoğan, Gergedan Yayınları, 2014.

107 Ya da süt gibi basit bir sözcüğü: İlk olarak psikolog Edward B. Titchener tarafından 1916'da kullanılan "süt" alıştırması insanların oltaya takılmasına neden olan düşünce ve duygularından kurtulmasına yardım etmeyi amaçlayan temel tekniklerden biridir. Titchener, E. B. (1916), *A Textbook of Psychology*, New York: Macmillan.

109 Duygusal bir karar vermek istemiyordum: Greenberg, J. (2010), "Exiting Via The Low Road", ESPNChicago.com, http://espn.go.com/espn/print?id=5365985.

109 Araştırmalar gösteriyor ki bu şekilde üçüncü tekil şahsı kullanmak: Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H. vd. (2014), "Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters", *Journal of Personality and Social Psychology*, 106 (2), s. 304-324.

110 Araya Mesafe Koyma Teknikleri: Bu listedeki 1-4 arası teknikler şuradan uyarlanmıştır: Carson, S. ve Langer, E. (2006), "Mindfulness and Self-Acceptance", *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24 (1), s. 29-43.

113 Sadece "oluruna bırak" sözcüğünü söylemek bile: Bu duygu çok güzel ifade edilmiş. Joen Snyder O'Neal, "Reflecting on Letting Go", İlkbahar 2001, http://www.oceandharma.org/teachers/Letting_Go.pdf.

114 Eve geri dönüş yolculuğu sırasında: Kelley, K. W. (1988), *The Home Planet*. Reading, MA: Addison-Wesley.

6. BÖLÜM - AMACINIZ DOĞRULTUSUNDA YÜRÜMEK

117 Tom Shadyac, Jim Carrey'ye... ilk büyük rolünü: Oprah.com (4 Nisan 2011), "From Multimillionaire to Mobile Home", http://www.oprah.com/oprahshow/Tom-Shadyac-From-Millionaire-to-Mobile-Home.

117 "Yaşam tarzım iyiydi,": https://www.reddit.com/r/IAmA/com-ments/1dxuqd /im_tom_shadyac_director_of_ace_ventura_nutty.

118 Ayrıca seçimlerini sadece kendisi için yapmaya çalıştı: Oprah.com (4 Nisan 2011), "From Multimillionaire to Mobile Home", http://www.oprah.com/oprahshow/Tom-Shadyac-From-Millionaire-to-Mobile-Home.

118 Başka bir röportajda ona... daha mutlu olup olmadığı soruldu: Hassett, S. (28 Ocak 2011), "Tom Shadyac Wants You To Wake Up", *Esquire*, http://www.esquire.com/entertainment/interviews/a9309/tom-shadyac-i-am-012811.

118 Kendisi için doğru olanı yaptığını biliyordu: Oprah.com (4 Nisan 2011), "From Multimillionaire to Mobile Home", http://www.oprah.com/oprahshow/Tom-Shadyac-From-Millionaire-to-Mobile-Home.

120 bazı davranışların... soğuk algınlığı ve grip gibi olduğunu: Hill, A. L., Rand, D. G., Nowak, M. A. ve Christakis, N. A. (2010), "Infectious Disease Modeling of Social Contagion in Networks", *PLOS Computational Biology* 6 (11).

120 insanların... boşanma olasılıklarının arttığını: Hill, A. L., Rand, D. G., Nowak, M. A. ve Christakis, N. A. (2010), "Infectious Disease Modeling of Social Contagion in Networks", *PLOS Computational Biology* 6 (11). McDermott, R., Fowler, J. H. ve Christakis, A. (Aralık 2013), "Breaking Up is Hard to Do, Unless Everyone Else is Doing It Too: Social Network

Effects On Divorce in a Longitudinal Sample", *Social Forces*, 92 (2), s. 491-519.

120 Stanford Üniversitesi pazarlama bölümü profesörü: Gardete, P. (2015), "Social Effects in The In-Flight Marketplace: Characterization and Managerial Implications", *Journal of Marketing Research*, 52 (3), s. 360-374.

122 Psikologlar yirmili yaşların başlarındaki bir grup insandan: Gelder, J., Hershfield, H. ve Nordgren, L. (2013), "Vividness of The Future Self Predicts Delinquency", *Psychological Science*, 24 (6), s. 974-980.

123 Başka bir deneyde, üniversite çağındaki öğrencilere: Hershfield, H., Goldstein, D., Sharpe, W., Fox, J., Yeykelis, L., Carstensen, L. ve Bailenson, J. (2011), "Increasing Saving Behavior Through Age-Progressed Renderings of The Future Self", *Journal of Marketing Research,* 48, s. 23-37.

123 Jeff Kinney *Saftirik Greg'in Günlüğü* adlı çoksatan çocuk serisinin yazarı: Alter, A. (22 Mayıs 2015), "The Bookstore Built by Jeff Kinney, The 'Wimpy Kid'", *New York Times*.

124 değerleri bizi yönetmesi gereken kurallar olarak değil: Değerlerin kategoriler veya kurallar yerine böyle eylemlerin özellikleri olarak ifadesi ACT'nin alametifarikasıdır. Bu konuyla ilgili tartışmayı ve değerlerin önemli özelliklerini okumak için bakınız: Harris, R., *Mutluluk Tuzağı*, çev. Çağlar Şaher, Litera Yayıncılık, 2017. Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2007), *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills-Training Manual for Therapists,* Oakland, CA ve Reno, NV: New Harbinger and Context Press. Wilson, K. G. ve Murrell, A. R. (2004), "Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Treatment", yer aldığı eser S. C. Hayes, V. M. Follette ve M. Linehan (Ed.), *Mindfulness and Acceptance: Expanding The Cognitive-Behavioral Tradition* (New York: Guilford Press), s. 120-151.

125 Bir meslektaşım değerleri "elmasın yüzleri" olarak tarif etmişti: Tim Bowden bu benzetmeyi ACT profesyoneli Listserv'in değerlerle ilgili bir tartışmasında kullanmıştır (12 Eylül 2012).

125 Yazar Elizabeth Gilbert... biyografisini: https://www.elizabethgilbert.com/thoughts-on-writing.

127 Yirmi dört yaşındaki Çavuş Joseph Darby: Hylton, W. S. (31 Temmuz 2006), "Prisoner of Conscience", *GQ*.

127 Ama tanık olduğu şeyler arttıkça tacizin: Jaffer, J. ve Siems, L. (27 Nisan 2011), "Honoring Those Who Said No", *New York Times*.

