BEYHAN BUDAK

HAYAT ACEMİLERİ İÇİN YAŞAM REHBERİ

Güçlü Bir Psikolojiye
Sahip Olmanın Yolları

İLK BASKI
100.000
ADET

Kronik

HAYAT ACEMİLERİ İÇİN YAŞAM REHBERİ
Güçlü Bir Psikolojiye Sahip Olmanın Yolları

—

BEYHAN BUDAK

KRONİK KİTAP: 591
Kişisel Gelişim: 20

YAYIN YÖNETMENİ
Adem Koçal

EDİTÖR
Tuğçe İnceoğlu

KAPAK TASARIMI
Kutan Ural

MİZANPAJ
Kronik Kitap

1. Baskı, Aralık 2024, İstanbul

ISBN
978-625-6228-46-7

KRONİK KİTAP
Şakayıklı Sk. N°8, Levent
İstanbul - 34330 - Türkiye
Telefon: (0212) 243 13 23
Faks: (0212) 243 13 28
kronik@kronikkitap.com

Kültür Bakanlığı Yayıncılık Sertifika No: 49639

www.kronikkitap.com
kronikkitap

BASKI VE CİLT
Optimum Basım
Tevfikbey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1
34295 K. Çekmece / İstanbul
Telefon: (0212) 463 71 25
Matbaa Sertifika No: 41707

YAYIN HAKLARI
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılacak kısa alıntılar dışında yayınevinden izin alınmadan çoğaltılamaz, yayımlanamaz ve dağıtılamaz.

Bu kitapta anlatılan vaka örnekleri gerçek yaşam öyküleri temel alınarak oluşturulmuş kurgusal hikâyelerdir.

BEYHAN BUDAK

HAYAT ACEMİLERİ İÇİN YAŞAM REHBERİ

Güçlü Bir Psikolojiye
Sahip Olmanın Yolları

Kronik

Beyhan Budak

Klinik psikolog Beyhan Budak 1985 yılında Ankara'da doğmuş; ilköğretim ve liseyi Ankara'da, üniversite eğitimini İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünde tamamlamıştır. Lisans eğitiminden sonra klinik psikoloji ve psikolojik danışmanlık alanlarında yüksek lisans yapmıştır. Uzun yıllar Ankara'da Dr. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalıştıktan sonra istifa edip, çalışmalarına kendi kurduğu klinikte devam ediyor. Eğitim ve psikoterapi çalışmalarının yanı sıra, kendine yardım konularında videolar ve podcast yayınları üretiyor. Bugüne kadar yayımlanmış üç kitabı var: *Kendine İyi Davran Güzel İnsan*, *Senin Suçun Değil, Geçmişin Yüklerinden Kurtulma Rehberi* ve *Mutluluğu Kaybettiğin Yerde Arama*. Evli ve iki çocuk babasıdır.

"Bakarsan uzak, yürürsen yakındır."
—İbrahim Tenekeci

"Bir yeri, gerçekten ve toptan terk etmeyen,
yeni bir yola çıkamaz."
—Oruç Aruoba

"Gitmeyi düşündüğüm yere gitmemiş olabilirim ama
sanırım olmam gereken yere geldim."
—Douglas Adams

İÇİNDEKİLER

TERZİ KENDİ SÖKÜĞÜNÜ DİKEMİYOR 17

KIRIK KURABİYE SENDROMU 28

SORUN VARKEN SORUN YOK DEMEK
BİR ÇEŞİT KENDİNE DÜŞMANLIKTIR 38

CONCORDE YANILGISI: NEDEN HER ŞEY ORTADAYKEN
GERİDE BIRAKAMAYIZ? 47

PEMBE PANTER SENDROMU: GEÇMİŞİ ÖZLEME
YANILSAMASI ÜZERİNE 53

YOĞUN OLARAK HİSSETTİĞİN DUYGULAR GÖRMEZDEN
GELDİĞİN GERÇEK HAYAT PROBLEMLERİNİ
SÖYLÜYOR OLABİLİR 61

DUYGULARIN SANA NE SÖYLEMEYE ÇALIŞIYOR? 67

YETERİNCE DEĞER VE SAYGI GÖRMÜYORSAN
NEREDE DURDUĞUNA BAKMALISIN 71

TRAVMALARIN MAZERETİN OLMASIN 78

KENDİNE ACIMA BATAKLIĞINDAN KURTULMAK 84

AVOKADO ÇEKİRDEĞİNİN GİZEMLİ HİKÂYESİ VE
İYİLEŞME SÜRECİMİZ 92

İSTESEM DÜZELTİRDİM AMA ARTIK BİR ŞEYLERİN BENİM
ÇABAMLA DÜZELMESİNDEN BIKTIM 101

ZEHİRLİ AFFETME 106

CİCİ KIZLAR VE EFENDİ ERKEKLER
NEDEN HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAR? 116

ZEHİRLİ İNSANLARI HAYATINA SEN ÇEKİYOR
OLABİLİR MİSİN? 127

İNSANLARI GERÇEKTEN TANIMAK İÇİN PRATİK BİR YÖNTEM: KAHVERENGİ ŞEKER TEKNİĞİ 134

BİRİNİN İYİ BİR İNSAN OLUP OLMADIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER 142

GERÇEKTEN DEĞİŞMEK İSTİYOR MUSUN, YOKSA İDARE Mİ EDİYORSUN? 150

DÜNYAYI DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSAN ÖNCE YATAĞINI TOPLA 154

YİRMİ BİR GÜNDE HAYATINI DEĞİŞTİRMEN MÜMKÜN MÜ? 161

KAHRAMANIN SONSUZ YOLCULUĞU: İNSAN NASIL KENDİSİ OLUR? 166

HAYATINI MAHVEDEN DÜŞÜNCE KALIPLARI 177

NEYİ AŞIRI İSTİYORSAN EN ÇOK ONUN EKSİKLİĞİNİ ÇEKERSİN 185

ÖZEL DEĞİLSİN, DEĞERLİ DEĞİLSİN 190

AŞIRI PSİKOLOJİ VE KİŞİSEL GELİŞİM SANA ZARAR VEREBİLİR 197

ALDIĞIM EN KÖTÜ YAŞAM TAVSİYELERİ 203

HAYATIN BİR MATEMATİĞİ VAR MI? 211

BİTİRİRKEN... HER ACININ İZİ GEÇMEZ, HER DERDİN ÇÖZÜMÜ YOKTUR 221

Çok emindim, hayatta istediğim yere ulaştığıma.

Bunu anlamak için sadece evimi görmeniz bile yeterli olurdu. El dokuması, çok havalı halıma; haftalar boyunca Pinterest'ten araştırarak modellerini belirlediğim ve işçiliği çok iyi olan bir mobilyacıya birebir aynılarını yaptırdığım mobilyalara; gardırobumdaki pahalı ama aynı zamanda ince bir zevkin işareti olan kıyafetlerime; mutfağımdaki, sağlıklı yaşamımı kolaylaştıran ama şık ve sade görünmeyi de ihmal etmeyen mutfak ekipmanlarıma bakarak "Bu insanın ne kadar da harika bir hayatı var," diyebilirdiniz. Hatta sadece mutfağım bile yeterli olurdu hayatımın ne kadar güzel olduğunu anlamanıza. Hamur yoğurucumdan Airfryer'ıma, antikacıdan aldığım çay fincanlarımdan on iki çeşit kahve yapabilen, çekirdeği kendi öğüten tam otomatik espresso makineme kadar her şey müthiş bir yaşam tatmininin dışavurumu gibi âdeta.

Ben öyle diyordum çünkü eşyalarıma bakarak. İçimden gururla, "Bunlara sahip olmak için sadece paranın olması yetmez, aynı zamanda rafine bir zevke ve birazcık da zekâya sahip olmalısın; hepsi bende fazlasıyla var," diye düşünerek yüzüme hafif bir tebessüm yerleştiriyordum.

Garip bir şey, insanın sadece para verip sahip olduğu şeylerle gururlanması. Ama az çok hepimizde bu var. O eşyanın oluşum sürecinde hiçbir emeğimin ya da fikrimin olmaması, o ürünün

tüketicisi olduğumda neden gururlanmamı engellesin ki. Ara sıra bu konuda şüphelerim olsa da hızlıca bu sesleri susturmayı öğrendim artık.

Elbette ben de biliyorum, insanın sadece eşyalarla mutlu olmayacağını. Ama uzun zaman içerisinde, sahip olduğum eşyaların önemli bir teselli kaynağı olduğunu da fark etmeyecek kadar aptal değilim. Çünkü zamanla insanın bu hayata dair teselli kaynakları azalıyor. Bu arada yaşımı söylemeyi unuttum size, otuz altı yaşımdayım. Evliyim ve bir kızım var. Dışarıdan bizi gördüğünüzde inanılmaz bir aileyiz. Hatta birbirinin aynısı olan kıyafetlerimiz bile var; bir kere kızımın doğum gününde giymiştik. Eşim, ben ve kızım hepimiz aynı kıyafetle poz verdik. Çok saçma gelmişti ama bir yandan da bunun hoşuma gittiğini görüp kendimden utanmıştım. İnsan gençlik zamanlarında dalga geçtiği şeyleri yapınca bir garip oluyor. Neyse ki inanılmaz iyi mazeretler buluyoruz kendimize, her şey için. Hatta konusu açılmışken, Cumhuriyet Bayramı kombinimiz de var ailecek; kırmızı renkli, bayraklı ve üzerinde Atatürk resmi olan tişörtlerle hep birlikte poz verip sosyal medyada paylaşmıştık.

Evet, dediğim gibi, dışarıdan bizi görseniz imrenirdiniz. Çok uyumlu bir çiftiz. Eşimle aynı yaştayız. Yirmi dokuz yaşımda, o zaman çalıştığım şirkette, yıl sonu yemeğinde tanışmıştık. İlk gördüğümde de çok güzel bir enerji almıştım ondan, sonrasında da kendisini hep sevdiğimi hissettim. Ama coşkulu bir aşk yaşadım mı diye sorarsanız, bu konuda bir kıyas noktam olmadığı için yaşadığım şey coşkulu mu, aşk mı bilemiyorum. Belki de herkes böyledir ama dışarı yansıtırken içi içine sığmıyormuş gibi anlatıyordur, bilemem; kimsenin günahını almak istemem. Ama arada

sırada ben de coşkulu bir aşkın şelalesi altında ıslanıyormuş gibi paylaşımlar yapıyorum sosyal medyada. Garip bir durum ama belki de herkes yaptığı için insan kendisini yalan söylüyormuş gibi de hissetmiyor. Sanırım yetişkin olmanın bir parçası da bu, gerekli beyaz yalanlar söylemek. Her şeyi tüm gerçekliğiyle söyleseydik toplumun dışlanan üyeleri olurduk.

Öyle işte, eşimle ben yirmi dokuz yaşımda tanıştık; iki sene sonra da evlendik. Ufak tefek meseleler haricinde, büyük sorunlar yaşadık diyemem. Sonra ben başka bir şirkete geçtim, o ise hâlâ aynı yerde çalışıyor. Sanırım bana en güzel gelen şeylerden biri, bunu söylerken biraz suçlu hissediyorum ama, evlat sahibi olmak. Belki coşkulu bir âşık olmadığımdan, belki de sadece biyolojik olarak soyumuzu devam ettirme dürtüsünün hâlâ çok güçlü olmasındandır bu. Bana göre anne olmak, evlilikten de kariyerden de daha güzel... Tabii bunu dışarıda pek dile getirmiyorum, evliliğim hakkında olumsuz bir izlenim edinilmesini istemem çünkü. Biraz da diğer insanlar için yaşamıyor muyuz sonuçta? Bazen içimden geçiyor; bir şeyin nasıl göründüğü, nasıl olduğundan daha önemli... Yetişkin olmak bunu öğretti bana. Yetişkin olma sürecinde hepimiz sanırım benzer şeyleri öğreniyoruz ama bundan kimsenin haberi yokmuş, bir tek biz öğreniyormuş gibi davranmayı seviyoruz. "Herkesin bildiği sır" dedikleri bu olsa gerek.

Evet, çocuk sahibi olmak güzel ama çocuğumun yetiştirilmesi noktasında ben hiç ben değilmişim gibi. Anne olunca içimden bambaşka bir kadın çıktı. Bana önceden sen böyle bir anne olacaksın, deselerdi hayatta inanmazdım. Çocuğum henüz okula başlamadı ama okumayı öğrendi; kendi kendine diyorum herkese ama aslında birazcık ben de yardım etmiş olabilirim. Uzmanlar

bunu çok tavsiye etmiyor ama bir ortamda, "Bizim çocuk da okumayı kendi kendine öğrendi," demek insana çok iyi hissettiriyor. Anne olmadan önce hep böyle yapanları eleştirirdim; hatta çocuğun kendi hızında, eski usul büyümesini istediğimi, öyle kurstan kursa koşmasını desteklemediğimi söylerdim. Neyse ki eski hâlim şu anki hâlimi tanımıyor, yoksa bizim çocuğu hem piyano kursuna hem de jimnastiğe gönderdiğimi duysa kızardı bana. Yine de birçok anne-babaya göre çok daha az kursa gönderiyorum çocuğumu, kendime çok insafsız davranmayayım.

Çocuk konusu sadece anne-baba olmakla ilgili değil. Bambaşka fikirlerin olsa da bazen, kendi yaşıtlarınla ve onların çocuklarıyla kıyas hâlinde buluyorsun kendini. Herkes çocuğunu durmadan bir yerlere gönderiyor; İngilizceyi geçtim, üçüncü dilini öğrenmesi için erkenden çalışmaya başlıyor. Herkesin çocuğu aşırı zeki, tabii bu kendi anne-babalarının yorumu... Şimdi eski ben arada içimden çıkıp, "Çocuğa bu kadar yüklenme, çocuk çocukluğunu yaşasın, sıkılsın arada," dese de diğer anneleri babaları dinleyince kendimi kötü hissediyorum. Çocuğuma kötülük yapıyormuşum, onun gelişimini engelliyormuşum gibi geliyor.

Gelelim iş hayatına. En popülerlerinden biri olmasa da iyi sayılacak bir üniversiteden mezun oldum. Hiç devlet kurumlarında çalışmak istemedim. Eski ben biraz da böyleydi sanırım; daha riskli sularda yüzmeyi seven, daha cesur. Sanırım şu anki ruh hâlimi o âna ışınlasaydık daha güvenli sular olduğunu düşünüp sadece bir devlet kurumunda çalışmak için çabalardı. Belki de yine aynı kararı verirdi, bilmiyorum. Öyle ya, geçmişe yönelik yaptığımız her tahmin hatalı... Şöyle olsaydı böyle yapardım, demek insana iyi gelmiyor. Ama işimden şikâyet etmiyorum, bence

her şey tıkırında ilerledi. Biraz şansımdan biraz da iyi seçimler yaptığım için çalıştığım yerlerde hep güzel gitti işler. Hakkımı aldım, saygı gördüm, zamanı gelince terfi de ettirildim. Ama evlendikten sonra eşimle aynı işyerinde olma fikri çok hoşuma gitmiyordu, eşim tam tersini düşünse de. Tam o sıralarda gelen güzel bir teklif de olunca, biraz da teklifi mazeret gösterip işimi değiştirdim. Şimdiki işimden de memnunum, bana kalsa emekli olana kadar burada çalışırım ama sadece bana kalmıyor tabii bu işler. İçimde biri daha var; böyle derken yanlış anlaşılmak istemem, deli değilim. Sadece içimde bir ses var; "Kariyerini daha da ilerletmelisin, daha çok çalışmalısın, daha yukarılara çıkmalısın," diyen bir ses. Çoğu zaman onu umursamasam da önemli noktalarda kararı bu sese göre veriyorum sanırım.

Sizi sıkmıyorumdur umarım, bana cevap vermenizi de beklemiyorum. Beni anlamanız için hayatımın kısa bir özetini yazmak istedim size. Ama karşımdaymışsınız gibi oldu, yazınca bile rahatlıyor insan. Sanırım anlatmanın kendisi şifa...

Son olarak anne-babamdan bahsetmek istiyorum. Kendi hâllerinde, mütevazı insanlar... Annem ev hanımı, babamın da bir emlakçı dükkânı var. Şu anda Aydın'dalar. Ben de liseye kadar Aydın'da yaşadım; sonrasında buraya, Bursa'ya geldim. Ama her mütevazı görünümün arkasında bazen başka derin ve kendine has hikâyeler olabiliyor. Bizimkisi de biraz öyle...

Babamın iş yoğunluğu hep değişken oldu; bazen çok güzel giderdi işleri, bazen de iki üç ay doğru düzgün bir ev bile kiralayamadığı zamanlar olurdu. Böyle zamanlarda evde inanılmaz bir gerginlik olurdu. Babamın işini hiç gerçek bir iş gibi kabullenemedi sanırım annem. Ama bunu hiç dile getirdiğini

de duymadım, annemin duygularını ifade ediş şekli daha çok soğuk savaş gibiydi. Yüzü gülmezdi böyle zamanlarda, inanılmaz gergin bir ortam olurdu evde. Babam, ben ve kardeşim böyle zamanlarda çok çekinirdik ondan. Hiç söylenmezdi ama işte gergin hâller bizi sanırım çok daha fazla etkiledi. Konuşulmayanlar konuşulanlardan çok daha fazla iz bırakır hep; bizim evde de durum böyle oldu. Hâlâ çok korkarım annemin yüzünün asık olmasından. Aslında bu durumun benimle ilgisi yoktur genelde ama hep acaba bir şeyi yanlış mı yaptım diye endişeleniyorum hâlâ. Şu an daha az olsa da eskiden daha çoktu bu endişe.

Arada sırada anneme hayallerimden bahsetmek isterdim; yurt dışında yaşamak, kendi işimi kurmak, dünyayı gezmek istediğimden. Annem bir şey demezdi ama hemen yüzü asılırdı. Ve o anda inanılmaz suçluluk hissederdim; "Zaten babam yüzünden kadının yüzü gülmemiş, bir de ben mi üzeyim onu," diye düşünürdüm. Sanırım annemin bu tavırlarını hep ben üzerime alındım; belki de o içten içe hayallerimi destekliyordu, bilemem. Kardeşim hiç umursamazdı, annem de hiçbir şey demezdi ona. Doğrusu hangisi bilmiyorum ama ben hep fazla umursayan taraf oldum. Ama pek konuşmadık, konuşamadık. Annemin yüzü asılmasın diye ben hep gerekli olan neyse onu yaptım. Hangi üniversite, hangi bölüm daha iyi olur, kolayca iş bulurum; seçimlerimi hep buna göre yaptım. Gerekli olan neyse o yani. Elbette hayallerim vardı ama hayaller hayaldi sadece, gerçeklerse gerçek. Ben hep gerçeklere göre hareket ettim. Mezun oldum, işe girdim; zamanı geldi evlendim, çocuk sahibi oldum. Arabamız, evimiz var; bir de mutfak eşyalarımla gurur duyuyorum tabii. Gerçek dediğin neye göre, kime göre bilmiyorum. Sanırım annemin ve toplumun gerçekleri... Yanlış

anlamayın lütfen, annemi suçlamıyorum. Sadece içimi döküyorum, yoksa annemi çok ama çok severim.

Çok uzattım sanırım. Sonuç olarak dışarıdan bakıldığında hayatımda her şey olması gerektiği gibiydi. Hatta birçok insanın hayalini yaşıyorum bile denebilir. Amerikan rüyası diyorlar ya, benimkisi de en güzel Türkiye rüyası gibiydi.

Ama bir sabah kalktığımda, ki diğerlerinden farksız bir sabahtı, nefes alamıyormuşum gibi hissettim. Hani hep derler ya; göğsüme bir öküz oturdu, kalkmıyor. Bir deyimin bu kadar gerçekçi olabileceğini hiç düşünmemiştim. Tabii göğsüme oturan öküz kalkmasa da ben kalkmak zorundaydım; çocuk bekler, iş bekler, hayat bekler. Ben kalktım kalkmasına ama göğsüme oturan öküz de benimle geldi. Birkaç haftadır birlikte geziyoruz. Ne işimden ne ailemden ne yediğimden ne de içtiğimden keyif alıyorum, o öküz hayatıma girdiğinden beri.

Size bu kadar şeyi neden anlattım? Çünkü birçok doktora gittim ama hepsi gereken kontrolleri yaptıktan sonra, "Senin sorunun psikolojik," dedi. Bazen insan, sorunlarının psikolojik olmasındansa fiziksel olmasını tercih ediyor. Ben de "Keşke bir fiziksel sorunum olsaydı, ilacı neyse kullansaydım da geçseydi," diye düşündüm. Ama çaresiz kaldım, ne yapacağımı bilmiyorum. Sizi çok uzun zamandır videolarınızdan takip ediyorum. Eski bir videonuzda, "Bana mektup yazabilirsiniz," demiştiniz. Şansımı denemek istedim.

Hayatımda her şey olması gerektiği gibi, bu öküz nereden çıktı böyle?

TERZİ
KENDİ SÖKÜĞÜNÜ DİKEMİYOR

SEN DE İÇİNDEN KONUŞUYOR MUSUN BİLMİYORUM. Ama ben sıklıkla içimdeki sesle sohbet ediyorum. Önceden o ses sadece eleştirel konuşur, beni hep yetersiz bulurdu ama şimdi biraz ehlileşti; artık arada normal sohbet de edebiliyoruz ama huyu kurusun, eksik ve yetersiz bulma alışkanlığından hiç vazgeçemedi. Yaş otuz dokuz oldu, biraz da benim ona sözüm geçsin değil mi?

İçimden konuşuyorum:

Yine çok yoğun bir gün... Bu kadar yoğun bir hayatım olacağını hiç tahmin etmemiştim. Dün Antalya'da bir seminerim vardı, bugün mola verdim ve Ankara'dayım, ofise geldim. Yarın Rize'ye gideceğim ama nasıl gidiş! Saatlerden dolayı direkt uçuş bulamadık; sabah uçakla İstanbul'a, İstanbul'dan Trabzon'a, oradan da araçla Rize'ye geçeceğiz. Ve seminer bittikten sonra aynı güzergâhtan Ankara'ya döneceğim. Aynı günde dört şehir, vay be! Ama çok yoruldum.

"Sen de amma çok şikâyet ediyorsun, ha. Sanki bunu sen istemedin. Bundan on sene önce Beyhan'a gelseler ve 'Ne olmak istiyorsun?' deselerdi cevabın, 'Yoğun olmak istiyorum,' olurdu."

O zaman da hiç boş sayılmazdım aslında. Hastanedeki işim, evdeki görevlerim, arkadaşlarım; hepsi vaktimi fazlasıyla alıyordu. Ama ben kendi kendime yeni hobiler bulma ve sonrasında bu hobileri işe çevirme konusunda çok ustayım. İlk başta

YouTube için videolar çekmek keyif veriyordu, benim için de terapi gibiydi. Ama şimdi her hafta video çekmezsem geride kalacakmışım gibi hissediyorum.

"'Bir hafta video çekmesem geride kalırım gibi hissediyorum,' diyorsun ama bir buçuk aydır hiç video yayımlamadın, farkında mısın?"

Tamam tamam, sus; sana yüz verince hemen eski hâline dönüyorsun. Herhâlde biliyorum yayımlamadığımı. Ama yapılacak o kadar iş var ki... Evet, yapmam gereken birçok keyifli şey kendimi kollamazsam sonrasında işe dönüşüyor. Neyse, ofisteki işlerimi halledeyim de eve geçeyim; bizimkiler özlüyor zaten beni."

İçimdeki sese kızsam da içinde bulunduğum noktaya gelmeyi ben istemiştim. Zaten hep öyle olmaz mı, duymak istemediğimiz gerçekleri bize söyleyenlere çok öfkeleniriz. Benimkisi de biraz öyle oldu. Son üç aydır neredeyse her hafta birkaç şehirde seminer veriyordum. Evet, seminerler çok keyifli oluyordu. Beni o güne kadar sadece videolardan, podcast'lerden takip eden, kitaplarımı okuyan insanlarla bir araya geliyorduk; hem kitaplarımı imzalıyordum hem de ayaküstü de olsa birkaç cümle sohbet edebiliyorduk. Beni de çok besleyen bir süreç oluyordu bu. Ancak güzel olan bir şeyin fazla alındığında zehirli olabilmesi gibi, bu süreç de beni çok yormaya başladı. Ama insan dışarıdan bakınca kolayca fark edebildiği şeyi kendi içinde fark edemiyor. Psikolog da olsa durum böyle... O an oradan oraya koştururken içinde bulunduğun sürecin seni ne kadar yorduğunu fark edemiyorsun.

Bence bu kadar çok seyahat etmek, sık sık yer değiştirmek insanın şimdiki versiyonu için çok uygun değil. Çok seyahat demek; çok fazla şey duymak, görmek, bir sürü şeye hızlıca adapte olmak, bir sürü yeni insanla tanışmak demek. Ama insanın bu kadar çok şeyi sindirmeye ve özümsemeye vakti olmuyor. Haricî olarak ihtiyacımızdan fazla aldığımız bazı vitaminler vücuda

fayda sağlamadan nasıl dışarı atılıyorsa çok kısa sürede çok fazla şeyin de bize bir katkısı olmuyor, derinleşemiyor içimizde.

Son zamanlarda, ben de ruhumun bu koşturmacaya yetişemediğini fark etmiştim. Ancak rüzgâra bir kez kapılınca öyle kolay kolay kurtulamıyorsun ondan. İşte bütün bunları düşünürken dışarıdan bana bakıyor olsaydın elbette bu içsel diyaloğun farkına varmaz, dalgın ve kaşları çatık biri olarak yorumlardın beni büyük ihtimalle.

Bu düşüncelerden sıyrılıp ofisteki işlerimi hallettikten sonra eve doğru yola koyuldum. Ofisin binasından çıkarken posta kutusundan taşmış büyük bir zarfın içine konmuş bir mektup gördüm.

Mektup almak, modern zamanlarda garip ve şaşırtıcı bir durum ama benim için pek öyle değil. Birkaç yıl önce çektiğim bir videoda, "yeni bir şey dene listesi" gibi bir şey paylaşmıştım. Bunlardan biri de mektup yazmaktı; hatta "Bana da mektup yazabilirsin," deyip, "Belki cevap bile yazarım," diye bitirmiştim. Ben birkaç mektup gelir diye düşünürken bir ay içerisinde bir çuval dolusu mektup gelince cevap verememiştim birçoğuna. Gelen mektuplar çok enteresandı. Bir keresinde Almanya'dan gelen bir mektubun içinden 5 euro çıkmıştı; "Bana çok faydanız oldu, bu da benden size gelsin," diye bir notla. Gelen bir diğer mektup yüz sayfadan daha uzundu; kargoyla gelmişti. Çocukluğundan itibaren en küçük detaylara kadar hayatını anlatmıştı yazarı ve mektubu, "Şimdi ne yapmalıyım?" sorusuyla bitirmişti. Başka bir mektubun içinden de dolmakalem çıkmıştı, hiçbir not olmadan. Yani her mektup sürprizlerle doluydu. Hâlâ saklıyorum her birini.

Bu bahsettiğim videonun yayımlanmasının üzerinden yıllar geçse de hâlâ ayda bir iki mektup gelir. Bu da sanırım o günlerden biriydi. Posta kutusuna sığmayan zarfı görünce bir an o yüz sayfalık mektup aklıma gelip irkildiysem de mektubu alıp çantama attım. "Yarın bol bol uçak seyahatim olacak, uçakta okurum," diye düşündüm.

Ertesi gün sabah 04.30'da kalktım, hızlıca hazırlanıp havalimanına geldim. Doğrusu bugüne kadar yüzlerce seminere katılsam da hâlâ heyecan ve gerginlik hissediyorum seminer günlerinde. Dışarıdan baksanız ne kadar rahat dersiniz hâlbuki. Bir de ben hep buluşmalara erken giden insanlardanım. Bu biriyle randevum olduğunda da, havalimanına gideceğim zaman da hep böyle. "Evde acaba geç kalır mıyım diye gerileceğime gider orada beklerim, daha iyi," deyip erkenden yola çıktım; her zaman olduğu gibi. Bu; annemin her tuzsuz yemek yapışında, "Tuzsuzun çözümü var ama tuzlunun yok," demesinden pek de farklı değil sanırım.

Havalimanına geldiğimde uçuşuma biraz zaman vardı. Kahve alıp bir kenara oturdum. Bir süre insanları gözlemledim, sonra sıkıldım; biraz telefona baktım, aynı renk şekerleri yan yana getirip patlattığın oyundan oynadım, bölümü geçemeyince yine sıkıldım; sonrasında aklıma dün çantama attığım mektup geldi. Çıkarıp okumaya başladım.

Mektupta anlatılanlar aslında inanılmaz şaşırtıcı olaylar değildi. Bugüne kadar çok ilginç vakalarla karşılaşmıştım; çok üzücü, çok şaşırtıcı, film gibi hikâyeleri olan insanlarla. Ama bu mektupta anlatılanların hiçbiri bu kategoriye girmese de beni çok etkiledi, hatta sarstı diyebilirim. Hani bazen bir filmden bir sahne ya da yanından hızlıca geçen birinin kokusu ve hatta bir şarkı bambaşka hisleri canlandırır ya içinde. İlk başta anlam veremezsin neden böyle olduğuna ama sonra üzerinden biraz zaman geçince o seni sarsan şeyin, içinde yeri olan bir anıya çağrışım yaptığını anlarsın. İnsan zihni çok karmaşık, katman katman... Hatıralarımız, bize nasıl hissettirdiğine göre saklanıyor ya da gözümüzün önünde tutuluyor. Bazen yaşanan olay hatırlanmıyor ama hissettirdiği duygu bir koku gibi içimizde gezinip duruyor.

Bu mektup da bende öyle bir etki yaptı. Hızlıca okudum ve kendi içime düştüm. Mektupta bahsedilen öküz mektubu

yazan kadının göğsünden kalkıp benim göğsüme oturmuş gibi hissettim. İlk başta anlam veremedim neden böyle hissettiğime. İçimde, hayatımda, belki de geçmişimde bir yerlere temas ettiği kesindi ama şu anda tam adresini keşfedemiyordum. Biraz araştırmaya çalıştım; son zamanlarda yaşadıklarımı, karşılaştığım insanları, birçok şeyi düşündüm ama bu mektubun beni neden bu kadar etkilediğini bulamadım. Bir anda Trabzon uçağının son çağrı anonsu ile irkildim. Uzun bir süre içimde gezinip durmuştum demek ki. Neyse ki eninde sonunda cevabı bulacağımı biliyordum; daha önce de böyle şeyler hissetmiştim. Bazen birkaç saat bazen de birkaç gün sonra bir anda şimşek çakması gibi o sıkıntının kaynağını keşfediyordum. Sonra sırt çantam ve göğsüme oturan öküzle Rize'ye doğru yola çıktım.

* * *

Çok koşturmacalı geçen bir yolculuktan sonra Rize'ye varabildim. Salon tamamen doluydu; hatta insanlar yer bulamayınca merdivenlere, sahneye oturmuşlardı. Her yaştan yüzlerce insanın katıldığı, harika bir etkinlik oldu. İnsanların bu coşkusunu, heyecanını görünce tüm yorgunluğum geçiyor ve iyi ki bu mesleği yapıyorum, diyorum. Seminer bittikten sonra bir süre gelenlerin kitaplarını imzaladım, bol bol fotoğraf çekildik. Yorucu ama keyifli geçen birkaç saatten sonra yemek faslı geldi. Bu seyahatlerin en güzel taraflarından biri de gittiğiniz yerin yemeklerini tatma şansınızın olması. Öyle aşırı yemek düşkünü biri değilim ama lezzetli yemekleri hiç kaçırmam. Yeni bir yere gittiğimde oranın tarihi, gezilecek yerleri kadar (hatta daha fazla) yemekleri de önemlidir benim için. Yemek faslı da bittikten sonra seminer esnasında ve sonrasında ortaya çıkan coşku yavaş yavaş kayboldu ve beni bekleyen yolculuğun stresi sardı içimi.

Tekrar görüşme temennileriyle organizasyonu yapan kişilerle vedalaştık ve beni havalimanına bıraktılar. Uçağın kalkmasına

biraz daha vakit vardı; sakin bir köşeye oturdum ve sırt çantamdan sabah okuduğum mektubu çıkardım. Bir kere daha okudum ve o öküz tekrar göğsüme oturdu.

Bu Öküzün Benimle Derdi Ne?

Benimle tanışan insanlar bazen şaka yollu, bazen de sanırım öyle olmasını umdukları için, "Terzi kendi söküğünü dikemiyor mu yoksa?" diye sorarlar. Bir psikoloğun her problemini çözmüş olması gerektiğine dair yaygın bir inanış var. Ancak psikologluk sadece bir meslek... Karakteriniz, geçmişte yaşadıklarınız ve genetik yapınız her zaman sizi etkilemeye devam ediyor. Ben hep aşırı duygusal ve hassas bir yapıda oldum. Bunun genetik miras olduğunu düşünüyorum. Annem, babam, kardeşlerim ve çocuklarım; hepsi aynı özelliklere sahip... Bu sebeple bazı gamsız ve soğukkanlı insanları gördükçe onlara imrendiğim zamanlar oluyor.

Geçmişten getirdiğim bir başarısızlık korkum var ve bu beni bazen aşırı koşturan, devamlı bir şeyler yapmak zorunda hisseden birine dönüştürüyor. Eskiden bir pazar günü ailemle zaman geçirmek istediğimde ya da evde dinlendiğimde kendimi suçlu hissederdim, tembellik yapıyorum diye. Şimdi bu konuda birazcık daha iyiyim diyebilirim; bu kendini suçlama hâli tamamen geçmese de artık daha çok dinleniyor, kendimi ödüllendiriyorum.

Bir de kaygı konusu var. Kendisi benim belalı yârim olur. Hayatımın hatırlayabildiğim en erken zamanlarında bile kaygı bana eşlik ediyordu. Ya olmazsa, ya ters giderse, ya başarısız olursam, ya geçemezsem gibi kaygıya neden olabilecek ihtimaller sonsuzdu. Bir sınav ya da sunumun günler öncesinden içimi sıkıntı kaplardı. Kaygım bir psikolojik problem seviyesine gelmedi hiçbir zaman ama onunla yaşamak da hiç kolay olmadı. Evet, yapmak istediğim şeyleri kaygılı biri oluşuma rağmen hep

yapmaya devam ettim. Ama bazen başkalarının çok rahatça yaptığı şeyler konusunda ben niye bu kadar kaygılanıyorum diye hayıflanıyorum. Neyse ki işin öncesinde kaygılı da olsam sonrasında keyfini sürmeyi biliyorum. Yıllar içerisinde kaygı hayatımı daha az etkilemeye başladı; yine de arada bir beni yokluyor, kendini unutturmamak konusunda çok kararlı görünüyor.

Sonuçta; videolarımı izleyen, podcast'lerimi dinleyen ve kitaplarımı okuyan insanlar Beyhan'ın çok sakin ve her şeyi çözmüş olduğunu düşünüyor olabilir. Ama işin aslı öyle değil, hakikaten terzi kendi söküğünü dikemiyor bazen. Dediğim gibi; hâlâ bir seminer öncesinde, yüzlerce seminer vermeme rağmen, kalbim küt küt atar; çok heyecanlanırım. Ama insanlara bunu söylediğimde pek inanmıyorlar, "Hiç çaktırmıyorsun," gibi geri bildirimler alıyorum. Yine de durum böyle... Eskiden böyle olmaktan çok şikâyetçiydim, artık herkesin varoluşunun ayrı bir notası olduğunu düşünüyorum. Tekil olarak bakınca rahatsız edici gibi olan şey bütün içerisinde müziğin güzelleşmesini sağlayan bir nota olabiliyor bazen. Belki de benim zorlandığım konular, Beyhan'ı Beyhan yapan önemli unsurlardır diye düşünüyorum.

Benim için psikolojik olarak zorlayıcı olan bu konular hayatımı yaşama şeklimi de etkiliyor. Çünkü bunlar temel konular ve hayat kararlarını belirleme konusunda farkında olarak ya da olmayarak önemli etkileri oluyor. Böyle özellikleri olan biri olarak, bazen "hayır" demekte zorlandım, hep koşturmak zorunda hissettim, ailemin ve toplumun beklentilerini kendi isteklerimmiş gibi zannettim. Ben bunları başardıkça ailem de, çevrem de, toplum da beni daha çok takdir etti. Ve böylece doğru yolda olduğumu düşündüm. Otuzlu yaşlardan sonra zaman algısı değişiyor, hayat hızlanmış gibi geliyor. Çünkü sorumluluklar, iş hayatı, aile derken o kadar çok görevin oluyor ki yaptıklarının, hedeflerinin ve hayallerinin varoluşunu sorgulamıyorsun. Yapman gerekenleri yaptıkça mutlu hissediyorsun.

Ama şöyle bir durum var: Olması gerekenler olduğu zaman da her şey yolunda diyemeyiz. İnsan kendisinden beklenen her şeyi dört dörtlük yaptığında hayat amacına ulaşmış gibi hissediyor. Ancak maalesef durum böyle değil. Burada bir yerde, bu koşturmacanın dozajını kaçırıyoruz ya da aslında yapmak istemediklerimiz kendi amaçlarımızmış gibi zannediyoruz. İnsan toplumun takdiri ve bu koşturmacanın ödülü ile bir süre idare ediyor ve çok mutlu olduğunu düşünüyor. Ancak bir yerde sıkıntı kendisini gösteriyor; bazen göğse oturan bir öküz, bazen derinlerden hissedilen depresif hisler ya da istenen her şeye sahip olunmasına rağmen geçmeyen bir mutsuzluk, anlamsızlık hâli. Ve insan ölçümü dışarıdan göründüğü hâliyle yaptığı için şaşırıyor; her şey yolunda ve olması gerektiği gibi, şimdi bu da nereden çıktı diye. Ama zihin eksik olanı her zaman tamamlama eğilimindedir. Bir şeyler eksik olduğunda durumu düzeltmeniz gerektiğini hatırlatmak için göğsünüze oturmak üzere bir öküzü de görevlendirir gerektiğinde.

İşte bu mektubun beni bu kadar etkilemesinin sebebini bulmuştum. Bunca koşturmaca içerisinde yine kendimi unutmuş, gerçek ihtiyaçlarımı karşılamayalı uzun bir zaman olmuştu. Dışarıdan gelen olumlu geri bildirimler, o başarmışlık hissi ve koşturmacalar durumu idare etmemi sağlıyordu ama işte böyle dışarıdan benimkine benzer bir hikâye ile karşılaşınca birden bir farkındalık yaşamıştım. Bunları düşünürken, "En keyifli anlarım neydi?" diye düşünmeye başladım. Pandemiden önce gittiğimiz bir Safranbolu ziyareti geldi aklıma. Buna da şaşırdım; çünkü o zamandan bu zamana Japonya'yı, Güney Kore'yi, Tanzanya'yı, Avrupa'nın birçok ülkesini, Türkiye'nin birçok güzel şehrini görme ve gezme şansım olmuştu. Hiçbiri en keyifli anılar listesinde yer almazken neden Safranbolu geliyordu aklıma? Safranbolu elbette güzel bir yer ama diğer yerler de çok güzeldi ve farklı deneyimler olmuştu benim için.

O zaman ile sonrası arasında benim için ne gibi farklar olduğunu düşünmeye başladım ve o zamanlar bir tatil ya da gezi yaptıktan sonra onu düşünmek, değerlendirmek için zamanımın olduğunu, sık sık bir yerlere gidemediğim için beynimin o güzel hatıraların tadını daha çok çıkardığını fark ettim. Ancak sonrasında seyahatler arttıkça sadece o ânı yaşarken keyif almaya başlamıştım. Sonrasında başka bir iş, başka bir koşturmaca, başka bir gezi derken zihnim geçmiş anıları işlemeye ve güzel hatıralara dönüştürmeye fırsat bulamıyordu. O yüzden eski gezdiğim yerlerin hatıraları daha canlıydı. Gerçekten yaşamış olmak sadece o ânı yaşamakla olmuyor, aynı zamanda yaşanan güzel şeylerin hatırasını da zihinde saklamakla mümkün oluyor. Ama hayatımdaki bu koşturmaca, çok daha fazla yeri görmeme rağmen daha az yaşanmışlık hissi bırakmıştı. Peki, neden böyle yaptım? Çünkü böyle olması gerektiğini düşündüm.

İnsan bir konuda derinlemesine düşünmeye başladıkça başka konular da tetiklenmeye başlar hemen zihninde. Mesela kendimi bu koşturmacaya kaptırdığım zaman eskiden beni rahatsız eden ama çoğunlukla başa çıktığımı düşündüğüm bazı olumsuz özelliklerimin tekrar hortladığını fark ettim. Alınganlık hiç hoşuma gitmeyen bir özellikti, yıllar içerisinde onu törpülemiştim. Ancak ne zaman aşırı yoğun bir tempoya girsem alınganlık seviyemin de ona paralel olarak arttığını fark ettim. Kendimi ne kadar ihmal edersem gelişmemiş eski hâlim derinlerden bir yerlerden çıkıyordu. Sonuç olarak, temelde kendimizi geliştirsek de bu nihai bir gelişim olmuyor. Bir yerlerde o eski hâlimiz fırsat kolluyor. Şimdiki sen ne kadar sağlıklıysan o kadar güçlü oluyorsun eski hâline karşı. Ama kendini ihmal edince gücünü kaybediyorsun.

Tüm insanlar kendisi olmak ile toplumun bekledikleri arasında bir denge kurmak zorundadır kendi huzurları için. Bazen başkasına özen gösterir gibi, onunla ilgilenir gibi kendisiyle de ilgilenmeli; bazen de diğerlerinin itirazlarına rağmen kendisi olmak

konusunda ısrarcı olmalı. Ancak o zaman daha anlamlı bir hayat yaşayabilir. Ben de senin gibiyim, kendi söküklerimi dikemediğim zamanlar oluyor. Çok zorlandığım, bunaldığım ânlar hiç de az değil. İkimiz de aynı yolda yürüyoruz. Bu kitapta amacım; hayat keşmekeşinde kendisi olmayı unutan, kendine bakım vermeyen ve bir yerde göğsüne öküz oturan insanlara bazı hatırlatmalar yapmak. Aslında kendime yazar gibi yazdım; burada yazdıklarımın bazıları danışanlarımın hayatlarından öğrendiklerim bazıları da bizzat kendi hayatımda deneyimlediğim zorluklardan yola çıkarak keşfettiklerim. Ben yazarken hayatımı, tercihlerimi, kararlarımı tekrar gözden geçirdim. Umarım senin için de hayatına farklı bir gözle bakma imkânı sağlar okuyacakların.

Ayrıca gün içerisinde canımı sıkan bazı durumlar olduğunda günün sonunda bunların üzerine düşünürüm ve analiz ederim. "Acaba neden üzüldüm, neden kızdım?" diye sorarım kendime. Bu tür analizlerimi, sonrasında benzer bir olay yaşarsam hazırlıklı olayım diye telefonumdaki not defterime "Kendime Notlar" diye kaydederim. Sosyal dünyada gözlemlediğim ve beni şaşırtan şeyler hakkındaki analizlerimi de buraya yazarım. Bu kitapta da "Kendime Notlar" bölümleri olacak. Kendime söylediklerimi, analizlerimi ayrı minik bölümler hâlinde seninle paylaşmak istedim.

Şunu fark ettim bu satırlardan sonra; özellikle duygusal bir yapın varsa, ince düşünüyorsan, hassas bir kişiliğin varsa ne yaparsan yap biraz bu hayatın acemisi oluyorsun; geçmiyor bu acemilik. Belki de hassas ve duygusal insanların birazcık özel olması bundandır. Acemilik güzel bir şey; yine de hayatımızı daha da geliştirmeye çalışmamız gerektiğini düşünüyorum, huzurlu bir yaşam için.

Elinizdeki kitap İbenim dördüncü kitabım. *Kendine İyi Davran Güzel İnsan*, *Senin Suçun Değil* ve *Mutluluğu Kaybettiğin Yerde Arama*'dan sonra yeni bir kitapla birlikteyiz. Kitapların hissettirdiği duyguyu çok seviyorum, sen bu kitabı okurken sohbet ediyormuşuz gibi hissetmeni istedim. Satırlarım bir sahil

kenarında beraber kahve içerken, bir ormanlık alanda yürüyüş yaparken laflıyormuşuz gibi hissettirir umarım sana. Daha önceki kitaplarımda da söylediğim bir konu var: Bu kitabı okurken lütfen telefonunu başka bir odaya bırak; dijital dünyanın kafanı dağıtmasını istemiyorum, sadece kendine ayırdığın vakit olmalı bu kitabı okurken geçirdiğin. Bir de bu kitabı okuduktan sonra, aradan bir ya da iki ay geçince bir sefer daha okuman kitapta anlatılanların etkisini güçlendirecektir. Ve lütfen kitaba kibar davranma; altını çiz, kenarını kıvır, boşluklara notlar al. Ne yalan söyleyeyim; imza günlerinde böyle kitapları görünce, "Kitabın hakkını vermişsiniz," diyorum.

Şimdi benimle bir yolculuğa var mısın sevgili dostum?

KIRIK
KURABİYE SENDROMU

"Zihin bir buzdağı gibidir.
Yalnızca yedide biri suyun üzerinde görülebilir."
—Sigmund Freud

BİRKAÇ YILDIR ÇOK NADİREN YENİ DANIŞAN alabiliyorum. Daha çok eğitimler, seminerler, video ve podcast çekimleri derken Ankara'ya bile çok sık gelemiyorum. Ama danışan almayı çok özledim. Mesleğimi tam manasıyla yaptığımı hissettiğim tek alan terapi odası... Diğer alanların da her biri çok keyifli, sonuçta bu yolu da ben seçtim ama bu, terapi odasını özlememe engel değil. Arada içim içimi yiyor yeni danışan almak konusunda ama bu tempoda düzenli görüşme sağlayamayacağımdan bu durumun karşı tarafa yarardan çok zarar vereceğini düşündüğüm için hep vazgeçiyorum. Bir süre daha topluma anlatacak şeylerim olduğuna inanıyorum. Ama en kısa zamanda da tekrar terapilere başlamak en büyük hayallerimden biri...

Ankara'da olduğum zamanlarda ise okumak, araştırma yapmak ve içerik hazırlamak için genelde kliniğimizde oluyorum. Yine böyle bir gün ofiste okuma yaparken aşağıdan bağırmaya başladılar, "Mavi araba sizin mi?" diye. Klinik deyip havalı bir ortammış gibi anlatsam da bir tarafımız mahalle kültürü. Plazalardansa eski usul apartmanların bazen rahatsız edici de olsa

samimiyetini daha çok seviyorum. Klinik Çankaya'da çok kalabalık bir cadde üzerinde olduğu için ciddi bir park yeri problemimiz var. Ve o gün de bir aracın çıkması için arabamı çekmem gerekiyordu. Koştura koştura inip arabayı çektim ve tekrar yer bulana kadar birkaç tur atmam gerekti. Ben arabaya binerken bana çekingen bir şekilde bakan birini görmüştüm. Park yeri bulup tekrar binanın önüne geldiğimde aynı kişinin hâlâ orada beklediğini gördüm.

Ben içeri girecekken bekleyen kadın bana seslendi; "Merhaba Beyhan Bey, nasılsınız?"

Ben de, "İyiyim, siz nasılsınız?" diye cevap verdim.

"İyiyim, teşekkür ederim," dedi ve ekledi; "Benim ismim Ayliz. Sizden randevu almayı çok istiyordum ama yeni danışan almıyormuşsunuz. Ben de bu sebeple kliniğinizdeki başka bir uzmandan yardım almaya başladım. Sizi görmeyi, sizinle tanışmayı çok istiyordum; şimdi görünce bekleyip bir selam vermek istedim."

Ben de, "Çok iyi yaptınız, umarım her şey yolunda gidiyordur, memnunsunuzdur süreçten," dedim. O da memnun olduğunu söyledi ve ayaküstü sohbet etmeye başladık.

Kendisinin depremzede olduğunu, aslında çok güçlü biri olsa da depremden sonraki sürecin onu çok etkilediğini söyledi. Neler olduğunu sorduğum zaman anlatmaya başladı:

"Depremden önce birkaç yıldır Kahramanmaraş'ta yaşıyorduk. Eşimin çok güzel bir işi vardı, ben de okul öncesi öğretmenliği yapıyordum. İnsan yaşadığı sıradan günlerin kıymetini ancak zor şeyler yaşadıktan sonra anlıyor. Bazen 'Günler ne kadar sıkıcı geçiyor,' dediğim zamanlar olurdu, depremden sonra anladım ki o sıkıcı günler bile büyük bir nimetmiş. İki çocuğumuz var; biri okula henüz başlamadı, diğeri üçüncü sınıfa gidiyor. Aslında Kahramanmaraş ne benim ne de eşimin memleketi ama

çok sevmiştik; hem şehri hem de komşularımızı, oradaki arkadaş ortamımızı. O taraflarda evler biraz büyük ve ferah olur. Güzel bir evimiz vardı. Yani her şey yolundaydı.

"Ancak 6 Şubat Depremi hepimizin hayatını altüst etti. Depremzede olduğumuzu söyledim ama böyle deyince birçok insana haksızlık ediyormuşum gibi hissediyorum, çok şükür bizim evimiz yıkılmadı ve can kaybımız da olmadı ama o geceyi hatırlamak bile beni çok ürkütüyor. Evimizin duvarları çatladı, eşyalarımız her yere dağıldı, dolaplar yere düştü, mutfak dolaplarından tabak çanaklar döküldü. Biz o can havliyle ne yaşadığımızı bile anlamadık. Hatta ben evimiz yıkılmış zannettim. Böyle anlarda insanın gerçeklik algısı değişiyor, ne gerçek ne değil anlamıyorsunuz. Zaten o uyku hâliyle, eşimle birlikte çocukları alıp nasıl dışarı çıkabildik hiç hatırlamıyorum.

"Sonraki günler de zaten malumunuz, bir büyük deprem daha oldu ama bizim apartmanda sadece duvarlarda çatlaklar ve bazı evlerin kırılan camları vardı. Bu süreçte bir süre çadırda kaldık, sonrasında uzmanlar evimizi kontrol ettiklerinde evimize sağlam raporu verdiler. Birçok komşumuz tekrar evlerine taşındı ama biz çok korktuğumuz için dönemedik. Ve gidebileceğimiz tek yer olarak aklımıza Ankara geldi. Birkaç akrabamız burada olduğu için bize daha uygun geldi burası. Tabii deprem süreci eşimin işini tamamen belirsiz bir duruma soktu, bir nevi işsiz kaldı bile diyebilirim. Bizim bir kaybımız olmadı ama sevdiğimiz, değer verdiğimiz birçok dostumuz yakınlarını kaybetti; bizim okuldaki öğrencilerden de kayıplarımız oldu. İnsanın bir kayıp acısı yaşaması için illa kendi kaybı olması gerekmiyor, gerçekten çok zor bir süreçti bu. Hem çocuklarımı sakinleştirmek hem de düzenimizi yeniden kurmaya çalışmak çok yorucuydu.

"Depremden sonra birçok insan Ankara'ya göç etti. Biz Ankara'ya biraz daha geç gelenlerdeniz. Bundan dolayı hem ev kiraları çok uçmuştu hem de ev bulmak çok zordu. Bizim de çok

seçme şansımız olmadığı için çok küçük 2+1 bir daire bulduk. Eski evimizin ferahlığına göre burası çok basık bir yerdi ama çok şükür diyordum her zaman. Çünkü hâlâ çadırda yaşayan birçok insan vardı, biz en azından böyle bir seçeneğe sahiptik.