129 sırf kişisel değerleri belirlemenin bile bir grup azınlık öğrencinin: Cohen, G. L. ve Sherman, D. K. (2014), "The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention", *Annual Review of Psychology*, 65, s. 333-371.

129 fiziğe giriş dersini alan kız öğrencilere: Cohen, G. L. ve Sherman, D. K. (2014), "The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention", *Annual Review of Psychology*, 65, s. 333-371.

130 tek bir değeri doğrulayan kişiler: Cohen, G. L. ve Sherman, D. K. (2014), "The Psychology of Change: Self-Affirmation and Social Psychological Intervention", *Annual Review of Psychology*, 65, s. 333-371.

130 Yedi yaşındayken, Polonya'da yaşayan Irena Sendler'a: Olağanüstü Irena Sendler'la ilgili daha fazla bilgi için bakınız: https://lowellmilkencenter.org/?s=Irena+Sendler.

131 sonunda benim *seçim noktası* dediğim yere varırsınız: Bu kavramın kullanıldığı yer: David, S. (Eylül 2009), *Strengthening The Inner Dialogue*, Ernst & Young için düzenlenen bir atölye çalışması. Seçim noktalarıyla ilgili mükemmel bir özet için şu sunuma bakınız: Russ Harris, https://www.youtube.com/watch?v=tW6vWKVrmLc.

131 Değerleriniz *doğrultusunda* olan hamleleri daha çok seçtikçe: Uygun ve uygunsuz hareketler dili, Kevin Polk, Jerold Hambright ve Mark Webster tarafından insanların deneyimlerini nasıl anlayıp tepki verdiklerini gösteren geniş çerçevenin bir parçası olarak geliştirilmiştir. Ed. Polk, K. ve Schoendorff, B. (2014), *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*, Oakland, CA: New Harbinger Publications.

132 "Seçimler," diyor Ruth Chang: http://www.ted.com/talks/ruth_chang_how_to_make_hard_choices?language=en.

135 Jane Goodall'la yaptığım derin bir sohbeti hatırlıyorum: Jane ve ben bu konuşmayı Eylül 2007'de yaptık.

135 Bir meslektaşım kendi ikilemini şöyle tarif etmişti: Bu söz Washington Üniversitesi Sosyal Bağlantılar Bilimi Merkezi'nden Jonathan Kanter'in 11 Ekim 2013'te ACT profesyoneli Listserv'in tartışmasında kullandığı tanımdan alıntılanmıştır.

7. BÖLÜM - YOLA DEVAM ETMEK: İNCE AYAR İLKESİ

139 Cynthia ve David para konusunda kavga ediyordu: "Cynthia ve David" ile "rafting" örnekleri sırasıyla şu iki makaleden alınıp uyarlanmıştır: Driver, J. ve Gottman, J. (2004), "Daily Marital Interactions and Positive Affect During Marital Conflict Among Newlywed Couples", *Family Process*, 43 (3), s. 301-314. Gottman, J. ve Driver, J. (2005), "Dysfunctional Marital Conflict and Everyday Marital Interaction", *Journal of Divorce and Remarriage*, 22 (3-4), s. 63-77.

141 Altı yıl sonra yapılan bir takip çalışmasında: Smith, E. E. (12 Haziran 2014), "Masters of Love", *Atlantic*.

142 Ama ince ayarlamaları hedeflediğimizde: Karl Weick ince ayarlamalar yapmanın etkisini küçük kazançlarla ilgili şu

makalesinde tarif ediyor: Weick, K. (1984), "Small Wins", *Redefining Social Problems*, 39 (1), s. 29-48.

143 seksen dört kadından oluşan otelin temizlik personelinin zihniyetinde ince ayarlamalar yapmak: Crum, A. J. (Nisan 2006), "Think And Grow Fit: Unleash The Power of The Mind Body Connection", Dr. Tal Ben-Shahar'ın Pozitif Psikoloji dersinde sunulan makale, Harvard Üniversitesi, Cambridge, MA. Crum, A. J. ve Langer, E. J. (2007), "Mind-Set Matters: Exercise And The Placebo Effect", *Psychological Science*, 18 (2), s. 165-171.

144 Sabit zihniyete sahip olan insanlar: Burnette, J., O'Boyle, E., Vanepps, E., Pollack, J. ve Finkel, E. (2013), "Mind-Sets Matter: A Meta-Analytic Review of Implicit Theories and Self-Regulation", *Psychological Bulletin*, 139 (3), s. 655-701.

145 bu inançların davranış üzerinde derin bir etkisi olabileceğini: Dweck, C. (2008), "Can Personality Be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change", *Current Directions in Psychological Science*, 17 (6), s. 391-394. Yeager, D., Johnson, R., Spitzer, B., Trzesniewski, K., Powers, J. ve Dweck, C. (2014), "The Far-Reaching Effects of Believing People Can Change: Implicit Theories of Personality Shape Stress, Health, and Achievement During Adolescence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 106 (6), s. 867-884.

145 insanın zihniyetinin geliştirilebileceğini ve değişeceğini: Paunesku, D., Walton, G., Romero, C., Smith, E., Yeager, D. ve Dweck, C. (2015), "Mind-Set Interventions are a Scalable Treatment for Academic Underachievement", *Psychological Science*, 26 (6), s. 784-793. Gunderson, E., Gripshover, S., Romero, C., Dweck, C., Goldin-Meadow, S. ve Levine, S. (2013), "Parent Praise to 1- To 3-Year-Olds Predicts Children's Motivational Frameworks 5 Years Later", *Child Development*, 84 (5), 1526-1541.

145 sadece çok çalışma ile gelişimci zihniyete sahip olmayı birbirine karıştırmamak gerektiği: http://www.edweek.org/ew/articles/2015/09/23/carol-dweck-revisits-the-growth-mindset.html.

146 başarı oranlarını artırıp artıramayacaklarını: Yeager, D. ve Dweck, C. (2012), "Mindsets That Promote Resilience: When Students Believe That Personal Characteristics Can Be Developed", *Educational Psychologist*, 47 (4), s. 302-314.