"Depremin ardından Ankara'ya taşınıp yerleşmemiz yaklaşık üç ay sürdü. Bu üç ay geçince ve birazcık da olsa düzenimiz kurulunca bu süreçte hiç ağlamadığımı, hiç üzülmediğimi fark ettim. Televizyonda deprem haberlerini izliyorduk bazen, ben boşlukta gibi hissediyordum. Ne üzülme hâli vardı ne de sevinme. Başka bir evrende hiç tanımadığım insanların başına gelmiş olaylar gibi geliyordu izlediklerim bana. Bir süre sonra bu durum beni rahatsız etmeye başladı. Umursamaz bir insanmışım, insanların dertlerini hiç önemsemiyormuşum gibi geldi. Bu durumu hiç kimseye açamasam da içimi yiyen bir kurt hâline dönüşmüştü âdeta. Çünkü öyle biri değildim; her zaman empati kurmaya çalışan, insanların dertleriyle dertlenen bir yapım vardır.

"Sadece izlediklerim karşısında bir şey hissetmemek değildi sorunum, aynı zamanda bizim yaşadığımız çok zor olaylar da başka birinin başına gelmiş gibi bir kere bile ciddi anlamda üzülmemiş, ağlamamıştım. Bu aklımı kurcalayadursun, günlük hayatın koşturmacasına devam ediyorduk. Çocuklar okula başladı tekrar. Eşim yeni iş planları yapıyordu, ben de çocuklarla ilgileniyordum.

"Eski evimizden eşyalarımızı getirmiştik Ankara'ya. Eski evimiz geniş olduğu için eşyalarımız da ona göre büyüktü. Bu taşındığımız eve eşyaları sığdırmaya çalışınca özellikle yatak odasında, dolaplar arasından geçmek bile zor olmuştu; her şey sıkış tıkıştı. Sıradan günlerden birinde, akşam çocuklar uyumuştu, eşim salonda televizyon izliyordu. Ben de yatmadan önce yüzüme nemlendirici sürmek için yatak odasına geçmiştim. Ergenlik dönemimden bu yana her gün yüzümü nemlendiririm, bir iki gün aksatsam bile cildim kuruyor, hemen pul pul olu-

yor. Odaya geçip krem kutusunu aldım, kapağını açtığımda hiç krem kalmadığını görünce bir tuhaf oldum. Anlamadım o anda olanları, sanki içimde heyelanlar oluyordu, duygular üst üste birikmiş de hepsi aşağı müthiş bir hızla kayıyor gibiydi. Ve ben şiddetli bir ağlama krizine girdim o anda. Çünkü kremim bitmişti. Eşim geldi ağlama seslerime, sonrasında çocuklar uyandı, en ufak oğlum bile beni sakinleştirmeye çalışıyordu. Ama ben inanılmaz bir şekilde hıçkıra hıçkıra ağlamaya devam ediyordum. Sonrasında ben sakinleşemeyince eşim beni yakınlardaki bir hastanenin acil servisine götürdü ve bana orada sakinleştirici iğne yaptılar. Eşim anlamamıştı, arada 'Krem bitmiş,' diyordum ama ağlamamla arasındaki bağlantıyı kuramamıştı sanırım. Kısa bir süre uyuyakalmışım hastanede, sonrasında kendime gelince eve gittim ve ne olup bittiğini düşünemeyecek kadar yorgun olduğum için hemen uyumuşum.

"Ertesi gün kalktığımda üstümde bir öküz oturuyormuş gibi hissediyordum. Eşim ne olduğunu, neden ağladığımı sordu. Ben de, 'Bir sebebi yok, moralim bozuldu, sanırım üst üste geldi her şey,' dedim. Eşim de çok üstüne düşmedi ve sonrasında beraber kahvaltı yaptıktan sonra işleri olduğu için çıktı evden. Ben de kendi kendime sormaya başladım; o kadar çok şey yaşamıştım son aylarda, bir kez ağlamamıştım, şimdi sadece bir kutu krem bitti diye neden bu kadar krize girmiş, niye bu kadar ağlamıştım? Kendimi suçlama eğilimim hep vardı zaten, yine ortaya çıktı. 'O kadar arkadaşın ne kayıplar yaşadı; eşin işini kaybetti; evini, yaşadığın şehri terk ettin ona ağlamadın da buna mı ağladın şimdi.' Bencil bir insan mıyım, diye düşünmeye başladım. Baktım iyice kötü hissediyorum, evi toparlamaya giriştim. Bir süreliğine üstümdeki öküz kalkmış gibi hissettim ama işleri bitirip bir köşeye oturduğum zaman aynı öküz bu sefer daha ağır bir şekilde tam göğsümün üzerine oturdu. Bir süre böyle oturdum ve düşünmeye başladım.

"Son aylarda yaşadığımız şeyler gözümün önünden tek tek geçti. O kadar çok şey yaşamıştık ama zaman bir gün gibi çabuk geçmişti. Bunları düşünürken birden çocuklarla ilgili okuduğum bir kitapta duyduğum bir sendrom geldi aklıma. Adına 'kırık kurabiye sendromu' denilen bu durum, çocuklarda çok sık görülüyordu. Kendim de okul öncesi öğretmeni olduğum için bu sendrom bana çok tanıdık gelmişti. Kırık kurabiye sendromu, gün içerisinde yaşadığı stresi biriktiren ve kendini ifade etmekte zorlanan çocukların sonrasında anlamsız bir yerde duygusal patlama yaşaması anlamına geliyor. Örneğin çocuk okulda zorbalığa maruz kalıyor, kendini ifade edemiyor, yalnız hissediyor, dersi anlamıyor. O anda hiç sorun yokmuş gibi davranıyor ama akşam eve geldiğinde tabağındaki kurabiye kırık diye birden ağlama krizine giriyor. Anlamsız bir sebep ağlama krizini tetikliyor. Bu sendromu hatırlayınca birden taşlar yerine oturdu. Benim yaşadığım da tam olarak bu durumdu.

"Depremden sonra o kadar çok hayatta kalma mücadelesi ve o kadar çok karar verdik ki hayatımıza dair, yaşadığımız şeylerin yasını tutmaya hiç fırsat olmamıştı. Şimdi tekrar üzerinden geçince bunu daha net anlıyorum. Yaşadığım her şeyin derdi içimde birikmişti, sadece bunu dışarı aktaracak kadar normale dönmemişti hayatım. Çok şükür şimdi daha iyiyim, terapi de iyi geliyor."

Böyle ayaküstü herhâlde yaklaşık yarım saat kadar sohbet ettik. Ben Ayliz'in anlattıklarına o kadar dalmışım ki onu ofise davet etmeyi bile akıl edemedim. Sonrasında ikimiz de tanıştığımıza çok memnun olmuş bir şekilde vedalaştık.

Ayliz'in hikâyesi beni gerçekten çok etkiledi. Özellikle depremden sonra, oralara da gittiğim için yaşanan acının ne kadar büyük olduğunu bizzat yerinde görmüştüm. Tarifi mümkün olmayan bir afet gerçekten. Ancak onun hikâyesini burada paylaşmamın sebebi bunun sadece depremde değil, zor olaylar

sonrasında birçok insanda karşılaştığım bir durum olması. Bazen acı olaylar sonrasında acımızı yaşamaya, yasımızı tutmaya fırsat olmaz. Mesela çok sevdiği eşini aniden kaybeden bir kadın düşün, çok büyük bir acı yaşıyor. Aynı zamanda ilgilenmesi gereken üç çocuğu var; evin düzeni, kendi işi var. Ve normalde üstlendiği iş yükünün birkaç katını birden yüklenmek zorunda kalıyor. Kişi burada çok yoğun acı çekse de önceliği, hayatta kalma çabasına verebiliyor. Böyle olunca o acı, o yas birazcık geri planda kalıyor.

Kişiye sorsan üzüldüğünü ama kendisini şaşırtan şekilde çok dağılmadığını söyleyecektir. Böyle durumlarda birçok kişi kırık kurabiye sendromu yaşayabiliyor. Anlamsız bir yerde ağlama krizleri, panik atak nöbetleri, birden her şeyi bırakıp gitme isteği. Mesela karşılaştığım bir örnekte; iki yıl önce babasını kaybetmiş bir danışanım yeterince üzülmediğini, hemen hayata döndüğünü söylemişti. Hatta sonrasında, babasını zannettiğinden çok daha az düşündüğünü, bu duruma şaşırdığını ve suçluluk hissettiğini ifade etti. Ancak benimle terapisinin devam ettiği süreçte, trafikte tam yolun ortasında kalan bir yavru kedi gördüğünde çılgına döndüğünü, hemen arabasını kenara yanaştırıp yavru kediyi yolun ortasından aldıktan sonra çok uzun süren bir ağlama krizine tutulduğunu söylemişti.

Devam eden terapi seanslarımızda, kendisini oradaki yavru kediye benzettiğini aktaracaktı. Annesi, babası yoktu ve kaosun ortasında yapayalnız kalmış gibiydi. Bu danışanım da, Ayliz gibi, kırık kurabiye sendromu yaşamıştı. Sadece hayatın hızlıca sorumluluklar yüklemesinden değil; bazen de kişinin hep güçlü olmak zorunda hissetmesi, acıyı hissetmekten kaçınması, gerçeği kabullenmekte zorlanması gibi sebeplerden acı zamanında yaşanmaz. Böyle olunca o acı içeride bir yerlerde birikmeye devam eder. Bazen bu süreç onyıllar sürebilir. Ancak böyle uzun sürdüğü durumlarda kişinin hayat kalitesi ciddi anlamda düşer, ilişkileri olumsuz etkilenir ve hatta bazı durumlarda fiziksel sağlığı bile bozulabilir.

Üstelik kırık kurabiye sendromu sadece karşımıza ağlama krizleri ile çıkmaz. Bazen kaygı bozukluğu, takıntılar, depresyon, panik atak gibi psikolojik rahatsızlıklar şeklinde de kendini gösterebilir. Bazen de fiziksel rahatsızlıklar şeklinde çıkabilir; geçmeyen bedensel ağrılar, mide rahatsızlıkları, cilt rahatsızlıkları görülür. Hepsi o dertleri içinde taşımanın bedelidir. Süre uzadıkça bedel de artar.

Peki, böyle durumlarda neler yapılabilir? En başta zorlu bir olay yaşadığımız zaman olağan şüpheli gibi davranmalıyız kendimize. Yani, "Şu an zor bir zamandan geçiyorum, üzülmüyor ya da acı çekmiyor gibi hissedebilirim. Bu, zihnimin bana bir oyunu olabilir." Bundan dolayı kendi içine sıklıkla bakmak, minik duygu kırıntılarını bile en azından güvendiğimiz insanlarla konuşmak iyi gelecektir. Bazen o minik duygu kırıntıları bir ipliğin arkasının gelmesi gibi kocaman yumakları çıkarabilir karşımıza. Özellikle ilk zamanlarda insan kendi duygularına erişimini kaybedebilir. Travmatik olayların yan etkilerinden biridir bu durum. "Başka biri böyle bir şey yaşasa neye üzülürdü?" gibi bir soru burada bize yardımcı olabilir.

Anlatınca ne olacak diye düşünme. Anlatmak, dışarı aktarmak yaşadıklarımızı kendi zihnimizde tekrar organize etmemize yardımcı olacaktır. Travmatik olaylarla çalışan uzmanların kullandığı bir yöntem vardır, ismi *debrief.* Bu yöntemde, gün içerisinde travmatik olaylar yaşayan insanlarla çalıştıktan sonra, uzmanların bir araya gelip yaşadıkları deneyimleri birbirleriyle paylaşması ve birbirlerine destek olması amaçlanıyor. Ve çok basit olan bu yöntem gerçekten etkileyici derecede işe yarıyor. Sen de etrafında güvenilecek birileri varsa bir çözüm beklemeden sadece yaşadıklarından, üzüldüğünden, zayıf hissettiğin anlardan bahsedebilirsin.

Bazen de insan yaşadığı acıdan o kadar ürker ki onu tekrar hatırlamak, konuşmak istemez. Tüm hatırlatıcılardan uzak kalmak ister. Hatta bu acı hatıra bir insanla ilişkiliyse o insanla

oturduğu bir kafeye ve belki de o kafenin olduğu sokağa bile gitmek istemez. İlk başlarda bu davranış anlaşılabilir ve şefkatli bir yaklaşımdır. Ancak uzun süre devam ederse ciddi anlamda birikmeye sebep olacaktır. Olayın üstünden bir süre geçtikten sonra olayları hatırlamaya; hiç gitmediğin o mezarlığa gitmeye; bakmadığın eski fotoğraflara, mesajlara bakmaya; ilgili insanlarla konuşmaya zorlamalısın kendini. Kaçındığın hiçbir şey iyileşmez, iyileşmek için yüzleşmek gereklidir.

Kısa günlükler, serbest çağrışım yazma tekniği ve gönderilmeyecek mektuplar da çok işlevsel olabiliyor bu süreçlerde. Kısa günlükler, her gün sonunda o günü bir iki paragraf olarak anlatmanı içeren bir yöntem... Hem böylece gün içinde yaşadıklarının muhasebesini yapıyorsun hem de bir durum kaydı tutuyorsun. Geriye dönüp arada tekrar bu günlükleri okumak da bu yöntemin en faydalı taraflarından biri; bir yol haritası kaydı gibi düşün bunu. Neredeydin, nereye geldin? Bunu anlamak ve içgörü sağlamak için çok işe yarıyor bu yöntem.

Serbest çağrışım yazma tekniğinde ise iltihaplı olan konu hakkında hiçbir plan yapmadan on dakika boyunca aklına gelen her şeyi, hiçbir imla ya da ahlak kuralına uymak zorunda kalmadan yazıyorsun. Bunu istersen kâğıt kalemle, istersen bilgisayarda yapabilirsin. İlk başta saçma gelse de bazen yazdıkların seni şaşırtacaktır. Çoğu zaman zihnimizin önünde hep bir duvar vardır. Serbest çağrışım yazma, o duvarı geçici bir süreliğine kaldırmanın bir yoludur. Bu arada bu yöntemi kullandığın zaman biraz kötü hissedebilirsin. Bu seni korkutmasın, ilk başta böyle olması gayet doğal... Bu yönteme bir süre devam edersen faydalı olduğunu göreceksin.

Bir diğer yöntem de gönderilmeyecek mektuplar... Bu yöntemde yaşadığın olayla ilgili, örneğin ayrıldığın biri ya da kaybettiğin bir ebeveyne bir mektup yazıyorsun. Bu mektuplar sadece olumlu duyguları değil, o insana hissettiğin öfkeyi de barındırmalı. Belki bu sana garip geliyor olabilir, sevdiğin bir insan vefat

ettiği zaman neden ona olumsuz duygun olabileceğini düşünebilirsin. İnsan zihni her zaman mantıklı çalışmıyor, bazen sadece o seni isteyerek yalnız bırakmış gibi öfkeli hissedebilirsin. Bu durumlardan bahsettiğin bir mektup serisi yazmak sana kendini çok iyi hissettirebilir. Zamanı gelince bu mektupları tekrar okumanı öneririm. Sonrasında istersen imha edebilirsin.



KENDİME NOT:

Lafa gelince herkes, "Ben kendi kendime yetiyorum," der ama bu, duygusal olarak mümkün değildir. Hepimiz diğer insanların sevgisini arzularız. Bunda anormal bir durum yok, sadece aşırı olursa işte o zaman sıkıntı çıkıyor. İnsan böyle bir durumda kendi olmaktan çıkıyor, karşı tarafın arzuladığı "şey"e dönüşüyor. Ama ara sıra kendime şunu hatırlatmam gerek, bazen birilerinin bizi sevmesi çok güzelken bazen kötü olabilir. Ben kendi adıma, "İyi ki bu insanlar beni sevmiyor," dediğim zamanlar oluyor.

SORUN VARKEN SORUN YOK DEMEK BİR ÇEŞİT KENDİNE DÜŞMANLIKTIR

"Senin görevin aşkı aramak değil,
sadece kendi içinde ona karşı
inşa ettiğin tüm engelleri arayıp bulmaktır."
—Helen Schucman

ÇOĞU İNSAN BENİ ÇOK RAHAT, HER ZAMAN SAKİN ve kendini çok rahatlıkla ifade eden biri olarak görür, demiştim. Dışarıdan bazen böyle göründüğüm doğrudur ama geçenlerde beni iyi tanıyan bir arkadaşım, tanıdığı en kaygılı psikolog olduğumu söyledi. Şu anda kendimi rahatlıkla ifade edebiliyorum ama bu durum hâlâ benim için kolay bir iş değil. Ve bu aşamaya gelebilmek için çok ciddi çaba harcadım. Hatta bazen satın aldığım ancak sonrasında değiştirilmesi gereken bir ürün olduğu zaman bu değişim süreci bile benim için ciddi bir meydan okuma hâline gelebiliyor. Hiç de kolay olmayan bir görev... Evet, iyice tanıyorsunuz artık gerçek Beyhan'ı.

Özellikle ince düşünen, duygusal yapıda, empati yetenekleri gelişmiş bazı insanların zor ve gergin konuları konuşmaktan kaçındığını fark ediyorum. Biri seni kırdığında, bir şey istemek zorunda kaldığında, "hayır" demek istediğinde, kendi çıkarlarını korumak durumunda olduğunda kendini bir ateşin içine düşmüş gibi hissediyorsan ve karşı tarafın kendi kendine durumu anlamasını, sana insaf etmesini bekliyorsan sen de bu gruba dâhilsin demektir.

Diğer insanlarla çatışma yaşamak, bazı konularda gerginliklerin ortaya çıkması, sınır ihlalleri doğaldır ve her zaman karşımıza çıkar. Her insan kendi içinde bir dünyadır ve dışarıdan neyi önemsediğimizin, neyden rahatsız olduğumuzun fark edilmesi her zaman (çoğunlukla) mümkün değildir. Ve tüm insanlar doğal olarak yayılmacıdır, iyi ya da kötü bir insan olduğundan bağımsız olarak. İnsanın biyolojik yapısında, birçok canlıda olduğu gibi alanını genişletme eğilimi vardır. Yani sen kendi sınırını çizmezsen başka biri senin sınırlarının içine kesinlikle girecektir. O insan seni sevse de, sana değer verse de durum böyledir. Burada önemli olan diğer insanların iyi olmasını beklemek yerine kendi sınırını kendin çizmek ve sorun olduğunda konuşmayı becerebilmektir. Amerikalılara ait bir söz duymuştum: Komşuna güven ama çitini de eksik etme.

Peki, bazı insanların kolayca yapabildiği bir şey olan sorun varken sorunu konuşabilme konusu neden bazı insanlar için çok zor bir sınav hâlini alıyor? Her zaman olduğu gibi biraz erken çocukluk deneyimlerine bakmakta fayda var. En temelde, ruhsal açıdan sağlıklı ailelerde bile ebeveynler zor konuları konuşmaktan çekinen bireyler olabilir ve hatta bu durumu, olması gereken toplumsal bir erdem gibi ev içine yansıtabilirler. Yaşadıkları yerde, akrabalar arasında ve iş ortamında yaşanan sorunlar sineye çekilir ve zamana bırakılır bu ailelerde. Böyle bir ev ortamında büyüyen çocuk da ister istemez bunun doğru olduğunu düşünüp anne babasını modelleyecektir.

Anne ya da babanın sert ve otoriter olması da bir diğer sebep olabilir. Çocuk bazen böyle aile ortamlarında kendini ifade etmeyi hiç denememiş bile olabilir. Anne-baba kendi arasında çok sert tartışmalar yaşıyorsa çocuk özellikle okul öncesi dönemde bunu çok içselleştirir ve bir korku geliştirebilir. Bir şey söylerse cezalandırılacağını düşünür ve sessizliğin bu durumda kendisi için en iyi seçenek olduğuna karar verir. Bir keresinde bir danışanım, kendi

ailesi içerisinde acıksa ya da susasa bile bunu ne annesine ne de babasına söyleyebildiğini ifade etmişti. "Hep mi böyleydi?" diye sorduğumda çok küçük yaşlarda bile durumun böyle olduğunu aktarmıştı. Annesi bir seferinde, "Bu çocuk hiç acıkmıyor, hiç susamıyor," demiş. "Hâlbuki çok acıkmıştım," demişti danışanım, "ama acıktığımı söylersem bana çok kızacaklar gibi geliyordu."

Bazen anne-babanın kendi arasındaki ya da diğer aile üyelerinin kendi aralarındaki gergin ve yüksek sesli tartışmalar direkt çocukla ilgili olmasa bile çocuk tarafından içselleştirilir ama bazen de çocuk kendisini ifade etmeye başladığında ebeveyninden çok sert tepki alabilir. "Sen konuşma, sen kimsin, sen karışma, bir daha duymayayım sesini, kes sesini!" gibi tepkiler böyle ailelerde sık kullanılır. Çocukları kendi hâline bıraktığımızda kendi seslerini bulma eğilimindedirler ama bu şekilde kısıtlayıcı bir ortamda çocuk doğal olarak gerginlikten kaçınmanın yolunu anne-babanın bu sert taleplerine boyun eğerek bulur. Çocuk çatışmayı değil, mutluluğu ve rahatlığı seçecektir; bunun bedeli susmaksa susmayı tercih edecektir.

Her yaşadığımız şeyin kaynağı sadece çocukluk yaşantıları değil elbette; sıkıntılarımız doğuştan getirdiğimiz özelliklerle de oldukça bağlantılı... Bazı insanların empati becerileri o kadar yüksek ki çok erken yaşlarda bile diğer insanların hissettiği duyguları kendi içlerinde derinlemesine yaşayabiliyorlar. Çocuk böyle bir mizaca sahipse başka birine bir şeyler ifade ettiğinde ortaya çıkacak duyguyu diğer insanlara kıyasla birkaç kat yoğun yaşayacaktır. Olası çatışmalı konularda hem kendi duygularını hem de karşı tarafın duygularını bir arada yaşayacağı için böyle karşılaşmalardan özellikle kaçınmayı öğrenecektir. Böyle yapıda olan insanlar için "Gergin bir konuyu konuşmaktansa bu durumu sonsuza kadar yaşarım daha iyi," en tercih edilen seçenek olabiliyor.

Bir çocuk düşünün; hayallerinden, fikirlerinden, yaptıklarından büyük bir hevesle her bahsettiğinde o an için hayatındaki en

önemli referans noktası olan insanlardan küçümseme ve yok sayma tepkisi görüyor. Bu tür yaşantılar çocuk için çok fazla hayal kırıklığına sebep olabilir. Bir çocuk için çizdiği çok basit bir resim bile en azından ortaya konulan çaba konusunda takdir bekleyen bir üründür. Ebeveyn bunları küçümsediğinde ise çocuk kendi fikirlerinin, dolayısıyla kendisinin yok sayılmasının hayal kırıklığıyla yüzleşecektir. Bazen de anne-baba için tek bir önemli şey vardır, örneğin ders çalışma ya da anne için ev işlerine yardım etme. Bunun haricinde hiçbir şey değer görmeyecek ve her şey küçümsenecektir; "Bununla mı uğraşıyorsun, boş şeyler bunlar." Ve bütün bunların yaşattığı hayal kırıklığından kaçınmak isteyen çocuk karşı tarafı memnun etmek için onların önemsediği şeyleri yapmaya, uyumlu davranmaya çalışacaktır.

Çocuğun dünyası ailesinden ibaret olmadığı için elbette yalnızca ailesinde sorunları olması şart değil. İlerleyen yaşlarda kreş, okul ve yaşam alanlarındaki arkadaş ortamlarında yaşadıkları da çocuğun davranışları üzerinde önemli etkiye sahiptir. Çocuğun fiziksel bir kusuru varsa, farklı görünüyorsa, genel grubun ortalamasından farklıysa diğer çocuklar tarafından alay edilme, dışlanma ve küçümsenme ihtimali ciddi bir durumdur.

Bu satırları yazarken kendi çocukluk dönemim geldi aklıma; uzun zamandır hatırlamadığım bazı anılarım. Normale göre biraz daha esmer biri olduğum için bana "Arap" derlerdi, adımlarımı biraz geniş atıp öyle yürüdüğüm için "penguen" diye çağırdıkları bir dönem olmuştu. İlkokulda bir dönemde ise herkes berbere gidip havalı saç kesimleri yaptırırken bizi dedem tıraş ederdi, eski usul mekanik bir tıraş makinesiyle. Model hep aynıydı, sıfıra vururdu saçlarımı. Şimdi çok sempatik gelse de bu durum, özellikle tıraş olduğumun ertesi günlerinde okula gitmekten çok utanırdım. Çünkü okulda bu sefer de "kabak kafa" diye dalga geçerlerdi.

Bu ve buna benzer olaylar bize kendimizi kusurlu ve eksikmiş gibi hissettirir. Böyle olunca insan, hâliyle görünmez olmak

istiyor. Odaklandığı husus, "Diğer insanlar beni fark etmesin ve benimle dalga geçmesin, benimle uğraşmasın yeter ki," oluyor. Çocukken bu tür dışlanmalara maruz kalmak da yetişkin olduğumuzda ortamda görünmez olma isteğine sebep olabiliyor.

Bir diğer sebep ise yüksek iyilik standardı dediğimiz şey... Kişi öyle bir ortamda büyüyor ki yapılan çok insani hatalar bile günah ya da kötü insan olma işareti olarak etiketleniyor. Çocuk bir arkadaşıyla tartıştığı zaman, bazen bencillik ya da şımarıklık yaptığı zamanlarda orantısız bir cezalandırma ya da aşırı öfkeli bir tepki ile karşılaşıyor. Burada kastettiğim şey çocukların bencilliklerine ya da şımarıklıklarına onay vermek değil; sadece aşırı tepki ile karşılaşan çocuk kötü bir insan olma ihtimaliyle yüzleşiyor ve bunlar onun kaçınması gereken çok büyük günahlar olarak kategorize ediliyor. Hâlbuki çocuk yaramazlık da yapacak; şımarıklık da, bencillik de. Biz şefkatli geri bildirimler verdiğimiz zaman yavaş yavaş bunları törpülemeyi öğrenecek. Ama içinde, bu saydığım ben merkezcil tavırların tohumu kalmaya devam edecek. İlerleyen yaşlarda, kendimizi korumamız için bencillik, şımarıklık, yaramazlık gibi davranışların birazcık da olsa sosuna ihtiyacımız var. Ama aşırı cezalandırmayla karşılaşan çocuk içinden bunları tamamen siliyor. Ve yetişkin olduğunda kendisi için bir şey yapmak istediğinde, sınır çizdiğinde kendisini kötü bir insan olarak değerlendiriyor.

Bu sebeplerden özellikle bahsettim, çünkü kökenlerini bilmediğimiz şeyleri değiştirmek kolay olmuyor. Çocukluk çağında yaşadığımız bu olaylar, benzer şablonlarla yetişkinlik dönemimize aktarılıyor ve hayatımızda canımızı sıkan durumlarda kendimizi ifade etmekten özellikle kaçınıyoruz. Bölümün başlığında da söylediğim gibi, ortada bir sorun varken sorunu çıkaran insana, "Her şey yolunda, bir sorun yok," dersem bu kendi hakkıma girmek ve kendime yaptığım bir nevi düşmanlıktır. Bu durum "Sorun yok," dediğim zaman karşı tarafa hiç istemesek de "Bana

istediğin gibi davranabilirsin," mesajı verir; ortadaki sorunların çözülmesini ve karşı tarafın bu durumu kendi kendine anlamasını bekleyerek geçirirsek bir ömür beklemek zorunda kalabiliriz.

İlk olarak, insan hayatında çatışmanın doğal ve gerekli olduğunu kabullenmelisin. Eskiden çift terapisi yaptığım zamanlarda bazı çiftler, "Biz hiç tartışmayız ki," derlerdi. Ben de onlara sorardım; "Hanginiz depresyondasınız?" Durum bu şekilde aslında, sevdiğimiz insanlarla da tartışmalıyız; kızdığımız, istediğimiz, istemediğimiz şeyleri onlara ifade etmeliyiz. Böyle böyle birbirimizi daha iyi tanırız; sahici ve samimi ilişkiler çatışmalarla kurulur. Hakaret, aşağılama ve istismar olmadığı müddetçe çatışma ilişkilerin en önemli besinlerinden biridir.

Teoride çatışmanın, gergin konuları konuşmanın elzem olduğunu kabul ettik ama iş uygulamaya gelince hiç kolay değil. Belki böyle bir konuyu konuştuğunu zihninde canlandırdığın zamanlarda bile çok endişeli hissediyor olabilirsin, bu gayet doğal... Bu, adım adım gelişecek bir beceri...

Dur ve biraz düşün. Son zamanlarda çevrende olan insanlara ne zaman bir şeyler söylemek istedin ve sorun çıkmasın diye susmayı tercih ettin? İnsanlar hangi davranışı yaptığı zaman kendini rahatsız hissediyorsun? Bazen diğer insanların davranışlarından duyduğumuz rahatsızlığı kendimizden bile saklama eğiliminde oluruz. Ama beden her zaman sinyal verir; kiminin göğsü sıkışır, kiminin bağırsakları hareketlenir, karnı ağrır. Böyle bedensel belirtiler, kimlerin yanında ve hangi davranışlarla karşılaştığın zaman oluyor? Bu soruları bir defter üzerinde cevaplarsan çok daha sağlıklı olacaktır.

Ve kendine şunu sorabilirsin: "İtiraz etseydim, rahatsız olduğumu söyleseydim, istediklerimin karşılanmadığını ifade etseydim ne olurdu?" Bu sorunun cevabı, çocukluk çağına referans verecektir. Kimi gergin bir ortamda bulunmak istemediğinden ve rahatsız hissetmekten; kimi dışlanmaktan, reddedilmekten,

sevilmemekten ve yalnız kalmaktan korktuğunu ifade edecektir. Peki, bu olsa ne olurdu? Genelde korktuğumuz şeyler olmaz ama olsa ne olurdu? Biri sen kendini ifade ettin diye sana sert davransa, seni dışlasa, hayatından çıkarsa ne yapardın? Burada önemli olan ve senin odaklandığın şey sonuç olarak karşılaşmaktan korktuğun şeyler... Ama şöyle düşünsene, su içtiğin için hayatından çıkmak isteyen biri... Ne yapardın böyle bir durumda; o gitmesin diye su içmeyi bırakır mıydın? Kendimiz olmak en insani hakkımız; böyle olmaya çalıştığımız için bizi dışlayacak, bize kötü davranacak insanlar gitmek istiyorlarsa gitsinler. Sonuca o kadar odaklanıyorsun ki asıl ihtiyacın olan sebebi gözden kaçırıyorsun.

Bir sorun varken sorunu ifade etmezsen aslında karşındaki insanın senin için yapabileceklerini de kısıtlıyorsun. Çünkü iyi niyetli insanlar da bazen hatalı davranabilirler. Onlara kendimiz için doğru olanı bizim öğretmemiz lazım, biz sustuğumuz zaman onlar bilmeden aynı şekilde davranmaya devam edeceklerdir.

Sorunlu durumları ve sorun yaşadığımız insanları belirledikten sonra yapacağımız iş, böyle durumlarda kendimizi ifade etmeyi denemek olmalı. Yüzleşme kısmı en zor konulardan biri ve bu konuyla ilgili bence gereksiz bir tabu var. Yüzleşmeler yüz yüze olmak zorundaymış gibi hissediyoruz her zaman. Ama yüz yüze konuşmak çok zor geliyorsa yazılı olarak mesaj göndermek, bir diğer aile üyesine mektup yazmak bence aynı işlevi fazlasıyla yerine getirecektir. Bu sefer de yüzleşme karşı karşıya olmayınca korkakmışsın gibi algılanıyor. Evet, ben bazen korkak olabiliyorum ve bu durumdan rahatsız değilim. Bu sebeple bir konuyu yüz yüze konuşmak beni çok gerecekse mesaj atmayı tercih ediyorum. Sonrasında o ilk gerginlik geçince yüz yüze konuşma daha kolay oluyor.

Sorunları konuşma konusunda sıklıkla erteleme tuzağına düşüyoruz; "Başka zaman konuşurum, şimdi vakti değil." Bir danışanım aynı evde yaşadığı babasına bir şey söylemek istiyordu;

evin düzeni ile ilgili ufak bir detay... Biz onunla görüşmeye devam ederken yaklaşık iki ay geçti ve hâlâ o konuyu konuşamamıştı. Ben de meraklandığım için her seferinde, "Ne yaptın o konuyu?" diye soruyordum. Hep zamanını beklediğini söylüyordu. Bir gün dedim ki; "Baban padişah sanki ve sen ondan randevu alamıyorsun gibi hissediyorum." Bazen aynı evin içindeki insanlar bile böyle durumlar yaşayabiliyorlar. Bu sebeple bir konu seni rahatsız ettiğinde üzerinden yirmi dört saat geçmesini bekle. O olayla ilgili hâlâ rahatsızlık duyuyorsan ne olursa olsun konuşmalısın. Yazılı veya yüz yüze, hiç fark etmez. Konuşmayı geciktirdikçe konuşma yapman güçleşecektir. Üzerinden uzun zaman geçtikten sonra karşı tarafın bu durumu anlaması ve hatırlaması da zorlaşır üstelik.

Ve tam burada belki ümitsizce aklına, "Konuşsam ne faydası olur ki?" düşüncesi gelmiş olabilir. "Ben konuşsam bile karşı taraf anlamayacaktır, bugüne kadar konuştum da ne oldu?" diyebilirsin. Ama bir sorunun varken bunu karşı tarafa söylediğin an; o anlamasa da, tepki de gösterse, seni suçlasa da sen kendi durduğun yeri belli ediyorsun. Şunun ayrımını da yapmak isterim, burada aynı konudan yüzlerce kez şikâyetçi olmanı kastetmiyorum. Bu da işlevsel olmayan bir davranış... Karşı taraf ısrarla davranışını değiştirmiyorsa senin kendi konumunu değiştirmen gerekiyor. Aynı konudan devamlı şikâyet etmek ama hiçbir şekilde şikâyetten öteye geçmemek bizi başladığımız noktaya, yani karşı tarafın bizi duymadığı yere getirecektir.

Son olarak şunları söylemek isterim sana. Önemli bir konuyu konuşmak istediğin zaman ortamın uygun ve karşı tarafın dikkatinin tamamen sende olabileceği bir mekânda olması çok önemlidir. Senin ciddiyetinin farkına varılamayacak bir ortamda konuşmanın boşa gitmesi durumu söz konusu olursa bir sonraki konuşma için cesaretin kırılabilir. Konuşulan konuya da dikkat etmek gerekiyor, diye düşünüyorum. Aynı anda birçok konuya, geçmişe ve daha önce yaşananlara girersen karşı taraf vermek istediğin mesajı tam

olarak anlamayabilir ve savunmaya geçebilir. Gereksiz ayrıntılara, ilgisiz şeylere değinerek konuşmayı dağıtırsan yine karşı taraf ne demek istediğini anlamayabilir. Bazen uzun açıklamalar yapmak istersin, karşı tarafın seni anlaması için ama bu tam tersi bir etki yaratabilir. Bazen en iyi cevap, en kısa cevaptır.

Unutma sevgili dostum; sorun varsa vardır, istemiyorsan istemiyorsundur. Bazen diplomatik olmak yerine, düz olmak hayat kurtarıcıdır.



KENDİME NOT:

Bir dostlukta, ilişkide olması gereken bazı standartlar var. Dürüstlük, alma-verme dengesi, samimiyet ve şefkat gibi. Bunların olması lüks değil, gereklilik. Zaten bunlar yoksa o ilişki gerçek bir ilişki değildir. Ama sen standart olarak bir ilişkide olması gereken bu değerleri elde etmek için savaşmak zorundaysan bir soluklanıp ilişkiyi değerlendirmeni öneririm. Bir şeyleri elde etmek için kendini kanıtlaman gerektiğine inanıp, savaşıp durursan hem kendini yorarsın hem de beklediğin şeyleri elde edemezsin.

CONCORDE YANILGISI: NEDEN HER ŞEY ORTADAYKEN GERİDE BIRAKAMAYIZ?

"Hayatta yapılacak o kadar çok hata var ki,
aynı hatayı yapmakta ısrar etmenin bir anlamı yok."
—Jean-Paul Sartre

İNSANLAR KENDİLERİNİ TARİF EDERKEN ÇOK MANTIKLI olduklarını söylerler. Hayatımızdaki seçimleri de belli bir mantık çerçevesinde ve detaylıca düşünerek yaptığımızı sanırız. Eş seçiminden meslek seçimine, para harcama şeklimizden dünya görüşümüze kadar birçok konuda aslında mantıklı seçimler yapıyormuşuz gibi görünmemize rağmen tamamen mantık dışı süreçler söz konusu olabiliyor. Mantık dışı seçimlerimizin en bariz örneklerini alışveriş yaparken görebiliriz. Sadece göz hizamızda olduğu için bazı ürünleri ve markaları daha çok satın alma eğilimindeyiz. Bu sebeple tüm markalar süpermarketlerde en çok göz hizasında bulunan raflarda yer almak istiyor. Hâlbuki ben o markayı bile isteye, severek aldığımı düşünmüştüm. Ama işin aslı sadece basit bir hile...

Keşke sadece alışverişlerimizde böyle tuzaklara düşseydik… İnsan kendi kendisini öyle tuzaklara sokuyor ve sonrasında buna aşırı mantıklıymış süsü veriyor ki bu konuda insanlık olarak gerçekten usta olduğumuzu söyleyebilirim. Oysa duygusal ilişkilerimizden psikolojik problemlerimize, özgüvenden başarıya kadar birçok konuda kendi tuzaklarımızdan çıkamadığımız için sorunlar yaşıyoruz. Bu bölümde bahsetmek istediğim zihinsel tuzak,

hayatımızın neredeyse her alanında yanlış kararlarda ısrar etmemize neden olan Concorde yanılgısı.

İlk olarak bu zihinsel tuzağın isminin hikâyesini anlatmak istiyorum. Concorde uçakları bir döneme damgasını vurmuş efsane uçaklardı. Bir sanat eseri gibi tasarıma sahip, ses hızından neredeyse iki kat hızlı uçabilen bu uçaklar, İngiltere ve Fransa'nın ortak üretimi ve amacı okyanus ötesi uçuşları çok kısa sürede gerçekleştirmekti. Bu uçaklarla Londra-New York arası sadece üç saatte gidilebiliyordu. Geçmiş zaman kullanıyorum, çünkü artık bu uçaklar kullanımda değil. 2003 yılında tamamen kullanımdan kaldırıldılar. İlk defa 1976 yılında uçmasına rağmen yolun başında bile aslında birçok sıkıntıyı beraberinde getirdiler.

İlk olarak sesten hızlı uçak projesi için yaklaşık 1.5 milyar sterlin ayrılmışsa da sonrasında bu maliyet neredeyse 10 milyar sterline kadar çıktı. Diğer uçaklara göre çok daha fazla yakıt tüketmesinden dolayı, biletleri benzer rotalardaki uçakların biletlerine göre otuz kat daha pahalıydı. Bir Concorde'da uçmak için çok zengin, ünlü ya da kraliçe olmanız gerekiyordu. Bir uçuş için ödemeniz gereken rakam yaklaşık 10 bin dolardı. Ayrıca bu uçakların hızı ses hızını geçtiği için sonik patlamalara sebep oluyordu ve bu patlamalar inanılmaz derecede rahatsız edici bir gürültü yaratıyordu. Teknik anlamda birçok sıkıntısı vardı, hatta uçak seyir hâlindeyken iki pilotla beraber bir de uçuş mühendisi yer alıyordu kokpitte. Bu tür sebeplerden dolayı da uçağın bakım maliyetleri çok fazlaydı. Bu kadar araştırmaya, harcanan milyarlarca sterline rağmen toplamda sadece yirmi Concorde uçağı üretildi. Ve bu uçaklar otuz yıl bile geçmeden kullanımdan kaldırıldı. O kadar para, emek çöpe gitti.

Aslında fikir güzeldi ama en başından projenin sıkıntıları ortadaydı. Çok pahalıydı, çok karmaşıktı, çok sorunu vardı. Ama başından bu yana harcanan paranın bu kadar yüksek oluşu, hepimizden daha mantıklı olmasını umduğumuz devletleri bile bu tuzağın içine sürüklemişti. "Madem bu kadar para harcadık, bari

zararı kurtaralım," yanılgısı onları gerçekten büyük bir batağa sürüklemişti.

Concorde uçağının hikâyesi ilginç gerçekten. Ama sadece böyle bir projede değil; bizler de hayatımızın her alanında büyük emek verdiğimiz bazı hedefleri, sonrasında bize zarar verdiğini fark etmemize rağmen bırakamayız, onlardan vazgeçemeyiz. "Bu kadar emek verdim, bari zararımı kurtarayım," bize mantıklı bir davranış gibi gelir ama her seferinde daha ciddi kayıplar vermeye devam ederiz.

Bu tuzağa en sık ilişkilerimizde düşeriz. Birini tanırsın, seversin ve o insanla mutlu olmak için çok emek verirsin. Hatta genelde zehirli ilişkilerde, ilişki sadece senin çabanla ayakta kalır ve sana ilerliyormuş gibi gelir. İşinden, hayallerinden, ailenden, arkadaşlarından ve karşına çıkan fırsatlardan vazgeçersin o insan için. Ama yolun başında yaşadığın problemler, üzerinden on yıl geçmesine rağmen hâlâ ilk günkü gibi duruyor ve belki daha da artmış bir şekilde karşına çıkıyordur. Buna benzer hikâyelerle bana gelen çok insan olmuştur. Herkes, "Ama yolun başında çok iyi gibiydi," der. Genelde hafızamız bizi yanıltır, birçok sorunlu ilişki daha yolun başında işaret verir ama biz belki de o kadar çok isteriz ki o ilişkiyi, kendimizi inandırırız. İnsan en çok kendi kendine söylediği yalanlara inanır.

Bana bu sözlerle gelen insanlara hep şunu sorarım; "On yıl boyunca değişmeyen birinin bundan sonra değişmesini beklemek ne kadar mantıklı? Buna yönelik beklentinizin kaynağı nedir?" Ama genelde insanların bu sorulara verecekleri mantıklı cevapları pek olmuyor. Ağızlarından kelimeler dökülür ama artık kendi kendilerini bile ikna etmekte zorlanırlar. Yine de o ilişkiden vazgeçemezler, hayatlarını mahvetse bile. Bazen vazgeçme ânı gelir ama Concorde uçaklarında olduğu gibi, tahmin edilenden çok daha fazla bedel ödenmiştir ve kaybolan yılların telafisi artık mümkün değildir. Ben otuz yıl, kırk yıl bu şekilde idare etmiş birçok insanla karşılaştım.

Verdiğin emekler değerli ama şunu her zaman kontrol etmekte fayda var. Sen ne kadar çabalarsan çabala; bazen o ilişki olmaz, o insan değişmez. Sen emek verip sonuç alamayınca, "Sanırım yeterli değil yaptıklarım," diye belki daha çok çırpınırsın ve kendi hayatını cehenneme çevirirsin. Bazıları da hem emek verir hem de öfkesini karşı taraftan çıkarır; "Ben mutlu olmuyorum madem, sen de mutlu olamazsın," diyerek karşı tarafın hayatını cehenneme çevirir. Ve iki kişilik kocaman bir mutsuzluğun içine hapseder kendini.

"Peki, emeklerime yazık olmayacak mı?" diye sorabilirsin. Emeklerinin karşılığı olarak bu işin olmayacağını, daha ileri gidemeyeceğini öğrenirsin. Bazen daha büyük zararlara girmemek için küçük şeyler feda edebilirsin. Tamam, belki feda ettiklerin küçük şeyler değil ama karşılığında yürümeyeceğini öğrenmen ve bundan sonraki hayatını daha mutlu hâle getirmen bence hiç de azımsanacak bir kazanım değil.

Sadece ilişkiler de değil, aynı zamanda ulaşmaya çalıştığımız hedefler için de fazlasıyla karşımıza çıkıyor bu tuzak. Bir danışanım yedi yıl boyunca memurluk sınavına girmişti. Bana geldiğinde yine bu sınava çalışıyordu ve hayatında bu sınavdan başka hiçbir şey kalmamış gibiydi. Başka kariyer alternatiflerini de düşünüp düşünmediğini sorduğumdaki yüz ifadesi hâlâ gözümün önüne geliyor. Tarifi mümkün olmayan bir olaya şahit olmuş gibi korkunç bir ifadeyle bakmıştı. "Nasıl yani?" dedi. "Bunca emek çöpe mi gidecek?" Daha önceki yıllarını da hesaba katıyordu. Bu soru birçok insanın karşısına çıkıyor. Bunca emek çöpe mi gidecek? Bunu söylemesi sert ve rahatsız edici ama tam olarak öyle... Bu kadar yıldır uğraşıyorsan ve olmuyorsa olmuyor demek ki. Bunu söylemek kolay, kabullenmek zor olsa da hayatın bu tıkanmışlığından kurtulmanın yolu çöpe atmak...

Bu danışanım, üniversite arkadaşları işe girince panik olmuştu. İnsanların kaygı seviyeleri artınca daha risksiz kararlar verme eğiliminde olurlar. Yani var olan kötü durumu değiştirmek, yerine iyi bir şey gelecekse bile riskli bir hareket olacaktır. Ama bir

şekilde şikâyet ettiğim şu anki durum bana daha kabul edilebilir gelir ve her zaman yaptığım şeyi aynen devam ettiririm. İlişkilerde ise, "İlişki biterse yalnız kalırım", "Bir daha asla yeniden başlayamam", "Yeniden bunları çekemem", "Kimse beni sevmez" gibi korkular bu tuzağın içinden çıkmamıza engel olabilir.

Ve Concorde yanılgısı karşımıza iş hayatında da çıkabilir. Bir işe girersin, yolun başında güzeldir ama sonrasında oraya ait olmadığını hissedersin. İş ortamında mobbing vardır, maaşlarını düzenli alamıyorsundur, mesleğini yapman mümkün değildir. Bütün bu olumsuzluklara rağmen yıllardır orada çalıştığın için dışarıdaki dünya sana korkunç gelir. Oradan ayrılırsan hiçbir yerde çalışamayacağını, bütün yeteneklerini ve öğrendiklerini kaybedeceğini hissedersin. İnsanlar genelde uzun süre bu tuzağın içinde kaldıkları zaman kendilerine olan inançlarını kaybederler. Ve mutsuz olmalarına rağmen aynı işi yapmaya devam ederler.

Özellikle bazı insanların kişilik yapısının, bu tuzağa düşmeye daha eğilimli olduğunu fark ediyorum. Bağımlı kişilik özellikleri, düşük özgüven, konfor alanında uzun süre kalmış olmak, aşırı iyimserlik bizi maalesef bu durumda olumsuz etkileyebiliyor. Düşük özgüven ve bağımlılık birbirine komşu ve bu durumda olan insanlar ellerindekinin en iyi seçenek olduğunu düşünüyorlar. "Bundan daha iyisini hak etmiyorum", "Zaten elimden hiçbir şey gelmez", "Evet, memnun değilim ama bununla idare etmek zorundayım" gibi düşünce kalıplarına sıkışıyorlar. Aşırı iyimserlik dışarıdan seçilmiş bir bakış açısı gibi görünse de özellikle başımıza gelen tüm olumsuzluklarda en iyiyi görmek olarak karşımıza çıkıyor ama bunun altında da birazcık kırılganlık ve özgüvensizlik var gibi. On beşinci kez seni aldatan birinin son yakalanışında bir daha yapmayacağını söylemesine inanman, beş yıldır hiçbir maaşını gününde almadığın işyerinin bir gün harika bir yer olacağını düşünmen o an için iyi hissettirse bile hayatına zarar verecektir.

Peki ya bırakmak, vazgeçmek, yolunu değiştirmek mümkün değilse? Hayat her zaman seçimlere ve alternatiflere şans tanımıyor.

Böyle durumlarda değiştirmeye, zararı kurtarmaya çalışmak yerine kendine yatırım yapmak ve diğer tarafı kendi akışına bırakmak sana daha iyi gelecektir. Concorde yanılgısında yorucu olan şey sadece karşı tarafın bize yaşattığı olumsuzluklar değil, aynı zamanda bizim ortaya koyduğumuz çırpınma hâli... Bu durumdan tamamen kurtulmak mümkün değilse sadece çırpınma hâlinden kurtulmak bile anlamlı derecede kötü hissetmeni azaltacaktır.

Söz konusu tuzaktan kurtulmak için sadece düşünce yapını değiştirmek yeterli olmuyor. Bu alanın dışında kendine haricî bir alan açman, kendini iyi hissettirecek deneyimlerde bulunman da gerekiyor. Çünkü kaybettiğin özgüveni kazanmak için başarılı olduğun şeylere tekrar ihtiyacın olacak.



KENDİME NOT:

Bazen sevdiğim insanlara karşı aşırı pozitif ve sevgi dolu hissediyorum. Böyle zamanlarda, normalde izin vermeyeceğim tavırlara izin verebiliyor ya da ileride yapmakta zorlanacağım konularda sözler verebiliyorum. Sözlerimi tutuyorum ama her zaman o anki kadar yoğun duygular hissetmediğim için o sözleri yerine getirmek beni yoruyor ve o yorgunluk, sonrasında içsel bir öfkeye dönüşebiliyor. İşin gerçeği; karşımdaki insanın beklediği, talep ettiği bir şey de olmuyor benim bu gereksiz fedakârlıklarım. Aslında sevgi dolu başlayan şey, sonrasında o kişiye yönelen bir öfkeye dönüşebiliyor. Bugün yabancı bir atasözü duydum, tebessüm ettim; "Komşunu sev ama bahçe duvarını yıkma." Tam olarak beni tarif ediyor gibi geldi. Aşırı olumlu duygular hissetsen de bahçe duvarlarını unutmamak lazım.

PEMBE PANTER SENDROMU: GEÇMİŞİ ÖZLEME YANILSAMASI ÜZERİNE

"Başarısızlık bir cevaptır. Reddedilme bir cevaptır.
Pişmanlık asla cevabını bulamayacağınız sonsuz bir sorudur.
'Ya eğer...' 'Keşke...' 'Ne olurdu merak ediyorum...'
Asla, asla bilemeyeceksin ve günlerinin geri kalanında
sana musallat olacak."

—Trevor Noah

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİNDEN MEZUN OLDUKTAN sonra, İstanbul'u çok sevsem de bir hafta geçince Ankara'ya döndüm. Ankara sevgimi kimse sorgulamasın lütfen. Hemen özel bir kurumda işe başladım, kısa bir süre orada çalıştıktan sonra aslında mesleğimle hiçbir ilgisi olmayan bir kamu kurumunda göreve başladım. Orada çalışmaya başlamadan önce konuştuğum yöneticiler, mesleğimle bağlantılı çok büyük bir projeleri olduğunu ve o yüzden bir psikoloğu işe aldıklarını söylemişlerdi. Ben de onları dinleyince çok heyecanlanıp orayı tercih ettim. Sanırım tüm kariyer geçmişimde düzenli olarak takım elbise giydiğim tek işim burasıydı. İlk başlarda her şey çok güzeldi; takım elbisemi giyiyordum havalı bir şekilde, sonrasında iki kişi paylaştığımız odama geçiyor, çay ocağından bir Türk kahvesi söylüyordum. Daha bir sene öncesinde öğrenci olan benim için gerçekten bu değişim harikaydı.