147 Yale Halk Sağlığı Okulu'nda çalışan Becca Levy: Bu yaş önyargılarıyla ilgili büyüleyici bir araştırma dizisi. Bu çalışmayla ilgili güzel bir derleme için bakınız: Levy, B. (2009), "Stereotype Embodiment: A Psychosocial Approach to Aging", *Psychological Science*, 18 (6), s. 332-336. Ayrıca bakınız: Levy, B., Slade M. D. ve Kasl, S. V. (2002), "Longevity Increased By Positive Self-Perceptions of Aging", *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2), s. 261-270.

147 geleceğe dair olumsuz, sabit bir bakış açısı vardı: Levy, B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D. ve Ferrucci, L. (2009), "Age Stereotypes Held Earlier in Life Predict Cardiovascular Events in Later Life", *Psychological Science*, 20 (3), s. 296-298.

147 yaşlanmayla ilgili olumsuz, sabit bir bakış açısına sahip olanların: Levy, B., Slade, M., Kunkel, S. ve Kasl, S. (2002), "Longevity Increased By Positive Self-Perceptions of Aging", *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2), s. 261-270.

148 Çalışmalar gösteriyor ki ileri yaştaki insanların yaşam doyumu: Sözgelimi, Verhaeghen P. (Haziran 2003), "Aging And Vocabulary Scores: A Meta-Analysis", *Psychology and Aging*, 18 (2), s. 332-339. Fleischman, D. A., Wilson, R. S., Gabrieli, J. D., Bienias, J. L. ve Bennett, D. A. (Aralık 2004), "A Longitudinal Study of Implicit and Explicit Memory in Old Persons", *Psychology ve Aging*, 19 (4), s. 617-625. Singer, J., Rexhaj, B. ve Baddeley, J. (2007), "Older, Wiser, and Happier? Comparing Older Adults' and College Students' Self-Defining

Memories", *Memory*, 15 (8), s. 886-898. Tergesen, A. (19 Ekim 2015), "To Age Well, Change How You Feel About Aging", *Wall Street Journal*.

148 istemli bir hareket yapmadan milisaniyeler önce: Rigoni, D., Kuhn, S., Sartori, G. ve Brass, M. (2011), "Inducing Disbelief in Free Will Alters Brain Correlates of Preconscious Motor Preparation: The Brain Minds Whether We Believe in Free Will or Not", *Psychological Science*, 22 (5), s. 613-618.

148 Zihinsel yapıları gelişime açık olan... insanlar: Dweck, C. S. (2012), *Mindset: How You Can Fulfill Your Potential*, London: Constable and Robinson Limited.

148 bilinçsizce uyma olasılıkları daha düşük: Alquist, J., Ainsworth, S. ve Baumeister, R. (2013), "Determined to Conform: Disbelief in Free Will Increases Conformity", *Journal of Experimental Social Psychology*, 49 (1), s. 80-86.

149 Bir çalışmada belediye başkanlığı seçiminden önce: Bryan, C. J., Walton, G. M., Rogers, T. ve Dweck, C. S. (2011), "Motivating Voter Turnout By Invoking The Self", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108 (31), 12653-12656.

152 Modern nörogörüntüleme yöntemleri: Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2015), "Saying 'No' to Temptation: Want-to Motivation Improves Self-Regulation By Reducing Temptation Rather Than By Increasing Self-Control", *Journal of Personality and Social Psychology*, 109 (4), s. 677-693.

152 tat gibi temel özellikler: Sullivan, N., Hutcherson, C., Harris, A. ve Rangel, A. (Şubat 2015), "Dietary Self-Control is Related to The Speed With Which Attributes of Healthfulness and Tastiness are Processed", *Psychological Science*, 26 (2), s. 122-134.

153 insanların %74'ü: Read, D. ve Van Leeuwen, B. (1998), "Predicting Hunger: The Effects of Appetite and Delay On Choice", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 76 (2), s. 189-205.

153 Bu tür hedeflerin peşine düşme nedenimiz: Ryan, R. ve Deci, E. (2006), "Self- Regulation and The Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self-Determination, and Will?", *Journal of Personality*, 74 (6), 1557-1586.

154 üç kilo vermek gibi aynı amaca sahip iki kişi: Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N. ve Koestner, R. (2015), "Saying 'No' to Temptation: Want-to Motivation Improves Self-Regulation By Reducing Temptation Rather Than By Increasing Self-Control", *Journal of Personality and Social Psychology*, 109 (4), s. 677-693.

157 *Dürtme* adlı çoksatan kitapta: Thaler, R. H. ve Sunstein, C. R., *Dürtme*, çev. Enver Gürsel, Pegasus Yayınları, 2017.

157 Almanya'da organ bağışı programına katılmayı seçmek için: Johnson, E. J. ve Goldstein, D. (2003), "Do Defaults Save Lives?", *Science*, 302 (5649), 1338-1339.

157 Alışkanlık... dışsal olarak başlatılan tepki: Gardner, B., Lally, P. ve Wardle, J. (2012), "Making Health Habitual: The Psychology of 'Habit- Formation' and General Practice", *British Journal of General Practice*, 62 (605), s. 664-666.

158 bir dizi çalışmada tren istasyonunda dokuz binden fazla yolcuya: Suri, G., Sheppes, G., Leslie, S. ve Gross, J. (2014), "Stairs or Escalator? Using Theories of Persuasion and Motivation to Facilitate Healthy Decision Making", *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20 (4), s. 295-302.

159 isteme motivasyonuyla bağlantı kurmak önemlidir: Gardner, B. ve Lally, P. (2012), "Does Intrinsic Motivation Strengthen Physical Activity Habit? Modeling Relationships Between Self-Determination, Past Behaviour, and Habit Strength", Journal of Behavioral Medicine, 36 (5), s. 488-497.

159 Fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) çalışmaları gösteriyor ki: Suri, G., Sheppes, G., Leslie, S. ve Gross, J. (2014), "Stairs or Escalator? Using Theories of Persu-

asion and Motivation to Facilitate Healthy Decision Making", *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20 (4), s. 295-302.

160 %10 oranında daha küçük olan bir tabakla: Van Ittersum, K. ve Wansink, B. (2012), "Plate Size and Color Suggestibility: The Delboeuf Illusion's Bias on Serving and Eating Behavior", *Journal of Consumer Research*, 39 (2), s. 215-222.

161 Engelleri öngörüp "eğer-olursa" stratejileriyle onlar için hazırlanın: Gollwitzer, P. M. (1999), "Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans", *American Psychologist*, 54, s. 493-503.

162 Olumlu bakış açısını potansiyel zorluklar düşüncesiyle dengelemek: Gabriele Oettingen zihinsel karşılaştırmanın gücüyle ilgili bu etkileyici araştırmaları yürütmüştür: Oettingen, G. (24 Ekim 2014), "The Problem With Positive Thinking", *New York Times*. Sevincer, A. T. ve Oettingen, G. (2015), "Future Thought and The Self-Regulation of Energization", yer aldığı eser G. H. E. Gendolla, M. Tops ve S. Koole (Ed.), *Handbook of Biobehavioral Approaches to Self-Regulation* (New York: Springer), s. 315-329. Oettingen, G. ve Wadden, T. (1991), "Expectation, Fantasy, And Weight Loss: Is The Impact of Positive Thinking Always Positive?", *Cognitive Therapy and Research*, 15 (2), s. 167-175.

8. BÖLÜM - YOLA DEVAM ETMEK: TAHTEREVALLİ İLKESİ

167 Bu optimum gelişim bölgesine: Aşırı yeterli olmadan ve aşırı zorlanmadan becerilerinizin kıyısında olduğunuz "optimum gelişim bölgesi" belirli bir işi yaparken Chicago Üniversitesi psikoloğu Mihalyi Csikszentmihalyi'nin "akış" adını verdiği bir şekilde yaşamaktır. Akış halindeki kişi belirli bir aktiviteye o kadar gömülür ki dikkat çeliciler kaybolur ve kaygı kalmaz,

sadece keyif vardır. Akışla ilgili açıklamalar için şu kitabı tavsiye ederim: Prof. Dr. Mihaly Csikszentmihalyi, *Akış: Mutluluk Bilimi*, çev. Barış Satılmış, Buzdağı Yayınları, 2018.

169 hayvan davranışı iki seçenek içerir: Ed. Elliot, A. J. (2008), *Handbook of Approach and Avoidance Motivation*, New York: Taylor and Francis Group.

169 risk konusunda karar verirken tanıdık olana yöneliriz: Litt, A., Reich, T., Maymin, S. ve Shiv, B. (2011), "Pressure and Perverse Flights to Familiarity", *Psychological Science*, 22 (4), s. 523-531.

170 aynı yönerge iki farklı sette veriliyor: Song, H. ve Schwarz, N. (2008), "If It's Hard to Read, It's Hard to Do: Processing Fluency Affects Effort Prediction and Motivation", *Psychological Science*, 19 (10), s. 986-988.

170 Büyük ölçüde kabul gören fikirlere daha fazla güven duyarız: Moons, W., Mackie, D. ve Garcia-Marques, T. (2009), "The Impact of Repetition-Induced Familiarity on Agreement With Weak and Strong Arguments", *Journal of Personality and Social Psychology*, 96 (1), s. 32-44.

170 geç kaldığınızı... hayal edin: Litt, A., Reich, T., Maymin, S. ve Shiv, B. (2011), "Pressure and Perverse Flights to Familiarity", *Psychological Science*, 22 (4), s. 523-531.

171 Bilinen risklerle... karşılaştığımızda: Hsu, M. (2005), "Neural Systems Responding to Degrees of Uncertainty in Human Decision-Making", *Science*, 310 (5754), 1680-1683.

171 Bir çalışma, az miktardaki belirsizliğin: Gneezy, U., List, J. ve Wu, G. (2006), "The Uncertainty Effect: When A Risky Prospect is Valued Less Than Its Worst Possible Outcome", *Quarterly Journal of Economics*, 121 (4), 1283-1309.

171 sosyal türler olarak gelişmiş olmalarıdır: Cacioppo, J. ve Patrick, W. (2008), *Loneliness: Human Nature and The Need For Social Connection*, New York: W. W. Norton and Company.

171 beyin gücü, akrabalığın ötesindeki güvenilirlik ve dürüstlüğü: Dunbar, R. (2009), "The Social Brain Hypothesis and Its Implications for Social Evolution", *Annals of Human Biology*, 36 (5), s. 562-572.

173 sayısız çalışma kendileri hakkında kötü düşünen kişilerin: Swann, W. ve Brooks, M. (2012), "Why Threats Trigger Compensatory Reactions: The Need for Coherence and Quest for Self-Verification", *Social Cognition*, 30 (6), s. 758-777.

173 Öz saygıları düşük olan kişilerin: Schroeder, D. G., Josephs, R. A. ve Swann, W. B., Jr. (2006), "Foregoing Lucrative Employment to Preserve Low Self-Esteem", yayımlanmamış doktora tezi.

174 Fareler... kokain mandalına basmaktadırlar: Wise, R. A. (2002), "Brain Reward Circuitry: Insights From Unsensed Incentives", *Behavioral Neuroscience*, 36 (2), s. 229-240.

175 *ölü insanların amaçları* diye nitelendirdiğim durumu ifade etmiş oluyoruz: Bu görüş Ogden Lindsley'nin ölü adam davranış testinden uyarlanmıştır. Lindsley bu göz kararı kuralını 1965'te okullarda kullanılan ölçü birimlerine meydan okumak için bulmuştur. Ölü bir adam bir şey yapabiliyorsa (söz gelimi sessizce oturmak) bu bir davranış olarak görülmemeli ve okullara ayrılan değerli fonlar çocuklara "ölüyü oynamayı" öğretmek için kullanılmamalıdır. Bu fikir o tarihten bu yana ACT'nin içinde kendine bir yer edinmiş, bir kişinin esnek olmayan, kaçıngan davranışlarda bulunup bulunmadığını belirlemek için turnusol kâğıdı görevi görür olmuştur. Lindsley, O. (1991), "From Technical Jargon to Plain English for Application", *Journal of Applied Behavior Analysis*, 24 (3), s. 449-458.

176 *Hep aynı şeyleri yaparsan hep aynı sonuçları elde edersin*: Bu görüş farklı yerlerde Mark Twain, Henry Ford, motivasyon konuşmacısı Tony Robbins ve rapçi Kendrick Lamar'a atfedilmiştir.