İlk başladığım haftalarda o büyük projeyle ilgili bir toplantı yaptık ve benden konuyla ilgili araştırma yapmam istendi. Ben

de istenen konuyu hemen araştırıp gerekli yerlerle görüştükten sonra bir rapor hazırlayıp yöneticilerime sundum ve beklemeye başladım. Bu bekleme sürecinde yapacak başka hiçbir işim yoktu, öylece beklemek zorundaydım. Allah'tan odamda son teknoloji bir bilgisayar ve o zamanlar evlerde kullanılan internet hızının neredeyse on katı hıza sahip bir bağlantım vardı. Bu da güzel vakit geçirmeme yardımcı oluyordu. Sabahları kahvemizi içtikten sonra beraber çalıştığımız arkadaşlarla birbirimize eğlenceli e-postalar gönderiyorduk, hepsini okuduktan sonra öğle yemeği zamanı geliyordu zaten. Sonrasında yemekten dönüyor; tekrar kahve, eğlenceli e-posta ve biraz boş sohbet döngümüzü tamamlayarak mesaimizi bitiriyorduk. İlk başlarda bu harikaydı, "Hiç çalışmıyorum ve maaş alıyorum," diye düşünüyordum ve bu çok ilginçti.

İlk başta o dönem popüler olan *Lost* dizisini bitirdim, sonrasında güncelde hangi dizi varsa onu indirip izliyordum. Günler çok keyifli geçiyordu; çalışma hayatı böyleyse hayat ne güzel, diye düşünüyordum. Ancak günler günleri, haftalar haftaları kovaladıkça sunduğum rapor ve projeyle ilgili hiçbir gelişme olmuyordu. Ben bu durumdan hafiften rahatsız olsam da beraber çalıştığım insanların keyfi gayet yerindeydi. Ben de onların bu tavrına güveniyordum, sonuçta yıllardır burada çalışıyorlardı. Eğlenceli e-postalar, çaylar, kahveler, filmler, diziler derken üç dört ay geçti ve hiçbir gelişme olmadı. İlk başta çok güzel gelen bu çalışma temposuzluğu yavaş yavaş beni rahatsız etmeye başladı. Ancak dikkatimi çeken bir şey vardı; çalıştığım bölümde kırk kişiden fazla insan vardı ve herkes benimle aynı durumdaydı, yani pek de çalışmıyorlardı.

Ben yöneticilerimi darlarken onlar da proje için bir üst birimden haber beklediklerini söylüyorlardı. Ve bu süreç böyle devam ettikçe sabahları isteksiz kalkmaya başladığımı, işe ayaklarımı sürüyerek gittiğimi ve işyerinde çok sıkıldığımı hatırlıyorum. O süreçte mesleğimi unutma, mesleğimden soğuma gibi

bir endişe içimi kapladı. Çünkü akşama kadar geçen boş zaman İstanbul'daki hareketli sosyal hayatımdan ve özel sektörün yoğun temposundan sonra beni çok sıkmaya başlamıştı.

İşe başladıktan yaklaşık altı ay sonrasında, projeyle ilgili hiçbir gelişme olmadığını görünce, bir devlet hastanesinin psikolog kadrosu ilanı açtığını duydum ve can havliyle oraya başvurdum. Hastanedeki çalışma koşulları çok yoğun ve maaşım daha düşük olacak olmasına rağmen çalıştığım kurumdan istifa edip diğer tarafa geçtim.

Bu ayrılış sürecinde yöneticiler ayrılmamam gerektiğini, yakında projenin gerçekleşeceğini ve işlerin çok keyifli bir hâl alacağını söyledilerse de hastanede kendi mesleğimi doğrudan icra edebilecek olmak beni çok motive etmişti. Sonrasında oradaki arkadaşlarımla görüşmeye devam ettim yıllar boyunca ve istifamın üzerinden on beş yıl geçmesine rağmen hâlâ o projenin gerçekleştirilmediğini biliyorum. Orada çalışan arkadaşlarım o günlük rutine devam ediyorlar ve bana, "İyi yaptın, kendini kurtardın," diyorlardı.

Bu, hayatımla ilgili tebessümle hatırladığım ve aynı zamanda kurumlarımız hakkında bir sitemimi de barındıran bir hatıra... Anlatacağım konu ise meslek hayatımın bu döneminde farkına vardığım bir problem... Biraz önce de söylediğim gibi, o dönemde müthiş hızlı bir internete sahiptim ve istediğimiz filmleri rahatlıkla izleyebiliyorduk; inmesi sadece birkaç dakika sürüyordu ve benim aklıma çocukken çok sevdiğim bir çizgi film geldi, *Pembe Panter*. *Pembe Panter* çocukluğumun efsane çizgi filmlerinden biriydi. Bir diğeri de *Tsubasa*'ydı. Ve bir gün internette gezinirken *Pembe Panter* çizgi filmlerinin tüm bölümlerinin yüklü olduğu bir site keşfettim ve hepsini indirdim. Dosyaların inmesini beklerken içimde hissettiğim heyecanı tarif edemem; çocukluğumun bütün güzel anılarını tekrar yaşayacaktım sanki. Sonrasında bölümlerin hepsi indi ve ben izlemeye başladım.

Ancak izlemeye başladıktan sonra bunun çocukluğumda izlediğim çizgi filmle pek alakası olmadığını ve çok sıkıcı olduğunu düşündüm. Hemen sonrasında acaba bu çizgi filmin benim izlediğimden başka bir versiyonu vardı da ben onu mu indirmiştim diye araştırmaya başladım. Ancak acı gerçekle yüzleşmem çok uzun sürmedi, indirdiğim bölümler çocukken izlediklerimdi. Hani herkesin çok keyif alarak yediği bir şeyi sen yediğinde beğenmezsen, belki de benim ağzımın tadı bozuktur, dersin ya; ben de öyle düşündüm. Belki de ben keyif almayı beceremedim, yeterince uzun izlemedim ve diğer bölümleri belki daha güzeldir diye bir şans daha vermeyi denedim. Böylece yaklaşık on bölüm daha izledim.

Ancak sonuç tam bir hayal kırıklığı oldu; izledikçe daha da sıkıldım ve buna çocukken nasıl sabretmişim, diye düşündüm. Sonrasında bu konuyu düşündükçe aslında birçok insanın benzer bir yanılsama yaşadığını fark ettim. Geçmişte yaşadığımız, şahit olduğumuz şeyleri veya eski dostları hatırladığımız zaman içimizi tatlı bir sıcaklık kaplayabilir. Sanki onlara tekrar ulaşırsak çocuklukta ya da geçmişte yaşadığımız o güzel duyguları tekrar yaşayabilirmişiz gibi gelir. Bunun en bariz örneklerinden birini 2007 yılında ülkemizde popüler olan Facebook'la yaşadık. İnternet kullanan herkes Facebook'ta eski arkadaşlarını buldu, onları arkadaş olarak ekledi. Neredeyse tüm arkadaşlarım ve ben de dâhil, eski ilkokul, ortaokul, lise arkadaşlarımızla irtibata geçtik ve buluşmalar düzenledik. Müthiş heyecanlı bu buluşmalarda herkes, "Ah ne iyi oldu da buluştuk, neden görüşmeyi kestik ki," diye hayıflanıyordu. Ancak bu buluşmalar bir iki kez daha tekrarlansa bile neredeyse tamamında hızlıca sona erdi ve eskiden görüşmediğimiz okul arkadaşlarımızla tekrar görüşmemeye başladık, Facebook'taki sınırlı etkileşimler haricinde. Hayat kendi içerisinde bir doğal seleksiyon yapmıştı dostluklarımız arasında. Ve görüşmediğimiz insanlarla birçok sebepten dolayı

görüşmüyorduk. Facebook'un ilk zamanları eski arkadaşlarla birlikte eski duygularımızı getirebileceğimizi düşündürdü bize. Ancak değişen hiçbir şey olmadı.

İnsanın nostaljiye düşkünlüğü yaygın ve eski alışkanlıklarından. Eski güzel günler, eski bayramlar, eski ilişkiler, eski dostluklar dendiği zaman herkesin aklına en azından birkaç hatıra gelecektir ve eskilerin şimdiden daha iyi olduğunu düşünme eğiliminde oluruz. Ancak durum gerçekte böyle değil. Zihnimizin çalışma prensibi, hatıraları tasnif ederken onların güzel yanlarını öne çıkarıp kötü taraflarını geriye atma şeklindedir. Yaşanan bazı psikolojik problemlerde bu sistem bozulup hep kötü hatıralar ve hatıraların kötü tarafları aklımıza geliyor ve ciddi bir depresyona neden olabiliyor bu durum. Bu sebeple bir psikolojik problemin yoksa hatıralarının birçoğunu olumlu tarafları öne çıkmış şekilde hatırlarsın. Buna birkaç örnek vermek isterim.

Küçükken ailende çok ciddi psikolojik ya da fiziksel şiddete maruz kalmış olabilirsin. Bu gergin, sorunlu aile ortamından kurtulmak için başka şehirdeki bir üniversiteyi tercih ettin ve o aile evinden ayrıldın. Üniversite bitince yurt dışına taşındın ve orada ciddi anlamda zorlandın. Yalnız hissediyorsun, hayat seni zorluyor. Böyle bir durumda eski çocukluk anıların, aile evin sana çok mutlu bir yuva gibi gelebilir ve hatta anneni, babanı çok özlediğin için dönmek isteyebilirsin. Dönersen, yüksek ihtimalle, eskisi kadar olmasa bile annenin de babanın da aynı insanlar olduğunu fark eder ve yine sorunlar yaşamaya başlarsın. Ya da şiddetli geçimsizlik yaşadığın eşinden yıllar önce boşanmışsındır, ayrılıktan sonra birkaç başarısız ilişki girişimin olmuştur ve kendini bu konuda başarısız ve yalnız hissediyorsundur. Eski eşinin sana mesaj gönderdiği bir akşam uzun uzun yazışırsınız ve "Neden ayrıldım ki bu insandan?" demeye başlarsın. Çünkü o anda aklına o insanla çatışma yaşadığın konular değil, güzel ânlar gelir. Ve o kişiyle tekrar bir

araya gelirsen ayrılmanıza sebep olan problemlerin bıraktığın yerde durduğunu fark edersin.

Burada önemli bir detay var; hayatında zorlu bir dönemden geçiyorsan geçmişte sana zarar verdiğini düşündüğün için bıraktığın, vazgeçtiğin veya ayrıldığın şeyler ve kişiler sana daha iyiymiş gibi gelir. Böyle bir durumda bu yanılsamanın içine düşersen hayatın için yanlış kararlar verebilirsin. Geçmişi iyi hatırlamanda hiçbir problem yok, bu durum bizim şimdiki hayatın zorluklarına karşı zihinsel bir savunma mekanizmamız. Rüyalar güzeldir ama onların gerçek olmadığını biliriz. Geçmişi güzel anmak, arada güzel hatıraları düşünmek çok iyi gelir bize ancak geçmişte iyi olduğunu düşündüğümüz bir şeyi tekrar hayatımıza almak ciddi bir karardır ve olumsuz etkileri olabilir.

Pembe Panter sendromu dediğim bu durumu hepimiz yaşıyoruz. Sana kötü davranmış ebeveynini, seni aldatmış eski eşini, arkandan işler çeviren arkadaşını aradan uzun zaman geçtiğinde özlemen çok normal... Çünkü onlarla yaşadığın kötü deneyimler gitgide soluklaştı ve az da olsa güzel hatıralar öne çıktı. İçinde bulunduğun zaman diliminde gidenin yerini dolduramamışsan içini bir umutsuzluk kaplar. Böylece eski anılara tutunursun. Bunun iki türlü sakıncası var. Birincisi, geçmişi aşırı derecede düşünmek hem depresyon işaretidir hem de depresyona sebep olan nedenlerden biridir. Durmadan geçmişi düşünen biri şimdiyi kaçırır. İkincisi ise bence daha olumsuz bir duruma sebep olur: hayatından çıkardığın o insanı, o şehri, o işi tekrar hayatına almak. Bu seferki hayal kırıklığı bir öncekine göre daha hızlı bir şekilde gelir ve yıkıcılığı daha fazla olabilir.

Yaşam algımız hatıralarımızla mevcut; bu dünyadan geçip gittiğimizi ancak anılarla anlayabiliyoruz. Yoksa elimizde olan sadece bir "an"dan ibaret... Ama geçmişi hatırlarken Pembe Panter sendromunun etkisine çok kolay düşebileceğimizi aklımızdan hiç çıkarmamamız gerekir.



KENDİME NOT:

Instagram'da gezinirken çok güzel bir Toskana manzarası gördüm; yeşillikler içinde, çok güzel bir ev. "Ah," dedim içimden, "insan burada yaşasa ne dert kalır ne tasa." Sonra birden irkildim, "Sen psikologsun Beyhan, kendine gel," dedim. Eminim ben bu güzel manzaradaki evde yaşayan biri olsaydım ve buranın böyle bir fotoğrafını paylaşsaydım birçok kişinin aklından, "Var ya, orada olsam ne dert kalır ne tasa, orada insan ölmez bile, her daim mutlu olurum," gibi düşünceler geçecektir. Peki, bu gerçekten böyle mi? Biraz mantık yürütelim: Böyle bir yerin bakımı inanılmaz zordur: Çimlerin devamlı biçilmesi, sulanması, ayrık otlarının temizlenmesi (inanılmaz yorucu bir iş), ağaçların budanması ve ilaçlanması, müstakil bir evin her daim bakımlarının yapılması ve bunu kendin yapmak zorunda olmak. Yazın sineği, böceği, yılanı, sıcağı. Kışın ısınma konusu için devamlı soba hazırlığı yapmak. Olası sağlık sorunlarında yardım almanın zor olması. Belki güvenlik sorunları. Bunlar burada yaşamanın aklıma ilk gelen bedelleri. Ama bakınca ne hissediyorsun: Şu anda yaşadığımdan başka, sorunsuz, aşırı huzurlu bir hayat mümkün. Bunu nereden çıkarıyorsun? Uzaktan gördüğün şirin bir ev ve sessiz bir ortamdan.

Ama hiçbir şey göründüğü gibi değildir. Ve böyle şeylere çok düştükçe, buna sosyal medya romantizmi de diyebiliriz, insan kendi hayatını hep eksik görüyor; "Burası kötü, başka koşullar olsa daha mutlu olurum," gibi bir algı oluyor. Ama hayatın ortalama dediğimiz bir kuralı var; her



neye sahipsen bunlar bir süre sonra etkisini yitiriyor, -olumlu ya da olumsuz- sen kendi ortalamana dönüyorsun. Bu romantizmi mutlu aile, mutlu çift, dağın başında bir yerde meditasyon yapan kadın vb. birçok görselde görüyorum. Mesela bir önceki gün boşanma davasından vazgeçmiş, yeniden başlama kararı almış ve ilişkisine son bir şans vermiş bir çiftin neşeli, romantik fotoğrafını görüyorsun ve diyorsun ki içinden; "Benim ilişkim de keşke böyle olsaydı." Herkesin hayatı, ilişkisi, keyfi daha yerinde gibi hissediyorsun; şu anda burada olduğun yerde olmazsan daha mutlu olacağını zannediyorsun ama öyle değil işin aslı. Sen gittiğin yeri dönüştürüyorsun, iyi ya da kötü.

YOĞUN OLARAK HİSSETTİĞİN DUYGULAR GÖRMEZDEN GELDİĞİN GERÇEK HAYAT PROBLEMLERİNİ SÖYLÜYOR OLABİLİR

"İçinde tuttuğun her şey, sonunda seni ele geçirir."
—Mark Epstein

DUYGULAR HAYATTA KALMAMIZ, KENDİMİZİ KORUMAMIZ, güven ve esenlik içinde olmamız için yapmamız gereken eylemler konusunda bizi uyaran çok karmaşık bir sistemdir. Hem genetik yapımız hem beynimizdeki kimyasalların etkileşimi hem de içine doğduğumuz dünya ve yaşadıklarımız duygularımızın oluşumunda ve ortaya çıkış şeklinde etkilidir. Nasıl ki beş duyumuz dünyayı algılamamız konusunda temel veriyi sağlıyorsa duygularımız da bu beş duyudan gelen veriyi işlememize yardımcı olan kaynaklardan biri...

Duygularla ilgili birçok çalışma olsa da temel olarak on duygudan bahsetmemiz mümkün. Carroll Izard'a göre bu duygular tüm kültürler içinde bebeklerde doğal olarak vardır ve bunları şu şekilde sıralar: Mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık, tiksinme, utanç, suçluluk, ilgi ve heyecan. Her birinin hayatımızla ilgili bize söylemeye çalıştığı bir şey var.

Duygular olmadan dünyayı gerçek manasıyla anlamamız mümkün değildir ama duygular objektif bir mekanizma olmadığı için dünyayı tek başına anlamlandırma konusunda da yeterli değildir. Özellikle erken çocukluk zamanlarında olumsuz duyguları

çok yoğun yaşamışsak bu duyguların ileriki yıllarda çok sık tetiklenme olasılığı daha yüksektir. Yani çocukken korku duygusunu çok yoğun yaşamışsan, diğer insanlara göre bu duyguyu ortaya çıkaracak yeterince güçlü bir olay olmasa bile, korkuyu çok yoğun olarak yaşayabilirsin. Ya da tam tersi, bu duygunun fazlasıyla ortaya çıkmasını gerektirecek olaylar yaşasan bile hiç korku hissetmeyebilirsin. Mesela bu tür insanlar çok riskli sporları, eylemleri çok rahat bir şekilde yaparlar; azıcık da olsa heyecan ve korku hissetmek için. Her iki durumda da insanın esenliği ve güvenliği zarar görebilir. Duyguları burada bir sensör gibi düşünürsek geçmiş yıllardaki travmatik deneyimler bu sensörün güvenilirliğini ve doğru ölçüm yapma becerisini bozabiliyor.

Onun yerine şimdiki hayatımızı olumsuz etkileyen, duyguları bastırma konusundan bahsetmek istiyorum. Özellikle çocukluk zamanı başta olmak üzere, ilerleyen yaşlarda bile bazen kaldıramayacağımız kadar büyük şeyler yaşayabiliriz. Mesela depremde bir anda tüm sevdiklerini kaybetmek gibi ya da çocukken çok güvendiğin bir yakının tarafından istismara uğramak gibi. Böyle zamanlarda zihninin içinde gerçekleşenleri sana bir metaforla anlatmak istiyorum. Yaşadığın şey o kadar yoğun duygusal reaksiyonlara neden oluyor ki bunları o anda doğrudan hissetseydin muhtemelen akıl sağlığın kalıcı olarak bozulabilirdi. Böyle bir olayın zihin meydanında sahnelendiğini düşünürsek, olay çok yoğun duygu tetiklemişse sahne arkasındaki sansür mekanizmasından görevli kişiler hızlıca geliyor ve o olayın sahnelendiği yerin etrafını perdelerle kapatıyorlar. Ve sen yavaş yavaş sakinleşiyorsun, o olayın yoğun duyguları senden bir süreliğine saklanıyor. Normal olan, ilk akut dönemde bu duyguların yoğunluğunun azalması ancak bazı insanlarda bu saklanan duygular uzun yıllar boyunca böyle kalabiliyor. Hatta kişi bazen yaşadığı o önemli olayı bile unutuyor. Ama unutman ya da o duyguları hissetmemen onların seni etkilemesine mâni olmuyor. Aksine

hayat akışını ciddi anlamda etkiliyor. İşte buna "duyguları uzun süre bastırmak" diyoruz. Bu durumu yaşayıp yaşamadığını anlaman için bazı işaretlerden bahsedeceğim.

İkinci kitabım *Senin Suçun Değil* hakkında beni şaşırtan bir geri bildirim oldu. O kitabımda özellikle geçmişteki travmalardan, çocukluk yaşantılarından çokça bahsettiğim için birçok kişi bana kitabı okumayı yarıda bıraktıklarını, kitabın kendilerine çok kötü hissettirdiğini, hatta ağlama krizi yaşadıklarını söyleyen mesajlar attılar. Bu aslında tipik olarak bastırılmış duygularımız olduğunu gösteren işaretlerden biri... Özellikle geçmişte perdenin arkasında kalmış travmalar, olumsuz yaşantılar varsa bunları hatırlamasan bile bilinçdışın sayesinde farkında olmadan onları çağrıştıracak şeylerden özellikle kaçınabilirsin. Bu bir psikoloji kitabı da olabilir, roman da; bir film de olabilir, dizi de. Özellikle okumaktan, izlemekten kaçındığın şeyler varsa, bu kaçındığın şeylerle istemeden karşı karşıya geldiğinde anlam veremediğin duygusal reaksiyonlar veriyorsan bu durum bastırılmış duyguların olduğunu gösteriyor olabilir.

Eleştiriye karşı aşırı hassasiyet de bastırılmış duyguların işareti olabilir ancak bunu tek başına bir belirti olarak yorumlamak yeterli değildir. Başka belirtilerle birlikte görülüyorsa o zaman iki konuyu ilişkilendirebiliriz. Aslında hayatında önemli bir yer kaplamayan, fikirlerini sağlıklı bulmadığın insanlardan gelen minicik bir eleştiri bile seni çok fazla etkiliyorsa, kendini kanıtlama konusunda tetikleniyorsan, aşırı açıklama yapmak zorunda hissediyorsan, birkaç gün hiçbir şeyden keyif alamayacak kadar modunu düşürüyorsa bu durum, buna karşı da dikkatli olmak gerekiyor. Aradan biraz zaman geçince sen bile kendine şaşırıyorsan, "Buna mı üzülmüşüm," diye, burada da dikkatli olmak gerekiyor. Bastırılmış duyguları olan insanlar, kafalarının üstündeki içi su dolu bir sürahide taşıyor gibidirler duygularını. Minicik sarsıntılar bile o duyguların taşmasına, etrafa dökülmesine neden olabilir.

"Koşmasam düşerdim," cümlesi bastırılmış duyguları olan insanları çok güzel tarif ediyor. Her ânını bir aktiviteyle dolduran, hiç yalnız kalamayan, her zaman sosyalleşmek zorundaymış gibi hisseden ve bazen bu yalnız kalma korkusundan dolayı sevmediği insanlara bile katlanan biriysen bu da bize bazı ipuçları veriyor. Çünkü içinde biriken duygular o kadar doludur ki bir şeyle uğraşmıyorsan, kendi kendine kalmaya başlamışsan bu duygular kenardan köşeden sızmaya başlar ve seni çok fazla tedirgin eder. Özellikle aşırı sosyallik, aşırı aktivite ile hayatı dolu olan insanlar, çok yorulmalarına ve bundan şikâyet etmelerine rağmen bu durumdan vazgeçemiyorlarsa bunun arkasında bastırılmış duyguların olduğuna çok sık şahit oldum.

Kendinle ilgili hissettiğin değer algın ya siyah ya da beyaz şeklindeyse bu da bir işaret olabilir. Bazı günler kendini işe yaramaz bir paçavra gibi, bu dünyada varlığının hiçbir anlamı yokmuş gibi hissederken bazı günler gerçekten değerli hissediyorsan, bu duygular arasında çok sık geçiş yaşıyorsan buna karşı dikkatli olmamız gerekiyor. Bu kısmı biraz detaylandırmak gerekiyor, çünkü birçok insan buna benzer geçişleri günlük hayatta yaşıyor. Burada kastettiğim şey kendini ya "0" noktasında ya da "100" noktasında hissetmek. Ve "100" hissetmek kısmı genelde diğer insanların sende tetiklediği ve kısa süren bir parlama ânı gibiyse bu durumu yaşıyorsun demektir. Bu durumdan mustarip olan insanlar genelde orta noktalarda hissetmezler; çoğunlukla dipte, arada bir de parlama noktalarında hissederler. Bu da tek başına yeterli bir işaret değildir ama diğer işaretler de söz konusuysa bastırılmış duygulardan bahsedilebilir.

Son olarak, tekrarlayan rüyalar en büyük işaretlerden biridir. Rüyaların içeriği genelde kişiye ve yaşantıya göre değişebilir. İçerikten ziyade gördüğün rüyanın sana hissettirdiği duygu benzerse bu bizim için önemli bir durumdur. Bastırılmış duyguları olan kişilerde, kişinin gördüğü rüyalar genelde suçluluk, utanç, öfke

ve korku içerebilir. Rüyanın içeriğindeki figürler genelde kişinin bastırdığı duygularla ilgisi olan figürledir. Bu rüyalar kişiyi tedirgin eder ve kişi üzerine düşünmemeyi tercih eder. Ama bastırdığımız duygular buldukları her boşluktan sızma eğilimindedir.

Bastırılmış duyguların üzerine çalışmak için bugüne kadar kullandığın kaçınma mekanizmalarını devreden çıkarmakla başla. Kaçındığın içerikleri özellikle okumaya, izlemeye çalışmak işlevsel olacaktır. Ancak burada dikkat etmen gereken nokta, bu içeriklerin zorlayıcı sahneler ve hikâyeler barındırmamasıdır. Çok sarsıcı hikâyelere maruz kalmak tam tersi bir etki yapabilir. Burada aşama aşama ilerlemek daha sağlam adımlar atmanı sağlar. Bir diğer mevzu da yalnızlıktan kaçınmak, her ânını doldurmak gibi kaçınma yöntemlerini daha az kullanmak olacaktır. İlk başta bu senin kaygını çok artırsa da sonrasında aslında neden kaçtığını anlaman konusunda yardımcı olacaktır.

Duygular olaylarla bağlantılıdır ama önce yüzeye duygular çıkar. Bir yaşantıya bağlı değilmişçesine sadece o duyguyu hissedersin. Ancak o duyguya yoğunlaşınca ilk başta havada hiç desteksiz gibi duran o hissin aslında geçmişindeki bazı olaylarla bağlantılı olduğunu fark edersin. Bir hatıra başka bir hatırayı tetikler. Duyguların üzerinde ne kadar çok durursan arka arkaya anı bombardımanıyla karşılaşırsın. Birçok hatırlamadığın detayı, unuttuğunu zannettiğin olayları hatırlamaya başlarsın. İşin ilginç yanı, bir olayı hatırladığın zaman onu en detaylı şekliyle hatırlarsın ve şaşırırsın; zamanında bu kadar önemli gördüğüm bir olayı bu kadar uzun bir zaman boyunca nasıl hiç aklıma getirmemişim, diye. Zihnin gizemli taraflarından biridir bu.