176 Pierre de Fermat... seçkin bir yargıçtı: Singh, S., *Fermat'ın Son Teoremi*, çev. Sabir Yücesoy, Pan Yayıncılık, 2011.

177 Andrew Wiles... bu problemle karşılaştı: Nova (1 Kasım 2000), "Andrew Wiles on Solving Fermat", http://www.pbs.org/wgbh/nova/physics/andrew-wiles-fermat.html.

178 ortalama bir telgrafçının nasıl harika hale gelebileceğini: Bryan, W. ve Harter, N. (1897), "Studies in The Physiology and Psychology of The Telegraphic Language", *Psychological Review*, 4 (1), s. 27-53.

179 Malcolm Gladwell... fikrini yaygın hale getirdi: Gladwell, M., *Outliers (Çizginin Dışındakiler): Bazı İnsanlar Neden Daha Başarılı Olur?*, çev. Banu Adıyaman, Mediacat Kitapları, 2016.

179 Ama psikologlar ve öğrenme uzmanları... hemfikir: Sadece on bin saatlik yatırımla (10.000 saat kuralı olarak da bilinir) uzman hale geleceğiniz görüşü çok eleştirilmiştir. Söz konusu tartışma için bakınız: Coleman, D. (2015), *Focus: The Hidden Driver of Excellence*, New York: HarperCollins. Ayrıca bakınız: Macnamara, B., Hambrick, D. ve Oswald, F. (2014), "Deliberate Practice and Performance in Music, Games, Sports, Education, and Professions: A Meta-Analysis", *Psychological Science*, 25 (8), 1608-1618.

179 Kaliteli yatırım... "çaba harcayarak öğrenme"yi gerektirir: Shors, T. (2014), "The Adult Brain Makes New Neurons, and Effortful Learning Keeps Them Alive", *Current Directions in Psychological Science*, 23 (5), s. 311-318.

181 kronik stres... büyük bir karmaşaya yol açar: Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Doyle, W. J., Miller, G. E., Frank, E., Rabin, B. S. ve Turner, R. B. (2 Nisan 2012), "Chronic Stress, Glucocorticoid Receptor Resistance, Inflammation, and Disease Risk", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 109 (16), 5995-5999.

182 İşe Yarayanı Seçin: Yapılabilirlik, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) için önemli bir konsepttir. Yapılabilir bir eylem

sizi istediğiniz hayata yakınlaştırır. Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006), "Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes, and Outcomes", *Behaviour Research and Therapy,* 44 (1), s. 1-25.

183 Azim dayanıklılığı, tutkuyu ve otokontrolü kapsar: Duckworth, A., Peterson, C., Matthews, M. ve Kelly, D. (2007), "Grit: Perseverance and Passion For Long-Term Goals", *Journal of Personality and Social Psychology,* 92 (6), 1087-1101. Duckworth, A. ve Gross, J. (2014), "Self-Control and Grit: Related But Separable Determinants of Success", *Current Directions in Psychological Science,* 23 (5), s. 319-325.

184 saplantı haline gelen bir tutku: Vallerand, R. (2012), "The Role of Passion in Sustainable Psychological Well-Being", *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice,* 2, s. 1.

185 "görevini tamamlaması" gerekiyordu: Arkin, D. ve Ortiz, E. (19 Haziran 2015), "Dylann Roof 'Almost Didn't Go Through' With Charleston Church Shooting", NBC News, http://www.nbcnews.com/storyline/charleston-church-shooting/dylann-roof-almost-didnt-go-through-charleston-church-shooting-n378341.

186 Stephen J. Dubner iki şeyi karşılaştırıyor: Dubner, S. J. (30 Eylül 2011), "The Upside of Quitting", http://freakonomics.com/2011/09/30/new-freakonomics-radio-podcast-the-upside-of-quitting.

9. BÖLÜM - İŞ HAYATINDA DUYGUSAL ÇEVİKLİK

199 insanlar kendi tarafsızlıklarıyla ilgili olarak da önyargılı davranırlar: Pronin, E. (2009), "The Introspection Illusion", yer aldığı eser Mark P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology,* 41 (Burlington, VT: Academic Press), s. 1-67.

199 Bir çalışmada kadın ve erkek katılımcılardan: Uhlmann, E. L. ve Cohen, G. L. (2005), "Constructed Criteria: Redefining

Merit to Justify Discrimination", *Psychological Science*, 16 (6), s. 474-480.

199 Başka bir deneyde... bahis oynamaları isteniyordu: Langer, E. (1982), "The Illusion of Control", yer aldığı eser D. Kahneman, P. Slovic ve A. Tversky (Ed.), *Judgment Under Uncertainty: Heuristics and Biases*, Cambridge, UK: Cambridge University Press.

199 *Harvard Business Review*'da yayımlanan bir makalemde: David, S. (25 Haziran 2012), "The Biases You Don't Know You Have", *Harvard Business Review*.

200 Karşılıklılık önyargısı denen bir kavramın: Karşılıklılık önyargısı veya temel atıf hatası olarak bilinen bu fenomen ilk olarak sosyal psikolog Ned Jones ve Victor Harris tarafından 1967 yılında tarif edilmiştir. Jones, E. ve Harris, V. (1967), "The Attribution of Attitudes", *Journal of Experimental Social Psychology*, 3 (1), s. 1-24.

200 Harvardlı psikolog Daniel Gilbert karşılıklılık ilkesine ait dört neden belirtiyor: Gilbert, D. T. ve Malone, P. S. (1995), "The Correspondence Bias", *Psychological Bulletin*, 117 (1), s. 21-38.

201 Elaine Bromiley ufak bir operasyon için hastaneye yattı: Elaine Bromiley vakası şurada anlatılıyor: Leslie, I. (4 Haziran 2014), "How Mistakes Can Save Lives: One Man's Mission to Revolutionise The NHS", *New Statesman*. Bromiley, M., "The case of Elaine Bromiley". Ayrıca bakınız: https://chfg.org/wp-content/uploads/2010/11/ElaineBromileyAnonymous-Report.pdf.

205 bir grup hemşireden... günlük kayıt tutmaları istenmiştir: Totterdell, P., Kellett, S., Teuchmann, K. ve Briner, R. B. (1998), "Evidence of Mood Linkage in Work Group", *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1504-1515.

205 Başka bir çalışma stresli bir kişiyi görmenin bile: Engert, V., Plessow, F., Miller, R., Kirschbaum, C. ve Singer,

T. (Temmuz 2014), "Cortisol Increase in Empathic Stress is Modulated By Social Closeness and Observation Modality", *Psychoneuroendocrinology,* 45, s. 192-201.

205 stres katil olabilse de: Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L., Maddox, T., Cheng, E., Creswell, P. ve Witt, W. (2011), "Does The Perception That Stress Affects Health Matter? The Association With Health and Mortality", *Health Psychology,* 31 (5), s. 677-684.

207 Viyana'nın biraz aşağısında Marienthal adında: Jahoda, M., Lazarsfeld, P. F. ve Zeisel, H. (1974), *Marienthal: The Sociography of an Unemployed Community,* Piscataway, NJ: Transaction Publishers.

208 Emekli olan insanlar... hızlı bir bilişsel çöküş yaşama riski altındadırlar: Rohwedder, S. ve Willis, R. J. (2010), "Mental Retirement", *Journal of Economic Perspectives,* 24 (1), s. 119-38.

210 Bir çalışma otel çalışanlarının: Krannitz, M. A., Grandey, A. A., Liu, S. ve Almeida, D. A. (2015), "Surface Acting At Work and Marital Discontent: Anxiety and Exhaustion Spillover Mechanisms", *Journal of Occupational Health Psychology,* 20 (3), s. 314-325.

211 İsrail'de yapılan bir çalışmaya göre... radyologlar: Turner, Y. N. ve Hadas-Halpern, I, "The Effects of Including a Patient's Photograph to The Radiographic Examination", 3 Aralık 2008'de Kuzey Amerika Radyoloji Derneği'nin bir parçası olarak sunuldu, SSM12—ISP: Health Services, Policy, and Research.

212 işinize ayar çekme kısmı: Wrzesniewski, A., Boluglio, N., Dutton, J. ve Berge, J. (2012), "Job Crafting and Cultivating Positive Meaning and Identity in Work", yer aldığı eser A. Bakker (Ed.), *Advances in Positive Organizational Psychology,* London: Emerald.

10. BÖLÜM - DUYGUSAL AÇIDAN ÇEVİK ÇOCUKLAR YETİŞTİRMEK

217 öz saygı üzerindeki kolektif odağımız da genişledi: Bronson, P. (3 Ağustos 2007), "How Not to Talk to Your Kids", *New York Magazine.*

218 dünyanın durağan bir yer olduğunu varsaymaktadır: Davidson, C. N. (2012), "*Now You See It: How Technology and Brain Science Will Transform Schools and Business for The 21st Century,* New York: Penguin.

218 *Bir Yetişkin Yaratmak* adlı kitabında: Lythcott-Haims, J., *Bir Yetişkin Yaratmak,* çev. Duygu Pınar Kayıhan, İKÜ Yayınevi, 2017.

219 Bu da *koşullu öz saygıya:* Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1995), "Human Autonomy: The Basis for True Self-Esteem", yer aldığı eser M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, Agency, And Self-Esteem* (New York: Plenum Press), s. 31-49.

223 çocukların... becerilerini öğrenmelerine yardımcı olmanın değerini göstermektedir: Snyder, J., Low, S., Bullard, L., Schrepferman, L., Wachlarowicz, M., Marvin, C. ve Reed, A. (2012), "Effective Parenting Practices: Social Interaction Learning Theory and The Role Of Emotion Coaching and Mindfulness", yer aldığı eser Robert E. Larzelere, Amanda Sheffield Morris ve Amanda W. Harrist (Ed.), *Authoritative Parenting: Synthesizing Nurturance and Discipline for Optimal Child Development,* Washington, D.C.: Amerikan Psikoloji Derneği. Taylor, Z., Eisenberg, N., Spinrad, T., Eggum, N. ve Sulik, M. (2013), "The Relations of Ego-Resiliency and Emotion Socialization to The Development of Empathy and Prosocial Behavior Across Early Childhood", *Emotion,* 13 (5), s. 822-831. Katz, L., Maliken, A. ve Stettler, N. (2012), "Parental Meta-Emotion Philosophy: A Review of Research and Theoretical Framework", *Child Development Perspectives,*

6 (4), s. 417-422. Eisenberg, N., Smith, C. ve Spinrad, T. L. (2011), "Effortful Control: Relations With Emotion Regulation, Adjustment, and Socialization in Childhood", yer aldığı eser R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Ed.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (2. Baskı) (New York: Guilford Press), s. 263-283.

226 Psikologlar buna *güvenli bağlanma* derler: John Bowlby çocukların bakıcılarına yönelik temel güven duygusunu, görülme, kabul edilme ve karşılık görme ihtiyaçlarını tarif etmiştir. Bowlby'nin meslektaşlarından biri olan gelişim psikoloğu Mary Ainsworth çocuğun bakıcısıyla ilişkisinin kalitesini tanımlamak için bir sınıflandırma sistemi geliştirmiştir. Güvenli bağlanan çocuğun dünyayı özgürce keşfedebileceğine ve bakıcısının ihtiyaç duyduğunda yanında olacağına ve karşılık vereceğine dair bir beklentisi vardır. Bowlby, J., *Bağlanma ve Kaybetme 1: Bağlanma*, çev. Tuğrul Veli Soylu, Pinhan Yayıncılık, 2013. Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E. ve Wall, S. (1978), *Patterns of Attachment,* Hillsdale, NJ: Erlbaum. Ainsworth, M. D. S. ve Bowlby, J. (1991), "An Ethological Approach to Personality Development", *American Psychologist*, 46 (4), s. 331-341.

228 Otonomi kendini yönetme anlamına gelir: Ryan, R. ve Deci, E. (2006), "Self-Regulation and The Problem of Human Autonomy: Does Psychology Need Choice, Self- Determination, and Will?", *Journal of Personality,* 74 (6), 1557-1586. Petegem, S., Beyers, W., Vansteenkiste, M. ve Soenens, B. (2012), "On The Association Between Adolescent Autonomy and Psychosocial Functioning: Examining Decisional Independence From a Self-Determination Theory Perspective", *Developmental Psychology*, 48 (1), s. 76-88.

229 Dışsal ödül beklentisiyle hareket etmesi öğretilen insanlar: Kasser, T. (2002), *The High Price of Materialism*, Cambridge, MA: MIT Press.