Bastırılmış duyguları işlemek kolay bir süreç değildir, mümkünse bunu uzman bir psikolog ya da psikiyatr eşliğinde terapiyle yapmak daha sağlıklı olacaktır. Bazı durumlarda, taşan duygularla kişi ne yapabileceğini bilemeyebilir; bu da ciddi kaygı ataklarına sebep olabilir. Bu sürecin hassaslıkla yönetilmesi gerekiyor.

Ayrıca rüyalarını yazmanı da tavsiye ederim. İlginç bir durum var, sen rüyalarını yazdıkça rüyalarının detaylarını daha net hatırlamaya başlıyorsun. Rüyalarının ortak noktasını bulup üzerine düşündükçe ortak temayı fark etmen mümkün olacaktır. İlk başta çok saçma görünen rüyalar bile benzer duyguları tetikliyorsa o saçma görünen senaryonun senin geçmişine dair bir fikir verme ihtimali yüksektir.



KENDİME NOT:

İyice yaşlanıyorum sanırım, çünkü artık atasözleri beni daha çok etkiliyor. Bu cümle beni içine aldı; "Ağaçta duran kuş dalın kırılmasından korkmaz. Çünkü onun güveni dala değil, kendi kanatlarınadır." Diğer insanların yardımı hayatta bir yere gelmende fayda sağlayabilir, hatta o yardım olmazsa zor ilerlersin. Ama ilerlemenin asıl enerjisi sen ve senin yeteneklerin olmalı. Yoksa bir noktada insanlar sana verdikleri desteği birden çekerse alaşağı olabilirsin. Dayanak noktan kendin olursan bunun sana vereceği huzur ve özgüven bambaşka olacaktır.

DUYGULARIN SANA NE SÖYLEMEYE ÇALIŞIYOR?

"İnsanları tedirgin eden, olan biten değil;
olan bitenle ilgili inandıklarıdır."
—Epiktetos

BASTIRILMIŞ DUYGULARIN HAYATIMIZI NE KADAR etkileyebileceği ortada. Ancak duyguların etkisi sadece bununla sınırlı kalmıyor. Bazen hayatımızın bir parçası gibi devamlı zihnimizde olup bizi yoran duygular da aslında sağ gösterip soldan vuruyor olabilir. Yani çoğunlukla kaygılı bir insansan hayatın devamlı tedirgin edici olduğundan bu kaygıyı hissettiğini düşünüyor olabilirsin. Düz mantıkla düşündüğümüz zaman böyleymiş gibi gelebilir ama asıl sebep bambaşka olabilir. Bu kısımda sana bu konudan bahsetmek istiyorum.

Kaygı örneğine dönelim, acaba dünya çok tedirgin edici bir yer olduğundan ya da her an başına kötü bir şey gelme ihtimali yüksek olduğundan dolayı mı çok kaygılı hissediyorsun? Bu duygu uzun süredir hayatındaysa muhtemelen kaygının gerçek dünyayla ilgisi yoktur. Geriye dönüp baktığında da çok kaygılandığın birçok konunun aslında hiç önemli olmadığını fark edersin. Birçoğunu aklına getirdiğin zaman, "Ben buna mı endişelenmişim?" diyebilirsin. Yine de geleceği düşündüğün zaman yine çok kaygılı hissedersin. Burada asıl problem olaylar değil, senin biriktirdiğin şeyler olabilir. Mesela hayatındaki kontrol edilmesi mümkün olmayan birçok şey senin kontrolündeymiş gibi düşünüyorsan her konu seni tedirgin eder. Bir bak bakalım, kaygılandığın konuların

ne kadarı kontrolün altında? Birçoğunun üzerinde hiçbir etkin olmadığını fark edeceksin.

Ayrıca hayatında pek çok alanda birçok sorumluluk alıyorsan, aynı anda birçok işle birçok insanla uğraşıyorsan, her işe yetişmeye çalışıyorsan bunlar da senin kaygı sensörlerini bozabilir ve olur olmadık şeylere kaygılanabilirsin. Burada problem ortaya çıkan kaygı değil, senin yaşam biçimin ve tercihlerindir. Bunun sonucu olarak her an kaygı hâlinde olabilirsin.

Bir diğer duygu ise kıskançlık. Birçok insan gençlik yıllarının başlarında çok kıskançlık yaşamadığını ama şaşırtıcı bir şekilde ilerleyen yıllarda kıskançlık seviyelerinin arttığını söyledi bana. Elbette erken yaşlardan itibaren hep kıskançlık yaşayanlar da var ama birçok kişinin ilerleyen yıllarla artan kıskançlığını gözlemlemek beni bu konuda düşünmeye itti. Ve bu insanlarla konuştukça onların kardeşlerini, akrabalarını, okul arkadaşlarını kıskandığını dinledim kendilerinden. Bu kıskançlık, diğerlerinin ulaştıkları güzel şeyleri yeterince hak etmediklerini, bu güzel şeylere kolayca ulaştıklarını düşünmeyi barındırıyordu. Yine bu insanlarla konuştukça bu kıskançlığın onların hayatına dair derin bir mesaj taşıdığını fark ettim. Kişi hayatındaki fırsatları değerlendirmiyorsa, kendini geliştirmiyorsa, tembellik yapıyorsa, kendini zorlamıyorsa hayallerine ulaşması mümkün olmuyor. Yaş ilerledikçe de bunları yapmak zorlaşıyor. İşte tam bu noktada ortaya çıkan kıskançlığın sana mesajı şu olabilir: Sen bu hayatın hakkını vermedin. Yaşanmamış bir hayat, değerlendirilmemiş fırsatlar, sonrasında kıskançlık sensörünü hassaslaştırabiliyor.

En sık hissedilen şeylerden biri de iç sıkıntısı. İç sıkıntısı kiminin göğsünde, kiminin karnında ortaya çıkar. Hep deriz ya, "İçimde bir sıkıntı var." Sanki bunun birazcık metafizik bir bilinmezlik içinde bize gelecekten haber verme ihtimali var gibi gelir bazen. İç sıkıntısı geleceğe dair bir haber verir mi bilmiyorum ama kesinlikle hayatımıza dair bir fikir verebilir. Çözülmemiş içsel çatışmalarımız, ifade edilmemiş duygularımız, "hayır" demek

isterken "evet" dememiz, yarım kalmış işlerimiz iç sıkıntısına sebep olabilir. Ben sık sık iç sıkıntısı hisseden biriyim. Ve böyle zamanlarda, gözlerimi kapatıp son zamanlarda karşılaştığım insanları, yaptığım işleri ve başıma gelen olayları düşünürüm. Genelde de hep içinde iltihap kalmış bir mevzu çıkar ortaya. Bu mevzuyu çözdüğümde içimdeki sıkıntı da kaybolur gider. Senin iç sıkıntılarının kaynağı ne olabilir acaba? Bunu hayatının üstünden madde madde geçerek bulman mümkün olabilir.

Öfke, üzerinde en çok durulan duygulardan biridir. Sık sık öfke patlamaları yaşıyorsan, uzun süre susup birden parlıyorsan, her zaman öfkeli biriysen bu durum o anda seni öfkelendiriyor gibi görünen şeylerle ilgili olmayabilir. Öfke ikincil bir duygudur, yani asıl hissettiğimiz duygunun arkasından çıkar. Hayatında dikkate alınmıyorsan, saygı görmüyorsan, söylediklerin dinlenmiyorsa, hayal kırıklığına uğruyorsan, değersiz hissettiriliyorsan ve bunları sağlıklı şekilde ifade etmiyorsan hemen arkasından öfke gelir. Elbette kendimizi korumak, sınırlarımızı çizmek için ortaya çıkan sağlıklı öfkeyi kastetmiyorum. Sağlıklı öfke sana da başkasına da zarar vermez. Ama sağlıksız öfke hem sana hem karşındaki insana hem de ilişkilerine zarar verir.

Mesela ilişkinde, partnerinin sana değer vermediğini düşünüyorsun ya da sana yaptığı şakaları incitici buluyorsun. Ama "Buna kırıldım," demek sana seni daha aşağı gösterecek zayıf bir davranış gibi geliyor. Böyle bir durumda, yaşadığın şeyle orantısız bir şekilde tepki gösterebiliyorsun. Benim karşılaştığım vakalarda, öfke genelde kırılganlığın kabullenilmemesinden dolayı karşımıza çıkıyor. Belki de seni gerçekten kızdıracak bir şeyler var hayatında ama bu durum karşısında asıl hissettiğin duyguyu söylemediğin için öfke çıkıyor. Bir diğer konu da özellikle dış çevreye karşı daha çekingen olan insanlarda karşımıza çıkıyor. Hissedilen öfkenin muhatabı sosyal açıdan çekindiğimiz insanlar olunca öfkemizi onlara değil; hayatımızdaki daha az çekindiğimiz, daha yakın hissettiğimiz insanlara yönlendirebiliyoruz. Bu

da yine ilişkilerimize ciddi anlamda zarar veren bir durumdur. Sık öfkelenen biriysen asıl incindiğin yerin neresi olduğunu düşünmeni isterim. Öfke ânında insan fark edemiyor, tek sorun öfkelendiğimiz şeymiş gibi geliyor. Ama biraz zaman geçince öfkenin üzerinde çalışmanı tavsiye ederim.

Bütün duyguların sana ne söylemeye çalıştığını tek tek anlatmayacağım. Herkesin hikâyesi farklı ve duyguların mesajları bu hikâyelere göre değişebilir. Sadece sık karşılaştığım bazı örnekleri seninle paylaşmak istedim. Burada şöyle bir formül kullanabilirsin: Yoğun hissettiğin duygu bir olayla bağlantılı ve orantılıysa sorun yoktur, bu duygu sadece o olayla ilgilidir. Ama yoğun hissettiğin duygu ortadan kalkmıyorsa (sebepler ortadan kalksa bile), son zamanlarında hayatını etkileyen ve belirleyen sıklıkta onu hissediyorsan ve tetikleyici olaylara göre orantısız bir şekilde ortaya çıkıyorsa bu duygu o anki olaylarla ilgili olmayabilir ve hayatındaki belki de kronikleşen başka gerçek yaşam sorunlarını sana haber vermeye çalışıyor olabilir.



KENDİME NOT:

Bazen diğer insanlarla bir araya geldiğimde doğal olarak dedikodu başlıyor. Dedikodunun inkâr edilemez bir cazibesi var, kim ne yaptı, ne yapmadı; bunları konuşmak haz veriyor insana. Ama dedikodu yapılan bir sohbetten ayrıldığımda kendimi zihinsel anlamda aşırı yorgun hissediyorum. Zihnimde başkalarının yaptıkları olunca bir rekabet içindeymiş gibi hissediyorum ve kendi mücadelem bana daha değersiz geliyor. Hâlbuki herkesin hikâyesi ve zorlukları farklı... Başkalarının hakkında konuşmama konusunda çok daha dikkatli olacağım. Kendi mücadelem, kendi hikâyem; odak noktam burası artık.

YETERİNCE DEĞER VE SAYGI GÖRMÜYORSAN NEREDE DURDUĞUNA BAKMALISIN

"Sevdiğin kişi ve seni seven kişi asla, asla aynı kişi değildir."
—**Chuck Palahniuk,** *Görünmez Canavarlar*

Her yerde fazlasıyla bilgi var, bir şeyin doğru ya da yanlış olduğunu öğrenmek bize o şeyi değiştirme ateşini vermiyor maalesef. Değişim duyguyla başlıyor, duyguyu tetikleyen şeyler de hikâyeler oluyor. Ben de sana aktarmak istediklerimi, zihninde daha uzun süre kalmasını sağlayacak şekilde hikâyelerle, vakalarla anlatmaya çalışıyorum. Beni çok etkileyen gerçek bir hikâye var. Amerikalı kemancı Joshua Bell, erken yaşlarından itibaren müzik eğitimi almış bir keman virtüözü. Daha on yedi yaşındayken bile çok prestijli mekânlarda konser vermiş, bazı konserlerine insanların yer bulamadığı popüler bir müzisyen. Bir gün *Washington Post* gazetesi Joshua Bell'le birlikte bir sosyal deney gerçekleştirmek istiyor. Standart günlük kıyafetlerle ancak elinde milyon dolarlık kemanı ile Washington DC metrosuna iniyor ve orada diğer sokak müzisyenleri gibi müziğini icra ediyor.

Bu, bilimsel koşullar sağlayan bir deney değil; yine de çok ilginç şeyler oluyor bu sosyal deneyde. Kırk beş dakika boyunca keman çalan Bell'in önünden bu sürede binlerce kişi geçiyor ancak sadece altı kişi durup müziğe odaklanıyor. Bu dinleyenlerin de büyük bir kısmı çocuklar. Keman çalmayı bitirdiğinde 32 dolar bahşiş toplayabiliyor sadece. Hâlbuki birkaç gün önce gerçekleşen konserinde en düşük bilet ücreti 100 dolardı ve tüm

biletler tükenmişti. Dünyaca ünlü bir müzisyen, müziğini metroda icra edince neden dönüp kimse bakmamıştı? Metroda çalan müzikle konser salonunda çalan müzik arasında bir fark yok gibiydi temelde.

Bu deneyin bir videosu var internette, zamanında viral olmuştu bu konu. Araştırıp izleyebilirsin. Bu sosyal deneyden insanların çıkardığı en büyük derslerden biri durup özen göstermiyoruz; hızlı yaşıyoruz ve bundan dolayı güzelliklerin farkına varamıyoruz. Evet, bu konuda haklılık payları olabilir ancak benim dikkatini çekmek istediğim nokta başka. Bir insanın karşılaştığı durumları değerlendirmesi sadece o an odaklandığı şeyle değil, bağlamla birlikte oluyor. Mesela markette gördüğün bir ürünü değerlendirme sürecinde, ürünün bulunduğu raf, senin o an hangi markette olduğun, fiyatı ve belki de sosyal medyada gördüğün o ürünü kullanan insanların paylaşımı gibi bir sürü faktör devreye giriyor. Örneğin bilinmeyen bir markaya lüks ürünler satan bir markette denk geldiğinde o ürün sana az bilinen ama değerli bir ürünmüş gibi gelirken aynı markayı ucuzluk marketlerinde gördüğünde belki de başka bir ürünün taklidi olan dandik bir ürünmüş gibi gelecektir. Metro deneyinde de tam olarak böyle bir şey söz konusu oluyor; insanlar evet, hızlı yaşıyorlar, çok meşguller ama durumun sadece bununla ilgisi yok. Çoğu insan belki o anda metroda birinin keman çaldığını bile hatırlamayacak. Çünkü o anda videoyu izleyen biz, orada ünlü bir kemancı ve önünden geçen bir sürü insan görüyoruz. Ama sen o anda oradan geçseydin her zamanki gibi bir müzisyen metroda çalarken sen işine yetişmeye çalışıyor olacaktın; belki halletmen gereken bir sorun, ödemen gereken bir borç var. Gördüğün tablo içerisinde müzisyen pek bir yer kaplamıyor.

Birinin bir şeyi değerlendirmesinde bağlamın etkisi birçok şekilde profesyonelce kullanılıyor. Lüks mağazalarda bazı ürünler, sergilendiği kısımda bir mücevher gibi tek olarak sergilenirken

onun ne kadar değerli olduğu vurgulanıyor. Çünkü çok değerli ve elimizde az var algısı yaratılıyor. Bazı teknoloji marketlerinde ise aslında çok pahalı olan bir telefon bir sepet içerisine çok fazla sayıda atılıp seri sonu bir ürünmüş de market onu elinden çıkarmak için çok indirim yapmış gibi bir algıya kapılmamız istenebiliyor. Yani bir öznenin nerede durduğu, onun nasıl algılandığı üzerinde gerçekten aşırı öneme sahip...

Hep ürünlerden bahsettik, peki ama sen nerede konumlandırıyorsun kendini? Bir ucuzluk marketindeki sepette, içinde yüzlercesi olan biri misin; yoksa bir mücevher gibi mi? Çoğu zaman içimizde mücevherler taşımamıza rağmen bunları olur olmadık yerde saçtığımız için bir türlü hak ettiğimiz değeri, saygıyı göremediğimizi düşünüyorum. Kendimden bir örnek vermek istiyorum: Psikoloji üzerinde çokça düşünüyorum, araştırmalar yapıyorum ve bu alandaki birçok konuda fikirlerim var. Ancak öyle bir zamandayız ki herkes birazcık psikolog ve herkesin her konuda fikri var. Dolayısıyla psikolojiyle ilgili önemli bir konuda konuşacaksam bunu anlayacak, hakkını teslim edecek insanların yanında konuşmaya gayret ederim. Konudan anlamayan ama her şeyi bildiğini zanneden insanların yanında anlatmaya başlarsam bir de bakmışım kendimi anlatmaya, ona kanıtlamaya çalışmaya başlamışım. Yıllardır bu prensibe özen gösteririm; fikirler değerli mücevherlerdir, onları bunu anlayacak ve hakkını verebilecek insanlara sunmaya çalışırım. Kendini her yerde, seçmeden anlatıyorsan sırf karşı taraf senin anlattıklarını anlamadığı için bile seni suçlayabilir ve yetersiz görebilir. Sen de birazcık bile özgüven problemi yaşıyorsan bir bakmışsın senin için hiçbir önemi olmayan bir insana kendini anlatmaya, haklı çıkmaya çalışıyorsun.

Bağlam etkisi ile ilgili olan şeylerden biri de kimlerle yakın olduğun, zamanını nerede geçirdiğindir. Çevrendeki yakın olduğun insanlar sahip olduğun değeri aşağı çekme ya da yukarı taşıma potansiyeline sahiptir. Bu insanlarla konuştuğun şeyler

sana ilk başta basit gelse de yeterince zaman geçtikten sonra bir bakacaksın ki sen de benzer şeyleri konuşmaya başlayacaksın. Bir diğer mevzu, yanındaki insanlar nasıl algılanıyorsa sen de bu algıdan etkilenmeye başlarsın. Diğer insanlar için kötü şeyler yapan, pek sevilmeyen biriyle çok fazla birlikte olduğun zaman sen de onun gibi algılanmaya başlayabilirsin. Yanımızdaki insanların algılanışı bizim algımızı da her zaman etkiler. Sen çok çalışkan da olsan sınıfın çalışmayanları ile zaman geçirirsen hem tembelleşme eğiliminde olursun hem de öyle olmasan bile tembel algılanırsın. Aynı durum iş hayatı için de geçerlidir.

Bir diğer konu ulaşılabilirlik ve muhtaçlık hâli. Kendi başına bir şey yapmakta zorlanıyorsan, en basit işlerde bile her zaman yanında birilerinin olmasını istiyorsan özellikle bu talepte bulunduğun kişiler başta olmak üzere birçok insan seni olduğundan daha eksik ve değersiz görecektir. Çünkü biyolojik olarak da böyle bir yapımız var; ne kadar muhtaçsan o kadar yetersizsin diğer insanlar için. Aslında belki de sadece tek başına bir şeyler yapmak sana yalnız hissettirdiği için başka insanlar yanında olsun istiyorsun ama bunu devamlı yaptığın zaman diğer insanların algısı muhtaçlık yönünde oluyor. Ne olursa olsun, diğer insanlara kendi kendine yettiğini göstermen gerekir. Bu bir aşk ilişkisi için bile geçerlidir. Biri sana ne kadar âşık olursa olsun, sen hep karşı tarafa muhtaç olursan karşı taraf gitgide seni daha değersiz görmeye başlayacaktır. Bir de ulaşılabilirlik meselesi var, herhangi biri seni aradığı ya da bir yere çağırdığı zaman hep hazır mısın, hep gidiyor musun? Her zaman ulaşılabilirsen ve her isteği kolayca yapabiliyorsan bu da yine seni ve ortaya koyduğun çabaları değersizleştirecektir. Burada kastım, kendini kapatman ve rol yapman değil. Sadece diğer insanlara zaman ayırırken biraz da kendine odaklanman, bazen bu kendine ayırdığın zamanlar için diğer insanların teklifini geri çevirmen olumlu bir etki yaratabilir. Başkalarını memnun etmeye çalışan biri her zaman başkaları için müsait olur. Ancak kendi

için zaman ayıran, kendini önemseyen insanlar her zaman müsait değillerdir. Çünkü öncelikleri bazı durumlarda kendileridir.

Emek verdiğin ve ustalaştığın şeyler bir süre sonra senin için çok kolay yapılabilir hâle gelir. Bir ressamsan yaptığın karalamaların güzel bir şeye dönüşmesi bunu herkes yapabilirmiş gibi bir his verir. Eskiden TRT'de Bob Ross'un programını çok severek izlerdim. Onun replikleri hâlâ kulağımda; "Buraya da küçük, tatlı bir ağaç çizelim." Onun sakin ses tonuyla çizdiği resimler insanda bir meditasyon etkisi yaratırdı. O çizdikçe gaza gelir ve ben de çizmeye çalışırdım ama hiç de Bob Ross'un çizdiklerine benzemezdi çizdiklerim. Bu içine düştüğümüz yanılsama, diğer insanlardan saygı görmemiz konusunda önemli bir bilgi içeriyor. Picasso'nun resmine ona toplamda harcadığı zaman üzerinden değer biçseydik komik bir duruma düşerdik. Bugün bir kâğıda hızlıca karalanmış eskizleri bile yüz binlerce dolar değerinde olabiliyor. Yani mesele harcanan zaman ya da senin o işi ne kadar kolay yapıp yapmadığın değil. Önemli olan, o güne kadar harcadığın emek ve sahip olduğun ustalıktır.

Senin sahip olduğun ustalık, dışarıdan bakan insanlarca kabaca değerlendirilir. Ve sahip olduğun ustalığı olur olmadık yerde, kolayca ve hiçbir bedeli olmadan sunarsan insanlar yaptığın işi beğenmeyecek, hatta "Ne yaptın ki?" diyecektir. Belki başkalarının ciddi bedeller ödediği emeğin, böyle insanların gözünde değersiz bir çabadan ibaret olacaktır. Diyelim sen Picasso'sun ve bir amcan sahip olduğu yazlığın duvarına bir resim çizmeni istedi. Bizim ülkemizde olsaydı bu durum, Picasso resmi çizdikten sonra amcası, "Ne yaptın sen, ne saçma şey bu, duvarımı mahvettin," bile diyebilirdi. Buna benzer bir durumu ben de yaşamıştım. Üniversiteden mezun olduğum ilk yıllarda yaşlı bir akrabam beni aramış, "Beyhan, yengenin biraz psikolojik desteğe ihtiyacı var, çayı da koyduk, gelsene," demişti. Aslında bunun uygun olmadığını biliyordum ama o kadar çok ısrar edince gitmek mecburiyetinde

kalmıştım. Bu akrabam eşiyle tartışmış, eşi de sinir krizi benzeri bir durum yaşamıştı. Ben evlerine gidince akrabam elime bir bardak çay verip, "Yengen içeride odada oturuyor, size terapi odası yaptım," demişti gülerek. Gittim odaya, ter basmış bir hâlde gerilmiştim, uygun olan sınırlar dâhilinde sohbet ettik, biraz da teselli vermeye çalıştım. Çıktıktan sonra yaşlı akrabam, "Nasıl, iyi geldi mi, rahatladın mı?" diye sordu karısına. Karısının cevabı üzücüydü; "Ne faydası olacak, konuştu işte, bildiğin gibi," demişti. Aslında insanlar benden randevu almak için çabalarken, ben hayatımı bu işten kazanırken yengem sadece "Konuştu işte," demişti.

Bu durum bana ders oldu, zaten yapmamam gereken bir şeyi (yakınlarınla terapi ya da danışmanlık yapmak etik bir durum değil) yapmıştım. Bir daha asla bir akrabayla böyle bir ilişkiye girmedim. Terapi ya da danışmanlık gereken durumlarda da çok acil bir ihtiyaç yoksa her zaman belirli ritüellerin olmasına gayret ettim. Yardım amaçlı olarak birine psikoterapi hizmeti vereceksem yine ücret alırım ama bu, sembolik bir rakam olur. Her zaman terapi odasında olmaya dikkat ederim; yolda yürürken, bir kafede ya da başka uygun olmayan bir yerde mesleğimi icra etmem. Her zaman seansların bir süresi ve çerçevesi vardır. Bunlar bazen bazı insanlara katı gelebilir ancak yapılan işe saygı bu şekilde muhafaza ediliyor. Sen de yaptığın işi asla bedelsiz (özel durumlar hariç) sunma, yaptığın işin ritüelleri ve bir sınırı olsun. Böyle olunca işine diğer insanların saygısı hep devam edecektir.

Bilmediğin konularda konuşmak sana gösterilen saygıyı en çok etkileyen konulardan biridir. Ama maalesef bizde bu durum bir meziyetmiş gibi sık sık diğer insanları etkilemek için kullanılabiliyor. Sevdiğim bir dostum, bazı durumlarda insanlarla konuşurken şaka yaptığını çaktırmayacak ciddiyette konuşabiliyor dost meclislerinde. Onu tanımayan biriyseniz kolayca tuzağına düşebilirsiniz. Bir gün, her konuda konuşmayı seven ünlü birine bu dostum şöyle dedi; "Üstadım sizi çok takdir ediyorum;

insan bildiği konuda zaten konuşur, önemli olan bilmediğin hâlde konuşabilmektir." Sözlerin muhatabı bu sözün şaka olduğunu anlamadığı gibi, durumu ciddiye alıp katıldığı kalabalık bir konferansta, dostumuzun adını da zikrederek, "Sevgili X hocamızın da dediği gibi; bildiği konuda zaten herkes konuşur, asıl meziyet bilmediğin konuda konuşabilmektir," dedi. Sonrasında çok bahsi geçmişti bu konunun ve aramızda çok gülmüştük.