231 çocuklara Doggie adındaki "üzgün" kuklayı tanıtırlar: Chernyak, N. ve Kushnir, T. (2013), "Giving Preschoolers Choice Increases Sharing Behavior", *Psychological Science*, 24 (10), 1971-1979.

231 ergenlere son birkaç ay içinde ebeveynlerinin onlara nasıl davrandığı soruldu: Bureau, J. ve Mageau, G. (2014), "Parental Autonomy Support and Honesty: The Mediating Role of Identification With The Honesty Value and Perceived Costs and Benefits of Honesty", *Journal of Adolescence*, 37 (3), s. 225-236.

236 babası, Malala'nın 2014'te Nobel Ödülü kazanmasının ardından yaptığı konuşmada: https://www.ted.com/talks/ziauddin_Yusufzay_my_daughter_malala? Language=en#t-658349.

11. BÖLÜM - SONUÇ: GERÇEK OLMAK

239 Bir çocuk klasiği: Williams, M., *Kadife Tavşan*, çev. Serim As Özdemir, Can Yayınları, 2007.

▸İNDEKS

A

ABD Ordusu 127
ABD Ulusal Kanser Enstitüsü 85
ACT 249, 250, 257, 269, 270, 271, 278, 279
adrenalin 204
Afrika ve Latin kökenli Amerikalı 129
aleksitimi 87, 263
Alfred Korzybski 36, 252
Alia Crum 143, 243
Alice Walker 262
alışkanlık 157, 160, 161
allostatik stres 204
allostatik yük 204, 210
Almanya 157, 275
Aman Tanrım 117
Amerikan Bağımsızlık Bildirisi 60
Amerikan kültürü 64
Amiral Sör William Atkinson-Willes 10
amyotrofik lateral skleroz (ALS) 136
Andrew Marvell 105, 267
Andrew Wiles 177, 279
Angela Duckworth 184
anksiyete 13, 61, 96, 218
Antik Yunan 46
Apollo 14 113
araya mesafe koyma 99, 110, 113, 223, 225
Aristoteles 128
Arithmetica 176, 177
arketipler 69
Armageddon 54
Avrupa Birliği 128
Avrupa kökenli Amerikalılar 64
Avusturya 157, 207
azim mi, pes etmek mi 186

B

Bağlamsal Davranışçı Bilimler Derneği 244, 249
başarısızlık 21, 30, 69, 70, 77

basmakalıp yargı 129
BBC 236
Beach Boys 100
Beatles 100
Becca Levy 147, 273
belirsizlik 171, 194
Beni Hiç Anlamıyorsun 52
Berkeley 60, 258
Beyoncé 19
Bill O'Reilly 39
Birleşmiş Milletler 18
Bir Yetişkin Yaratmak 218, 283
Blaise Pascal 103
Blink: Düşünmeden Düşünebilmenin Gücü 39
Brad Bushman 55, 256
Bruce Springsteen 175
Budala Dedektif 117
Bunlar da mı İnsan? 72, 261
Büyük Buhran 207

C

California Üniversitesi 32, 60, 258
Carl Jung 69
Carol Dweck 144
Cass Sunstein 157
Ceci n'est pas une pipe 36
cesaret 130, 135, 220, 241
Chicago Üniversitesi 276
Cleveland 109
"Climb Every Mountain" 168
Cornell Üniversitesi 231
C. W. Metcalf 97

Ç

çatışma 25, 133, 192
çeviklik 12, 243, 244, 245, 246
Çavuş Joseph Darby 127, 270
Çinli Amerikalılar 64
çocuklarımıza örnek olma 226
çocuk yetiştirme 231

D

Dacher Keltner 60
Daniel Gilbert 200, 281
Daniel Kahneman 38, 253, 266
Daniel Wegner 53
David Letterman 39
Deborah Tannen 52
değerler 21, 121, 128, 132, 230
değerleriniz doğrultusunda yürümek 134
değişim körlüğü 253
Delfi Kâhini 103
denge 18, 103, 167, 187, 192, 223
dikkat 38, 41, 51, 62, 65, 101, 103, 108, 109, 156, 163, 174, 195, 212, 245, 260, 266, 276
dil bilimsel mesafe 109
Downton Abbey 9
Dürtme 157, 275
düş kırıklığı 201
düşünceleri suçlama 106

duygusal açıdan çevik çocuklar 227, 234
duygusal çeviklik 13, 19, 46, 109, 167, 184, 187, 193, 219, 221, 240, 249
Dylann Roof 185, 280

E

ebeveyn 16, 119, 126, 133, 134, 145, 167, 170, 219, 226, 227
ebeveynlik 57, 154, 217, 220, 230
Ebu Gureyb Hapishanesi 127
Eddie Murphy 117
Edgar Mitchell 113
Edward B. Titchener 267
Edward Hubbard 32
Elaine Bromiley 201, 203, 281
Elizabeth Gilbert 125, 134, 270
Ellen Langer 101, 243, 266
Emanuel Afrika Metodist Episkopal Kilisesi 185
Emory Üniversitesi 252
empati 172, 196, 230, 231
engel rotası 162
Erkekler Mars'tan Kadınlar Venüs'ten 52
erken bilişsel sadakat 37
Ernst & Young 208, 250, 270
esneklik 249

F

farkındalık 71, 101, 103, 105, 266
Fast Company 18
fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRG) 159, 275
Forbes 18, 251

G

Gabriele Oettingen 276
Geçmişi Olmayan Adam 25
George Lucas 70
gerçek olmak 239
Gerd Gigerenzer 39
"Glory Days" 175
Graz Üniversitesi 207
Güney Afrika 14, 15, 46, 73, 74, 226, 232
güven 38, 170, 214, 226, 277, 284
güvenli bağlanma 226, 284

H

Hakikat ve Uzlaşma Komisyonu 74
Harold ve Sihirli Tebeşir 105, 267
Harry Potter 69
Harvard Business Review 18, 199, 244, 250, 266, 281
Harvard Üniversitesi 244, 272
hazırlık potansiyeli 148
Helmuth von Moltke 100
Henry Ford 278
Heraklitos 46
Hızlı ve Yavaş Düşünme 38, 253
HMS Defiant 10

I

"Il Penseroso" 66
Irak Savaşı 127
Irena Sendler 130, 134, 270

İ

içimizdeki geveze 35, 76
içine atma 53, 55, 64, 67, 99, 108, 235, 255
ikinci dil programı 212
İkinci Dünya Savaşı 72, 130
ilişki 52
ince ayarlamalar 143, 150, 174, 271, 272
internet 131
isteme motivasyonu 159
iş yeri 198

J

James Pennebaker 93, 265
Jane Goodall 135, 271
Japon kültürü 64
Jeff Kinney 123, 269
Jennifer Lawrence 80
Jerold Hambright 271
Jim Carrey 117, 268
Jim Collins 175
Johannesburg 16, 26, 34, 150
John Bowlby 284
John Gray 52
John Milton 35, 66, 252
Jon Kabat-Zinn 266
Joseph Campbell 69
Joshua Bell 81, 82
Julie Lythcott-Haims 218

K

Kabul ve Kararlılık Eğitimi 249
Kabul ve Kararlılık Terapisi 249, 279
Kaçak Gelin 25
Kadife Tavşan 239, 285
Kahramanın Sonsuz Yolculuğu 69
kalıplaşma 202, 203
Karabasan 71
kara kara düşünme 56, 58, 64, 99
Karl Weick 271
karşılıklılık önyargısı 200, 281
kaygı 10, 11, 12, 29, 34, 88, 126, 192, 276
Kayıp Kız: Her Hikâyenin Bir Öteki Yüzü Vardır 28
kendiliğin sürekliliği 122
kendilik 148, 198, 229
kendinden şüphe 90
kendini açmaya davet 141
kendini göstermek 72, 74
kendini kabul 79, 261
Kenny Conley 40
Kevin Polk 244, 271
Kitty Kallen 142
Kızlar Sahada 235
Krish Sathian 252

Küçükler Ligi 212
küreselleşme 194

L

La Trahison des Images 36
LeBron James 109, 110
LeeAnne Harker 60
"Little Things Mean a Lot" 142
Lolita: Beyaz Irktan Dul Bir Erkeğin İtirafları 28

M

Maharishi 100
Malala Yusufzay 236
Malcolm Gladwell 39, 179, 279
Marienthal 207, 282
Mark Twain 278
Mark Webster 271
Mark Zuckerberg 82
Mary Ainsworth 284
Max Planck İnsan Gelişimi Enstitüsü 39
maymun zihin 43
merak 92, 265
Meryl Streep 82
Mia Farrow 100
Miami Heat 109
Mihaly Csikszentmihalyi 243, 277
Mills College 60
Mindset 144, 274
mizah 110
mizah danışmanlığı 97
Monty Python ve Kutsal Kâse 87
Morgan Freeman 117
mutluluk 10, 60, 61, 62, 63, 64, 130, 262

N

Naziler 130
Ned Jones 281
Nelson Mandela 74
Nevada Üniversitesi 249
New York Times 123, 236, 269, 270, 276
Nobel Ödülü 80, 236, 285
Noble Harter 178
nörogörüntüleme 152, 274
nöroplastisite 180

O

Ogden Lindsley 278
oltadan kurtulma 67, 74
oltaya takılma 67, 184, 197
optimum gelişim bölgesi 276
otokontrol 184
otonomi 228, 284
Outliers (Çizginin Dışındakiler): Bazı İnsanlar Neden Daha Başarılı Olur? 179, 279

Ö

öfke 11, 12, 49, 64, 65, 66, 88, 90, 95, 98, 102, 141, 264

ölü insanların amaçları 175, 278
öz duyarlılık 76, 77, 78, 262

P

Pakistan 236
Pennsylvania Üniversitesi 183
Penn ve Teller 40
Pierre de Fermat 176, 279
Platon 152
Primo Levi 72, 261

R

rahatlığın laneti 170
rahatlık 167, 168, 173, 174, 231
rahatsızlık 51, 134, 175, 181, 182
rekabet 21, 193, 206
René Magritte 36
Richard Davidson 266
Richard Thaler 157
"Rite of Spring" 63, 259
Robin Williams 117
Ruth Chang 132, 271
Ruth Pennebaker 265

S

Saftirik Greg'in Günlüğü 123, 269
sanal gerçeklik 123
San Diego 32
Sarah Blakely 21, 251
SAT 218
savaş, kaç ya da donakal tepkisi 9, 10, 12, 18, 34, 88, 100, 127, 152, 185, 194, 204
sebat 184
seçim noktaları 20, 250
seçme mimarisi 157
sergileme kuralları 59, 225, 257
sezgisel (heuristics) 37, 38, 39
Sınır Tanımayan Doktorlar 80
sosyal bulaşma 119
"Stairway to Heaven" 180
Stanford Üniversitesi 120, 218, 269
Stephen J. Dubner 186, 280
Steve Carell 117
Steven Hayes 244, 249, 251, 257
stres 88, 181, 206
suçluluk duygusu 76
sürpriz 218

Ş

Şahane Hayat 73
şefkat 73, 75, 76, 77, 78, 84, 98, 220, 246

T

Taliban 236
tartışma 254, 257, 259, 279
Taylor Swift 50
Ters Yüz 223
Texas Üniversitesi 93
The Babadook 71

Thorstein Veblen 40
tiksinti 49
Tim Bowden 270
Timothy Wilson 103
Tom Brady 80
Tom Hanks 235
Tom Shadyac 117, 268
Tony Robbins 168, 278
Tootsie 25
tutku 184

U

utanç 76, 262
Uzay Yolu 32

Ü

üzüntü 67

V

vazgeçme 129, 185
Victor Harris 281
Vietnam Savaşı 185
Viktor Emil Frankl 13, 249
Virginia Üniversitesi 103
V. S. Ramachandran 32

W

Wall Street Journal 18, 274
Washington Üniversitesi 140, 271
William Lowe Bryan 178
Wolfgang Köhler 251
Woody Allen 19

Y

Yahudi 72, 130, 131, 261
Yalancı Yalancı 117
Yale Halk Sağlığı Okulu 147, 273
yapılabilirlik 279
Ye Dua Et Sev 125
Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık Rehberi 101
yeterlilik 21, 166, 167, 178, 211
Yıldız Savaşları 70

Z

zihniyet 147
zıtlık etkisi 79
zorunluluk 152, 153, 154, 155, 158, 159, 222
zorunluluk motivasyonu 154