Bir konuda sahip olduğun bilginin diğer insanlar tarafından ciddiye alınma ihtimali bilmediğin konularda konuşma sıklığınla ters orantılıdır. Her konuda söyleyecek sözün varsa bu senin saygınlığına ciddi anlamda zarar verecektir. Yeri geldiğince susma sabrını gösterebilirsen konuştuğun zaman insanların sana daha fazla dikkat ettiğini göreceksin. Sonuç olarak, diğer insanların bize değer vermesi önemli bir durum... Elbette bu, kişiliğimizden taviz vererek yapabileceğimiz bir şey değil sadece; çerçeve çizmeyi ve doğru bağlamda durmayı hayatımıza geçirmemiz gerekiyor.



KENDİME NOT:

Sosyal medyada herkes ne kadar hoşgörülü ve sevgi dolu... Keşke gerçekten öyle olsaydı... Bence insanların mevzu bahis sosyal medya olduğu zaman iki kişiliği var. Birincisi, sokakta bir şeyler satan bir çocuğun zabıtalar tarafından iş yapması engellendiği zaman ortalığı ayağa kaldıran ve isyankâr çığlıklar atan; diğeri ise kendi çocuğunun sınıfına o sokakta bir şeyler satan çocuk geldiği zaman okul yönetimine bu konudan rahatsız olduğunu ifade eden, o çocuğun sınıftan alınmasını isteyen kişiliği. İkisi de aynı insan... Boşuna dememişler, yalan dünya diye.

TRAVMALARIN MAZERETİN OLMASIN

"Sen hüzünlüsün diye dünya durup sana yol vermeyecek...
—Doğan Cüceloğlu

BUGÜNE KADAR BİNLERCE [redacted] OLDU. BİNLERCE seans yaptım. İnsanların hayatlarındaki problemleri birlikte, üzerinde çalışarak hafifletmeye çalıştık. Hafifletmek diyorum, çünkü hiçbir problemin yüzde yüz çözüleceğini düşünmüyorum. Hayatlarımızı dönüştürerek gidiyorlar hayatımızdan. Eski biz olmuyoruz onlar hayatımızdan çıktığında. Zaten ben aynı kalayım ama problemlerim de hayatımdan çıksın, dersek genelde o problem hayatımızın kronik problemi oluyor, ondan kurtulamıyoruz. Çünkü çoğu kez yaşadığımız problemler o anki hayatımızın yan etkisi oluyor, aynı hayat sistemi ile o hayatın çıktısı olan problemlerden kurtulmak mümkün olmuyor.

Her bir insanla yaptığımız bu yolculuk da birbirinden farklı oluyor. Bazı insanlarla hedeflerimize kolayca ulaşabilirken bazı insanlarla çok uzun bir süre yola devam etmemize rağmen başladığımız noktadan daha ileri gitmemiz mümkün olmuyor. Bir psikolog için de zorlayıcı oluyor bu durum, çünkü ilerlediğin insanlarla beraberken mesleki bir tatmin duygusu ve "Ben bu işi biliyorum," hissi oluşurken hiç ilerleyemediğin insanlarla birlikte olduğunda kendini ciddi anlamda başarısız hissediyorsun.

Yıllar içerisinde bu ilerleme durumunun benden çok aslında karşımdaki insanla ilgili olduğunu fark ettim. Ve düşünmeye

başladım, problemlerini çözüp hayatta daha iyi hissettiği yerlere gelen insanlar ile olduğu yerden hiç ayrılamayan insanlar arasında nasıl bir fark vardı? Bu konuyu uzun süre değerlendirdim, görüştüğüm insanların dosyalarını okudum. Sonrasında bu iki grup arasındaki en önemli farkı bulduğumu düşünüyorum. Hayatında istediği değişikliği yapan insanlar, hayatlarının sorumluluğunu üzerine alan insanlardı. "İlişkimde, ailemde, arkadaşlıklarımda, iş hayatımda bazı problemler var ama ben bunları çözmek için kendimi yeterince güçlü hissetmiyorum ve güçlenmek için sizden yardım istiyorum," diye bana gelen insanlar istedikleri değişime az ya da çok ulaşıyorlardı.

Ama bazı insanlar şöyle geliyor; "İlişkimde bir sorun var; eşimi, arkadaşımı, işimi nasıl değiştirebilirim?" Sorunun kaynağını dışarıda aradığın, değişimi diğer insanların değişmesine bağladığın zaman istediğin noktaya bir türlü ulaşamıyorsun. Çünkü o insanlar, belki bir süre seni memnun etmek üzere senin istediğin gibi davranabiliyorlar ama bir süre sonra her şey eski hâline dönüyor. Bazen biz işyerimizde kendimizi ortaya koyamadığımız için insanlar bize saygı duymuyor, sınırlarımızı ihlal ediyor. Ailemize durmadan kendimizi kanıtlamak için çırpındığımızdan bizi istismar etmeye devam ediyorlar, kocaman yetişkinler olmamıza rağmen.

İki grup arasındaki temel fark, problemlerimizin kaynağını nerede aradığımızla ilgili yani. Burada özellikle bir örnek vermek istiyorum. Mesela hep şikâyet ediyorsun; ben saçımı süpürge ettim ama benim bu fedakârlığı yaptığım insan değerimi bilmedi, nankörlük yaptı diye. Aslında böyle şikâyet eden bir insanı dinlediğimizde "Ne kadar da haklı," diye geçiririz içimizden; "Karşı taraf gerçekten değer bilmemiş, hakkını vermemiş bu insanın," diye düşünürüz. Ama durum gerçekten öyle midir?

Bence bu durumu biraz daha detaylı düşününce işin aslının pek de öyle olmadığını fark ederiz. Bir insan bir ilişki içerisinde neden saçını süpürge etme eğilimindedir ki? Bir ilişkinin

gereklilikleri arasında saçını süpürge etmek var mıdır? "Saçını süpürge etmek" çoğu insanın yapmadığı fedakârlıkları ifade etmek için kullanılıyor. Birçok insan ilişkilerini saçını süpürge etmeden mutlu mesut idare edebilirken sen neden buna ihtiyaç duyuyorsun? Karşı taraf mı zorunlu olarak bunu senden istiyor?

Saçını süpürge eden insanlar genelde kendilerine haksızlık yapıldığını iddia ederler. Ama ben karşılaştığım örneklerde, böyle fedakârlık yapanların kendilerini oldukları hâliyle sevilebilir hissetmediklerinden, karşı tarafın aslında hiç beklemediği şekilde fedakârlık yaptığını fark ettim. Bir nevi rüşvet veriyorlardı; ben bu hâlimle değersizim, beni ancak sana bunları yaparsam sevebilirsin. Karşımızdaki insanın kötü bir insan olmasına gerek yok, biz zorlukla yaptığımız şeyleri karşı tarafa kolayca sunuyorsak o da bunun kolay olduğunu ve sürekli devam edeceğini düşünecektir. Ve biyolojik olarak bile tüm insanlar için geçerli olan bir konu vardır; kolay ulaşılabilir ve sürekli olan şeylerin hepsi bir süre sonra değersiz olarak düşünülür. Bu durumun bir yan etkisi daha var; insan lükse ve rahatlığa kolay alışır, derler. Biz de hayatımızdaki insanlara bu lüksü ve rahatlığı fazlasıyla sunduğumuzda bu durumu onların standardı hâline getiririz.

Yani saçımızı süpürge etmemizin değerini bilmeyen insanlar kötü ya da nankör değildirler her zaman. Bu koşulları biz oluştururuz, onlara biz öğretiriz. Karşımızdakiler iyi insanlar olsalar bile bize böyle davranmaya başlayabilirler. Bu tür durumlarda da, "Ben ne yapıyorum?" diye sorup çözümü kendi içimizde başlatmak gerekecektir. Eşit bir ilişki için çabalamak istediğinde diğer insanın tepkisinden çok kendi içinde bir itiraz hissedersin; ya her şey bozulursa, ya beni sevmezse diye. Mevzu seninle ilgilidir çoğu zaman.

Bu konuyla ilgili çok gündemde olan bir konu var, travmalarımız. Travmalarımızı çok fazla konuşuyoruz. Kitaplar, diziler, filmler, sosyal medya içerikleri; hepsi travmalarımıza dikkatimizi

çekiyor. Bu bir noktada çok değerli; benim de hep bahsettiğim gibi, geçmiş yaşantılarımız günümüzdeki davranışlarımız üzerinde önemli derecede etkili... Ancak bugünün tüm yükünü sadece travmalara yüklemek bir çeşit kaçınma ve hatta kaçış hâline de dönüşebilir. Özellikle popüler olan psikoloji soslu dizilerden sonra, bizim kliniğe hiçbir şikâyeti olmayan ama "Hocam bir baksak, acaba benim de hatırlamadığım travmalarım var mıdır?" diye gelen insanlar oluyor. Biraz trajikomik bir durum...

Sadece kendi çocukluğumuzda yaşadığımız travmalar da değil arkasına saklandıklarımız. Bir de ata travmalarımız söz konusu son zamanlarda. Birkaç nesil önce yaşamış atalarımızın spesifik olarak yaptığı bir şeyin şimdiki hayatımızda yaşadığımız sorunların kaynağı olarak görülmesi de günümüz inançlarından biri... Elbette birkaç nesil önce yaşanmış göç, savaş ya da aile içi saklı kalmış travmatik deneyimlerin olumsuz etkileri devam edebiliyor. Ama spesifik olarak "Problemlerinin kaynağı şudur, büyük büyük dedenin yaptığından dolayı böyledir," demek bilimsel anlamda henüz mümkün değil.

Peki, neden insanlar bu kadar çok seviyor geçmiş travmalarını kurcalamayı, geçmişinde şu âna dair sebepler bulmayı? Bunun makul bir gerekçesi var: kendini anlamak. Kendini anlama çabasında hiçbir sorun yok. Ama bir diğer sebebi var ki travmalarımızın mazeretimiz olmasına sebep oluyor. Bir konuyu çözmek için sebeplerini anlamak önemli ama sadece sebepleri konuşmak, oraya takılmak bize -mış gibi bir hissiyat veriyor. Yani devamlı travmalarımdan bahsedince, onları araştırınca hayat sorunlarımı çözmüş gibi hissediyorum. Bu -mış gibi hissiyat insanın olduğu yerde dönüp durmasına sebep oluyor. Bu nedenle travmalarımızı anlamak önemli ama bir yerde "Tamam, şimdi ne yapıyorum?" noktasına gelmemiz gerekiyor.

Travmalar konusuna gelince, hepimizin bir travması var. Hiçbir aile mükemmel değil. Bazılarımızın çok daha acı dolu

yaşantıları var. Yaşadıkları büyük haksızlıklar var. Ama geriye dönüp çözümü geçmişte aramak mümkün değil. Evet, duygularımızın üzerinde çalışmak işe yarıyor; özellikle suçluluk ve utanç duygularını hafifletmemize yardımcı oluyor. Ama çözüm şimdiki anda kendimize travmatik olmayan, bize iyi hissettiren deneyimler bulmakta yatıyor. Yeni deneyimler bizim kimliğimizi yeniden inşa etmemize sebep oluyor. Her travmamızı çözümlememiz de mümkün değil.

Kendimizi daha değerli hissedeceğimiz yeni yollar keşfetmeliyiz. Bu yeniden bir üniversitede okumak olabilir, bilmediğin yeni bir beceriyi öğrenmek ya da tek başına yapmadığın bir seyahati gerçekleştirmek olabilir. Mesela hem çocukluğunda hem de evliliğinde çok fazla olumsuz deneyim yaşamış bazı kadın danışanlarım ehliyet aldıklarında kendilerine güvenlerinin inanılmaz derecede arttığını, bu hayatta bir şeylere güçlerinin yetebileceğini ilk defa hissettiklerini söylediler. Bakın; buradaki çok küçük bir ilerleme ancak minicik bir adım bile atsan bu, diğer adımları tetikleyebilir.

Her zaman başkalarına bağımlı gibi yaşıyorsan, kendini hep sevgiye muhtaç görüyorsan birazcık uzaklaşmak da fayda sağlayabilir. Bir kuş gibi birilerinin sevgi açısından seni beslemesini beklemektense kimseye muhtaç değilmiş gibi davrandığın, tek başınalığı test ettiğin deneyimler güzel olabilir. Daha önce tek başına bir şeyler yapmak sana kendini âciz hissettirdiyse bu duygunun özellikle üzerine gitmen, kendinle buluşmalar yapman iyi gelebilir. Bunlar mucize çözümler değil elbette, sadece minik minik tuğlalar koymana yardımcı olacak bu süreçte.

Dışarıdaki dünya ve insanlar bu kadar çok canını yakmışken neden ben değişmek ve sorumluluğu üstlenmek zorunda kalıyorum, diyebilirsin. Evet; keşke bu dünya, zalimin zalimliğini telafi etmek zorunda kalacağı çok adil bir yer olsaydı ama öyle

değil. Şikâyet etmek, geçmişin donmuş anılarının arasında tekrar tekrar dolaşmak bir işe yaramıyor. Yeni bir hayat inşa etmek istiyorsan bunu bir tek sen yapabilirsin ve sadece şimdi yapabilirsin.



KENDİME NOT:

Çok ilginç bir şey var, bazı sistemler zehirli olabilir. Bu bir aile, işyeri ya da arkadaşlık grubu sistemi olabilir. Bu sistemlerdeki dengeler patolojik olarak oluşmuştur. Sen buradaki sağlıklı kişiysen sistemdeki tüm oklar senin üzerine çevrilecektir; o sistemin sorunlu kişisi sen olacaksındır. Bugüne kadar karşılaştığım bazı ailelerde, evin en sorunlu üyesi olarak gösterilen kişinin en sağlıklı ve en bilinçli kişi olduğuna defalarca şahit olmuşumdur. Bir ortamda saygı görürken bir diğerinde en sorunlu kişi olarak suçlanıyorsan kim bilir belki de böyle bir durumla karşı karşıyasındır.

KENDİNE ACIMA BATAKLIĞINDAN KURTULMAK

"Sürekli düşünen bir insanın
düşünceler dışında düşünecek hiçbir şeyi yoktur.
Yani gerçeklikle temasını kaybediyor ve
bir yanılsamalar dünyasında yaşıyordur."
—Alan Watts

İNSANLARIN HEPSİ MUTLU OLMAZ AMA İSTİSNASIZ BİR şekilde hepsi acı çeker; bu, insan olmanın bir gerçeğidir. Çektiğimiz acılar bizi olgunlaştırabilir de, kalıcı olarak daha kötü hissetmemize de neden olabilir. Bazı insanlar, yaşadıkları acı dolu birkaç olayın üzerinden yıllar geçmesine rağmen arada bir yerde sıkışıp kalırlar. Bu arada kalma hâlinin baskın duygusu kendine acıma oluyor. Uzun yıllar boyunca yaşadıklarından dolayı kendine acıyan insanlar bu duyguya sıkışırlar ve kendilerini daha ileri taşıyacak, daha iyi hissetmelerini sağlayacak deneyimlerden uzak dururlar.

Terk edildin, ailenle kavgalısın, arkadaşınla aran bozuldu, işlerin yolunda gitmiyor, travmatik deneyimler yaşadın, hayallerine ulaşamadın, zamanın geçtiğini hissediyorsun ve bunları yaşadığın için hem çok üzgünsün hem de çok öfkelisin. Bu iki duygu bir araya gelince insan kendine acımaya başlıyor ve içine kapanıyor. Yolda muhtaç birini gördün, ona acıdığında neler hissedersin? Muhtemelen, "Ah yazık, neler çekmiş, ne haksızlıklar yaşamış; çok kötü insanlar var, çok zayıf insanlar var, bu kişi zayıf ve ona kötü şeyler yapan başka insanlar var," gibi şeyler düşünürsün. İnsan bunu kendisine yaptığında kendi hâline üzülüyor, "Bunu

hak edecek neler yaptım?" diyor, kendini edilgen ve zayıf bir yere konumlandırıyor. "Ben iyiyim ve zayıfım, dışarıda kötü ve güçlü insanlar var." Bu düşünce kalıbı o kadar sık geçiyor ki insanın aklından, tek yapabildiği şey öyle olduğunu düşündüğü insanlara içsel olarak öfkelenmek oluyor. Bir nevi çaresizliğini kabulleniyor.

Ancak içinde çatışma bitmiyor, hissettiğin o öfke aslında bir enerji... Zihninin sana bir şeyler yapabileceğini hatırlatmak için kullandığı bir yöntem... Ama sen çaresizliğe teslim olunca öfkenin seni harekete geçirme gücünü görmezden geliyorsun ve onu sadece zihinsel bir tatmin hâline getiriyorsun. Sana zarar verdiğini düşündüğün ve düşman olarak gördüğün insanları zihninden çıkarmıyorsun; belki onlara kötü şeyler söylediğini, yaptığını düşlüyorsun; haksızlığa uğradığın zamanları, kendini haklı çıkaracak şekilde tekrar tekrar kurgulayıp hayal ediyorsun. Bunlar sana geçici bir tatmin veriyor ama seni asla tam olarak rahatlatmıyor. Çünkü hâlâ yapabileceğin bir şey var ama sen kendi içinin mağaralarında saklanıyorsun.

Bu bölümde kendine acıma bataklığından nasıl çıkabileceğine dair önerilerimi paylaşacağım. Kendine acıyıp acımadığını anlaman için iki anahtar var: kendine üzülme ve geçmeyen öfke. Bu iki duygu varsa sen de bu bataklıkta debeleniyor olabilirsin. Bazı insanlar bir ayrılık yaşadıktan sonra ayrıldığı kişiye öfkesini yıllar boyunca kaybetmez ve durmadan kendine üzülür. Bu arada yıllar yılları kovalar ve kişi hayatına alabileceği yeni insanları fark etmez bile.

Kendine acıyan insanların bir kısmı, geçmişte yaşadıkları olumsuz deneyimle ilgili kendi duygularını bastırmışlardır. Asıl hissettiklerine, derinlerde yaşadıklarına değil de sadece yüzeyde görünene öfkeleniyor gibidirler. Kendine acıma kişinin kendisiyle çözmesi gereken bir problemdir ama çoğu insan çözümün öfkeli olduğu insandan gelebileceğini zanneder. Seni üzen olayı düşündüğün zaman gerçekte seni ne etkiliyor? O insanın vefasız

çıkması mı, ailenin anlayışsız olması mı? Dünyanın adaletsiz olması mı? Bu olayları düşündükten sonra bunların sana nasıl hissettirdiğini hatırlamaya çalış, bunu yaparken olayı her detayıyla hayal edebilir ya da yazabilirsin. Olayın anıları canlandığı zaman ne hissettiğini anla. Suçluluk, yalnızlık, korku veya kaygı; senin duygun ne? Bu, birkaç sefer denenmesi gereken bir yöntem... Ancak birkaç seferden sonra duygunun farkına varabilirsin. Öfkeli olduğun kişi artık senin hayatında değil, sana bıraktığı şey o duygu... Elimizde artık bu duygu var. Bu duyguyu hissettiğin başka hangi olaylar var yaşamında? Birbiriyle bağlantılı olayları da hatırladığın zaman o duyguyu işlemeye başlayacaksın. Bir süre çok yoğun duygular yaşıyor olman sorun değil, sonrasında hafiflediğini hissedeceksin.

Duygularına odaklanan insanlar, yaşadıklarının adil olup olmadığını sorgulamaktan uzaklaşırlar. Bu, iyileşmek için önemli bir adımdır. Yaşanan birçok şey adil olmasa da, hak arayışımız devam etse de bir yerde yaşadıklarımızı kabullenmek çok önemlidir. Dünyanın en temelden adil olmadığını, bir sürü insanın başına hak etmediği şeyler geldiğini ve gelebileceğini kabullendiğimiz zaman içimizdeki savaş bir nebze olsun hafifliyor. İnsanın rahatlaması için illa kazanmasına gerek yok, çatışmalı durumu bir sonuca bağlamak bile çok işe yarıyor. Bir işte haksızlığa uğradın, sevdiğin bir dostunun ihanetine maruz kaldın. "Bunu bana nasıl yapar!" noktasından çıkıp, "Böyle insanlar dünyada fazlasıyla var, benim şansıma bu sefer bana denk geldi," noktasına ulaşmak insana iyi gelir. Kendini acı dolu bir olayın kurbanı gibi değil de dünyada benzer şeyleri yaşayan milyonlarca insandan biri gibi görmek tam olarak bahsettiğim şey... Sayılar ve istatistikler her zaman rahatlatır çünkü ve yaşadığımız her şeyi sıradanlaştırır.

Friedrich Nietzsche'nin çok sevdiğim bir sözü var; "Uzun süre uçuruma bakarsan uçurum da sana bakar." İnsan kendi içindeki karanlıkla, hüzünle çok fazla meşgul olduğu zaman,

beklediğinin tam tersine, hissettiği olumsuz duygular daha da artmaya başlar. Bunun birkaç sebebi var. Birincisi; devamlı olarak kendine acıyan ve kendini kurban olarak gören kişi, hep bunları düşündüğü için, benzer duyguları hissettiği diğer anıları hatırlar. Yani normalde unutup hayata devam edeceği küçücük talihsizlikler bile yan yana dizilir ve kusursuz bir dram örneği olarak görünmeye başlar geçmiş yaşantımız. Aslında sorunlarını çözmek için uçuruma bakıyorsun ama uçurum seni içine çekiyor gibi düşünebilirsin.

İkincisi ise adaletsizliğe uğradığını düşünen ve kendine acıyan insanın benzer şeyleri tekrar yaşama ihtimali artar. Çünkü devamlı olarak yenildiğini düşünürsen ve geçmişteki kişileri yenme ya da onlara ulaşma ihtimalin kalmamışsa onlara benzer kişileri ya da durumları bulup aynı olayı tekrar tekrar yaşayıp kazanma arzusu oluşur bilinçdışında. Ancak daha öncekilerde kaybetmen senin zayıf olmandan değil, karşı tarafın manipülatör olmasından ya da senin baş edemeyeceğin teknikler kullanmasından dolayı olabilir. Yani benzer deneyimler benzer sonuçları doğurur. Üçüncü olarak, devamlı geçmişi düşünmen bir nevi obsesyona dönüşebilir. Geçmiş, zihninden atamadığın saplantılı bir düşünce hâline gelir. Böyle olursa içtiğin çaydan, yediğin yemekten bile keyif alamazsın; her şey geçmişle ilgili olmaya başlar. Aynı şarkıyı tekrar tekrar dinlemekten yeni bir şarkıya geçemezsin.

İnsanın uçuruma bakması çözüme ulaşma çabası ile ilgilidir; belli bir süre düşünmek, izlemek, keşfetmek de çok gereklidir. Ancak artık yapabilecek bir şey kalmamışsa gözümüzü uçurumdan ayırmanın vakti gelmiş demektir. Bunun gerçek hayattaki karşılığı ise günlük hayatımıza odaklanmak, yeni hedefler belirlemek, yeni insanlar tanımak ve onlara şans vermek, yaşadığımızı hissettirecek şeyler bulmaktır. İlk başta uçurum seni çağırıyor gibi gelir ama buna aldırma; bu sadece yanılsamadır, sen yoluna devam et.

Kendine acıyan insanlar sıklıkla falcılık denilen zihin hatasına düşerler. Falcılık henüz gerçekleştirmediğimiz bir eylem hakkında, "Şunu yaparsam şöyle olur, böyle olur," gibi tahminlerde bulunmaktır. Özellikle kendine acıyan insanlar, kendisine haksızlık yapan kişiye itiraz etmesi, onunla yüzleşmesi gereken ânlar varsa bu anlara ilişkin falcılık yapabiliyor. "Beni asla anlamaz, konuşmam neyi değiştirecek?" ya da "Çok büyük kavga çıkar; ya çok ağlarsam, ya kendimi kontrol edemeyip çok öfkelenirsem," gibi tahminlerde bulunabiliyorlar. Böyle senaryolardan dolayı dışarı çıksa hemen sönecek olan öfkesini uzun yıllar boyunca içinde saklayabilir insan. Genelde bu tür kaçındığımız eylemlere olaylar tazeyken geçilmesi iyi olur. Karşı taraf seni anlasa da anlamasa da, gerginlik de çıksa o an için kaçınmak yerine o konuşmayı yapmak gerekir.

Bir de falcılığın diğer olumsuz etkisi var. Özellikle uçurumun kıyısından uzaklaşmak istediğinde; yeni insanlara, yeni deneyimlere şans vermek istediğinde falcılık devreye girip, "Asla değişmeyecek, asla iyi hissedemeyeceksin, hiçbir zaman eskisi gibi olmayacak," diyebilir. Bu seslere çok kulak asarsan hiç harekete geçemeyebilirsin. Her bir deneyim bizi değiştirir ve belki eski hâlimizden daha iyi bir noktaya bile getirebilir. Bu yüzden hiçbir şey değişmeyecek gibi hissetsen bile kendini ilerlemeye zorlamalısın.

Kendine acıyan insanların içine düştüğü bir diğer hata da hissettiklerinin gerçek olduğunu düşünmeleridir. Evet, duygularımız hayatımıza dair önemli fikirler sunar bize ama gerçeğin tamamı değillerdir. Özellikle yaralı hissettiğimiz zamanların sonrasında duygularımız bir şelaleden fışkırıyormuş gibi olur. Böyle zamanlarda duyguları duygu olarak kabul edip onları sağlıklı bir şekilde yaşarsan sorun yok ama duyguları hayatın gerçeği olarak kabul edersen bütün dünyan altüst olma riskiyle karşı karşıya kalır.

Hafızamıza çok güvenmememiz gerekir, çünkü hafıza çok yanıltıcıdır. İnsan mutluyken mutlu anıları, acı çekerken de acı

dolu hatıraları anımsama eğilimindedir. Terk edilmişsen muhtemelen aklına gelen şey hiç sevilmediğini yüzüne vuran birkaç anı olacaktır. İşte burada kritik bir an oluyor; hem duygusal bir dönemden geçiyorsun hem de hayatının geneline dair mantıklı görünen ama aslında sadece duygularının sana söylediklerinden yola çıkarak genel kurallar oluşturuyorsun. Şu anda sevilmediğini hissettiğinden kendi anılarını yeniden biçimlendiriyorsun aslında, mutlu olduğun ve sevildiğin anıları geriye atarken sevilmediğin anılar klasörü gözünün önüne geliyor. Ve bunu uzun süre yaptığında bu senin gerçekliğin olmaya başlıyor.

Kendine acıma bataklığında takılı kalan birçok insan, hayatlarında hiç iyi bir şey olmadığını söyler. Onlara sadece birkaç soru sorduğumda bile en az on mutlu anı ortaya çıkar. Ama kişi uzun zamandır bunları çok geriye attığı için hiç yaşanmamışlar gibi hisseder. Mutlu birçok anın olsa bile aklında sadece kötü olanlar kalıyor. Bu yüzden özellikle yaşadığımız olaylar tazeyken hissettiğimiz şeyleri duygu etiketiyle ayırmamız gerekiyor. "Şu anda böyle hissediyorum, bu çok kötü hissettiriyor, evet ama hayatımın gerçeği bu değil, daha kötü hissettiğim ve daha iyi hissettiğim zamanlar oldu, bu da onlardan biri," diyebilmek önemli... Duyguları duygu gibi değerlendirdiğimiz zaman bunların hayatımızın genelini etkilemesini nispeten engelleyebiliriz.

Bazı yaptığım işlerden sonra kendimi çok başarısız hissediyorum. Önceden böyle hissederken geçmişteki tüm başarısızlık anılarım da gözümün önünden film şeridi gibi geçerdi ve kendimi iflah olmaz bir başarısız gibi düşünürdüm. Sonrasında bunun sadece bir duygu yoğunluğu ânı olduğunu fark ettim. Hâlâ böyle hissettiğim ânlar oluyor ama kendime her zaman bunun geçici bir duygu olduğunu hatırlatıyorum. Böyle hissetmem bunun gerçek olduğu anlamına gelmiyor. Hakikaten bunu anladıktan ve içselleştirdikten sonra daha iyi hissetmeye başladım.

Bazı günler daha dayanılabilir gibiyken bazen kendine acıma atakları yaşayabilirsin. Bu anlarda her şey üstüne gelir, geçmişte olan olayları henüz olmuş gibi hissedebilirsin. İşte böyle zamanların üstesinden gelmen için işe yarayacak bir yöntem var: zorlayıcı minnettarlık deneyimi. Böyle anlarda hayatında şükredecek hiçbir şey yok gibi gelir. Hatta şükretmeyi bırak, hiç güzel bir şey yokmuş gibi hissedersin. Bu zamanlarda, kendini zorlayarak da olsa, başka insanların belki hayali olan, senin ona sahip olmaktan dolayı mutlu olduğun ya da en azından seni eskiden mutlu eden şeyleri bir deftere ya da telefonundaki notlar uygulamasına yazmanı istiyorum senden; her gün üç tane. İlk başta çok saçma ve anlamsız da gelse bu gerçekten işe yarayan bir teknik... Tabii sadece kısa birkaç kelime yazarak bir fayda sağlamak mümkün değil, yazdığın şeylerin hikâyesini de düşünmek gerekiyor. Bu üç şey neden önemli, onlar olmasaydı nasıl hissederdin, onların hayatına katkısı ne? Bu sorular ekseninde yazdığın şeyleri birkaç dakika düşünmeni istiyorum. Bu egzersiz bir gün içerisinde en fazla on dakikanı alacaktır. "Bir alışkanlık kazanmak için yirmi bir gün yeterlidir," konusu bilimsel olmasa da bir çerçeve sunması açısından yirmi bir gün kuralını seviyorum. Sen de yirmi bir gün boyunca zorlayıcı minnettarlık günlüğünü hiç canın istemese bile tutarsan mucizeler olmasa da daha iyi hissettiğini fark edeceksin. Ve bu yirmi bir gün boyunca arada eski yazdıklarını okumak ve üzerinde düşünmek de kendine acıma bataklığından çıkmana yardımcı olacaktır.

Kendine acıyan insanlarla ilgili fark ettiğim en önemli şeylerden biri de odak noktalarının çoğunlukla kendileri olmasıdır. Zihinleri kendi talihsizlik hikâyeleriyle doludur, sohbetleri başlarına gelen dramatik olayların karşı tarafa aktarılmasıyla ilgilidir. Bir şeyi yapamadıklarında zaten bir sürü talihsiz şey yaşadıklarını, kendi ellerinden bir şey gelmeyeceğini düşünebilirler. Böyle hisseden biriysen bu sana işlevsel gibi gelir; kendine bu kadar

odaklanırsan sorunlarını daha kolay çözebileceğini hissedersin. Ancak tek gündemi kendisi olan insanların, kendine acıma bataklığından çıkmaları kolay değildir. Çünkü kendi hikâyende edilgen birisin, mazlumsun, kurbansın. Bu döngüden çıkmak istiyorsan başka insanlara odaklanman, onları merak etmen, onların dertlerini dinlemen ve hatta onlara dertleri konusunda yardımcı olman gerekir. "Ben böyle hissederken başkasına nasıl yardım edebilirim?" diye düşünme, iyileşmenin kadim yollarından biri başkalarını iyileştirmektir. Hem böylece edilgen konumdan çıkıp etkin bir noktaya gelirsin hem de başkalarının dertlerini gördükçe kendi derdine objektif bir bakış açısı kazanırsın.

Son olarak, minik bir önerim daha olacak sana. Küçük bir sorumluluk al; bir akvaryum, düzenli sulaman gereken bir bitki, yardımcı olabileceğin muhtaç biri belki de. Böyle bir sorumluluk alıp sana zor gelse de bu sorumluluğun sana yüklediği görevleri yerine getirirsen bu da kendine acıma bataklığından çıkış yolunda destek sağlayacaktır.



KENDİME NOT:

Bugüne kadar binlerce insanla tanıştım. Özellikle hayran olduğum bazı insanlar beni hayal kırıklığına uğrattı. Uzaktan tanıdığımız insanları kusursuz gibi görme eğilimindeyiz, işin içinde birazcık da hayranlık varsa. Sonra kendini değersiz hisseden, özgüven problemi olan bazı insanları düşündüm. Bence bu insanların bir kısmındaki düşünce hatası kendilerini değersiz görmekten daha çok, diğer insanları olduğundan daha değerli görmekti.

AVOKADO ÇEKİRDEĞİNİN GİZEMLİ HİKÂYESİ VE İYİLEŞME SÜRECİMİZ

"Zor olması gerekiyor.
Kolay olsaydı herkes yapardı."
—Jimmy Dugan

HEYECANLI HİSSEDİYORDUM KENDİMİ. BİRAZDAN online terapi seansım başlayacaktı. Demiştim ya; her yeni danışan öncesinde, her seminer öncesinde heyecan hissederim. Eskiden bunun zaman içinde geçecek bir kusur olduğunu düşünürdüm. Şimdi ise işime olan tutkumu söndürmeyen bir lütuf olduğunu düşünüyorum. İnsanın kumaşı neyse, bir ömür boyu o kumaşın dokusunu hissediyorsun. Eskiden kendimi çok yargılardım; neden hâlâ heyecanlanıyorsun, neden hâlâ gerginsin diye. Ama artık bu durumu kabullendim, heyecanlı bir insanım ve bu geçmeyecek. Eksisi beni biraz yorması; artıları kendimi işimde geliştirmeye devam etmem ve her danışanımı, her konuşmamı fazlasıyla önemsemem. Yine de dünyaya gelmeden önce sormuş olsalardı biraz daha az heyecanlı biri olmayı isterdim, diye düşünüyorum. Ama yapacak bir şey yok, malzeme bu.

Online terapime başlamadan önce ne kadar şanslı biri olduğumu düşünüyordum yine. Çoğu zaman diğer insanlar bana, "Çok yoruluyorsun," dediğinde bir lütuf içinde olduğumu söylüyorum. Çok az insana nasip oluyor maalesef sevdiği işi yapmak, bundan para kazanmak ve takdir edilmek. Ve işin en güzel taraflarından biri, terapist olarak, sen mesleğini icra ederken

danışanlarından çok fazla şey öğreniyorsun. Aslında rehberlik ediyormuşuz gibi ama geriye dönüp baktığımda danışanlarımdan öğrendiklerim bana gerçekten çok fazla şey kattı.

Son iki dakikaydı, hava güzeldi; ofisteki penceremin önünde bir ceviz ağacı var. Maalesef herkesin olan hiç kimsenin olmuyor biraz. Bir sürü ceviz veriyor ağaç ama kimse toplamadığı için çürüyor. Biri tek başına almaya kalktığı zaman da diğerleri itiraz ediyor. Hayatın anlamsız paradokslarından bir tanesi... Olsun, ben ağacın cevizinde değilim; bana bahşettiği yeşillikler hissettiğim huzura önemli ölçüde katkı sağlıyor.

Ve sonunda danışanım bağlandı. Skype programı üzerinden görüşüyorduk, Almanya'da yaşayan bir Türk'tü kendisi, ismi Rengin. Ama yıllardır Almanya'da yaşamanın etkisiydi sanırım, saniye 13.59.59'dan 14.00.00'a döndüğü anda beni arıyor ve seansımıza başlıyorduk.

Gündem konularımıza geçmeden önce bana yetiştirdiği avokado çekirdeğinden bahsetti. Kendisi pek sevemediğim bir meyve olduğu için çekirdeğinin yetiştirildiğinden haberim yoktu. Ancak onun anlatımı hem bu konuda bilgi sahibi olmamı hem de o gün benim için önemli olan bir hayat dersi edinmemi sağladı.

Rengin gerçekten ilginç biriydi. Hem geçmişi hem de hayatında yaptığı tercihleri ve özellikle mücadele konusunda gösterdiği istikrar beni her zaman şaşırtmış ve kendisine hayran bırakmıştı. Çocukluğunda anne ve babasının şiddetli geçimsizliklerine, annesinin karşılanması imkânsız yüksek beklentilerine, kardeşleri tarafından maruz bırakıldığı zorluklara, ailenin maddi imkânsızlıklarına rağmen her zaman kendine yeşerecek bir toprak bulmuştu. Bazen bir kişinin bu kadar mücadeleci ve zorluklara göğüs germe kapasitesinin yüksek olması çok iyi bir şey olmuyor. Ailenin diğer üyeleri, "Sen nasılsa dayanırsın, sen nasılsa çözersin," diye tüm sorumluluğu üzerine yıkabiliyor. Rengin de bu dertten mustaripti. Bir süre sonra farkında olmadan

tüm ailenin ebeveynine dönüşmüştü. Bunu yaşayanlar bilir, çok yorucu bir durumdur.

Bu kadar yorucu ve sıkışık bir sistemin içinden bazen insanlar ancak radikal kararlar alarak çıkabilir. Rengin de yirmili yaşlarının başında yurt dışında eğitim almaya karar vermiş ve yaşadığı yeri, o an için geçici gibi görünse de bir daha dönmemek üzere terk etmişti. Keşke fiziksel anlamdaki kaçışlarımız hayatlarımızdaki sorunları tamamen çözseydi... Bunu ben de çok isterdim açıkçası. Seanslar çok kolay olurdu; danışanı dinledikten sonra her seferinde kendimden emin bir şekilde, "Başka bir yere taşınmalısın," derdim. Ama maalesef hayatımızdaki insanlarla yaşadığımız sorunlu ilişki kalıplarını valizlerimize farkında olmadan koyuyor ve gittiğimiz yerde hayatımıza aldığımız insanlarla benzer ilişkiler kuruyoruz.

Rengin de üniversitede tanıştığı bir yabancıyla önce sevgili olmuş, sonrasında çok hızlı bir şekilde evlenmeye karar vermişti. Biz insanlar hep yaparız bunu, içinde bulunduğumuz ateştense başka ateşler daha soğuk gelir bize. Hâlbuki ateş ateştir ve her seferinde yakar. O an mantıklı bir kararmış gibi gelse de geriye dönüp bakınca aslında bugün olacakların birçok işaretinin o zaman kendini gösterdiğini itiraf etmişti. Kâbus dolu bir evlilik süreci geçirmişti. Yıllar boyu her aşaması travmatik deneyimlerle dolu bir evlilik... Detaylarını Rengin'in mahremiyetini korumak amacıyla paylaşmama kararı aldık. Ancak şunu söyleyebilirim, birçoğumuzun hayal ettiğinden çok daha zorlu deneyimler yaşamış Rengin.

Seansa başladığında eli çok dolu gelmişti; geçmiş travmalar, şu anki evliliğin yaşattıkları ve yaşatmaya devam ettikleri, yurt dışında tek başına olmanın zorlukları. Çocukları, eşi olsa da ve uzun zamandır orada yaşasa da insanın içinde bir yerlerde hep bir yabancılık kalıyor. İlk iki seans boyunca hep onun hikâyesini dinledim. Sonuç olarak şuraya geldik: Senin yaşadıklarını

yaşasaydım belki ben daha kötü durumda olurdum. Evet, şu anda Rengin ciddi depresyon belirtileri gösteriyordu ancak asıl problem depresyon değildi. Depresyon sadece yaşadıklarının bir sonucuydu.

Çoğu zaman insanlar yaşadıkları kaygı bozukluğu, panik atak, depresyon, takıntılar gibi psikolojik rahatsızlıkların asıl problem olduğunu zanneder. Ama bazı durumlarda bu psikolojik problemler gerçek hayat problemlerini görmezden gelmemizden dolayı zihnimizin bize verdiği mesajlardır; "Bak sen bunları görmezden geliyorsun ve ben farkına varman için sana böyle hissettiriyorum." Maalesef birçok insan asıl problemlerini çözmek yerine sadece kozmetik çözümlere, yani belirtileri yok etmeye odaklanır. Bu da problemlerin kronikleşmesine yol açar.

Rengin ilk seanslarda ve tüm süreçte problemlerini çözmek konusunda çok motive ve umutlu gibi gelmişti bana. Bence biz psikologlar bu konuda çok yanılıyoruz, bazen kötü geçen bir seansın danışanım için çok güzel geçtiğini ya da "Efsaneydi bu seans," dediğim seanstan sonra danışanın, "Biz sanırım hiç ilerleme kaydetmiyoruz," diye düşündüğünü öğrendiğim zamanların sayısı hiç de az değil. Rengin hakkında yaptığım tahminde de yanıldığımı bu seansta öğrenecektim.



Uzun zamandır birlikte çalıştığımız Rengin bu seansta bana bir fotoğraf gönderdi: bir avokado çekirdeğinin sürahi içinde büyümesini gösteren bir fotoğraf. Ve kendi açısından hikâyesini anlatmaya başladı:

"Hayatım ve kendim için bir şeyler yapmak istediğimde bunun kolay olmayacağını, zaman alacağını ve her zaman mücadele için bu kadar motive olmayacağımı tahmin ediyordum. Bunun için bu yola çıkarken bu avokado çekirdeğini yetiştirmeye başladım. Avokado bitkisinin üst kısmı çok yavaş büyürken alttaki kökleri çok daha hızlı gelişiyormuş. Bıkkın, enerjisiz hissettiğimde ya da hiçbir şeye gücüm yetmediğini, değiştiremediğimi düşündüğümde bu bitkiye bakarak kendi gelişimimi hatırlamak istedim. Mücadelem yavaş sonuç veriyor gibi olsa da köklerin çok daha hızlı geliştiğini, dönüşümün önce görünmeyen kısımda başladığını her sabah kalktığımda bu avokado çekirdeğine bakarak hatırlıyorum. Bazı seansların öncesinde boşa mı geliyorum, boşa mı uğraşıyorum, diye düşündüğüm çok oldu. Hatta bazı seanslardan sonra sizin vaktinizi boşa aldığımı düşündüğüm ve kendimi suçladığım bile oldu. Ama her seferinde bu çekirdeğin köklenişi bana kendi yolculuğumu hatırlattı. İstikrarımı korumama yardımcı oldu. Hiçbir şey kolay ve hızlı değil. Ne zaman vazgeçecek olsam, ne zaman ümitsizliğe kapılsam kendime bu çekirdeğin yolculuğunu hatırlattım. Ve bana sizin kadar yardımcı oldu."

Bunu duyunca biraz bozulmalı mıydım yoksa? Birçok insanın ruhsal iyileşme konusundaki beklentileri gerçek dışı ve abartılı... Bu tür yanıltıcı beklentiler şifalanma sürecimizi olumsuz etkiliyor. Rengin'in hikâyesinden yola çıkarak ruhsal iyileşmenin sürecinden bahsetmek istiyorum sana. Bu arada Rengin şu anda çok iyi durumda; yapraklarını açmış, çiçeklenmeyi bekliyor sadece.

İlk olarak, zor olaylardan sonra insan kendisini hızlı bir iyileşme sürecinin beklediğini zannediyor. Evet, bazı insanlar gerçekten çok hızlı toparlarken bazı insanların kendisine gelmesi çok daha uzun zaman alabiliyor. Herkesin kişiliği, olayları yorumlayışı ve yaşananlarla kurduğu bağ farklı... Mesela geçmişte çok ciddi bir kaybı olan biri, sevdiği biri hastalandığı zaman

başkalarına göre çok daha ciddi bir reaksiyon verebilir. Çünkü güncel olay eski olayla bağlantı kurar ve onu da tetikleyerek günümüze taşır. Birazcık kendine yüklenen biriysen kendini hemen eleştirmeye başlarsın; "Olağan bir hastalık için neden bu kadar çok üzülüyorum? Demek ki ben zayıf bir insanım."

Bunun birçok örneğini 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi sonrasında gözlemledim. Bazı insanlar daha hızlı bir şekilde olağan hayatlarına dönerken bazılarının çok temel yaşam işlevlerini yapar hâle gelmeleri bile aylar aldı. Bu; birinin güçlü, diğerinin zayıf olduğu anlamına gelmiyor; herkesin iyileşme hızı birbirinden farklıdır. Kendini asla suçlama acı çektiğin için.

6 Şubat Kahramanmaraş Depremi'nin bana öğrettiği bir diğer şey de yaşadığımız zor olayların asla birbiriyle kıyaslanamayacağı oldu. Örneğin depremden sonra hem evi yıkılmış hem de aile üyelerinden birini kaybetmiş bir insanın acısının odak noktası sevdiği yakınının kaybı oluyor. Kaybettiği malı mülkü neredeyse hiç gözü görmüyor. Bir ölçeğimiz olsaydı acılarımızı ölçen, hem sevdiği insanı hem de evini kaybeden bir insan için sevdiğini kaybetmek 10 üzerinden 10 olurken evini kaybetmek belki 3-4 seviyesinde olurdu. Ama biri depremde hiç can kaybı yaşamamışsa, sadece evini kaybetmişse onun acısı da kendi ölçeği üzerinden 10 üzerinden 10 olabilir. Ona, "Sadece malını kaybetmişsin, üzülme," diyemeyiz. Bu ancak onu daha çok üzecektir. Kendin için de geçerli bu durum; iyileşme sürecinde, "Başkaları neler yaşıyor, ben de buna mı üzülüyorum canım, benimkisi de şımarıklık," demek kendine haksızlık etmektir.

Ruhsal iyileşme konusunda yanlış beklentilerimizden bir diğeri iyileşmenin doğrusal olacağıdır. Yani her geçen gün daha iyiye gitmeliyim beklentisi. Aslında uzun bir dönemi değerlendirdiğimizde insan her zaman daha iyiye gidiyor ama daha günlük odaklı düşündüğümüzde sürecin böyle işlemediğini bilmemiz gerekiyor. Her acı olay sonrasında canımız çok yanar, bu aşama şok

aşamasıdır. Sonrasında yavaş yavaş iyileşmeye başlarız, hissettiğimiz acı yolun başında 10 üzerinden 10'ken sonrasında 7'ye düşer. Ancak devamında enteresan bir şey olur ve hissettiğin acı artıp 8'e çıkar. Bu böyle devam eder gider, sonrasında 5'e düşer ama bir süre sonra 6 hissedersin. Yani iki adım ileri bir adım geri şeklinde iyileşirsin. İyileştiğini düşünürken birden arada sırada daha kötü hissetmek insanın moralini çok bozar. "Ben hiç iyileşemeyeceğim," korkusu ruhunu sarar. Özellikle eskiye oranla daha fazla acı çektiğini düşündüğünde bunu hatırlamanı tavsiye ederim.

İyileşme sürecinde bazen iç dünyana bazen de dış dünyaya dönmen gerekir. Bazı insanlar acı dolu olaylardan sonra hiçbir şey olmamış gibi devam etmeye çalışır. Ve aldığı hasarı hiç değerlendirmez, içsel muhasebe yapmaz. Ben bu insanlara "koşmasa düşecek insanlar" diyorum. Ancak bu tür bir görmezden gelme sadece psikolojik sorunlara değil, bedensel rahatsızlıklara bile sebep olur. Bazı insanlarsa zor olaylardan sonra dış dünyayla bağlantısını keser ve içine döner. İç dünyasından çıkamaz, devamlı kendini sorgular, geçmişi düşünür, ihtimalleri kurgular. Bu yöntemlerin her ikisi de belli ölçüde olduğu zaman faydalı olabilir. Ama uzun süredir aynı yöntemi kullanıyorsan bil ki kendinden kaçıyorsundur. Bu sebeple iyileşme yolculuğunda her nerede aşırı duruyorsan ve bu sana iyi hissettirmiyorsa oradan birazcık uzaklaşmak sana iyi gelecektir. Bunu söylemek kolay biliyorum ama az da olsa kendini zorlarsan sana iyi geleceğini düşünüyorum.

İyileşmek demek, yaşadığın şeylerin etkisinden tamamen kurtulmak değildir. Hayat psikolojiden büyük... Yaşadığımız her şeyin bizim üzerimizde bir etkisi kalır. Bunu bir ameliyat izi gibi düşünebilirsin. Önemli olan o izden kurtulmak değil, izin sana verdiği acıyı hafifletmektir. Bazı acıların telafisi yoktur. Sevdiğin bir insanı kaybettiğin zaman ben sana, "Geçecek," diyemem açıkçası. Bu dünyaya veda edene kadar sevdiğinin acısını yüreğinin bir köşesinde taşıyacaksın. Bu, insan olmanın bir parçası...

Psikolojide sanki her derdin bir devası var gibi sunuluyor birçok yerde ancak böyle bir şey mümkün değil.

Kimse zor olaylar yaşadıktan sonra aynı kişi olmaz; değişir, dönüşür. Hem iyileşme sürecinde hem de sonrasında. İnsan ağır bir hastalık süreci atlattıktan sonra bile eskisinden farklı birine dönüşme eğilimindedir. Bu, insanın doğasındadır; her zorlu olay sonrasında değişir ve dönüşürüz. Acılarımızın üzerinde yükseliriz. Biz bu dünyanın ve sonsuz zamanın yalnız varlıklarıyız. Yaşadığımız iyi ya da kötü şeylerde bir anlam buldukça hayatımız daha tatminkâr hâle gelir. Yani bir depresyon yaşadıktan, aldatıldıktan ya da sevdiğin bir insanı kaybettikten sonra hiçbir zaman eski sen olmayacaksın. Bu, doğamızda var. Ama korkma, dönüşüm bize iyi gelir. Öğrenirsin, derin kalınlaşır ve birazcık daha bu dünyanın doğasını kabul etme eğiliminde olursun. Acıya övgüler dizmek değil amacım, sadece hayat içerisinde acının kaçınılmaz olduğunu vurgulamak istiyorum. Kaçınılmaz olanın canımızı çok yakacağını ama bir yandan da bizi geliştirecek bir tarafı olduğunu unutmamak gerekiyor.

İyileşme sürecinde, toparlanmak için gösterdiğin çabaların sonuç vermediğini, işe yaramadığını düşünüp umutsuzluğa kapılabilirsin. Boşa kürek çekiyormuşsun gibi gelebilir. Terapiye gidiyorsundur; eskiden sana iyi gelen şeyleri yapmaya, sosyalleşmeye çalışıyorsundur ama sanki hiçbir etkisi yoktur tüm bunların. Bu birçok insanın yaşadığı bir şey... İyileşme içeriden dışarı doğru olur. Sen içindeki depoyu dolduruyorsundur ama henüz bunun farkında değilsindir. O an kendin için sarf ettiğin her çaba, aynen Rengin'in avokado çekirdeğinin gelişimi gibidir. Kökleniyorsundur ama henüz farkında değilsindir. Bu süreçte umutsuzluğa kapılmak yerine işe yaramıyor gibi görünse de iyileşme ve hayata tutunma çabana devam etmelisin; elinden geldiğince, gücün yettiğince.

Ve son olarak şunu söylemek istiyorum sana sevgili dostum. Zor şeyler yaşadıktan sonra zaman bizim için farklı işlemeye

başlar, etrafımızdaki insanların dünyasından kopmuş gibi hissederiz. Kalabalıklar içinde olsak bile yalnız hissederiz; çünkü acı, bireysel bir duygudur. Senin canın yanmıştır, başkaları sana yardımcı olmaya çalışsa da sen acıyı tek başına deneyimlersin. Bu süreçte en sık yapılan davranışlardan biri hayata dâhil olmak ve eskiden yaşadığın gibi yaşamak için tamamen iyileşmeyi beklemektir. Ama iyileşmek ve normale dönmek iç içe geçmiştir. Elbette kendini bir süre dinleyebilir, içine dönebilirsin. Ama hayatını dondurursan iyileşme sürecin de durur. Ve sen hayata dönmek için iyileşmeyi beklerken o süreç hiç bitmeyebilir.

Kolay değil, biliyorum. İnsan olmanın kendisi travmatik bir deneyim... Gözlerimizi dünyaya açtığımız andan bu dünyaya veda edene kadar birçok acı ihtimalini içimizde barındırıyoruz. Her biri biz insanlar için. Belki sana klişe gelse de bu son cümlem, bazen klişeler doğruyu en güzel şekilde ifade ettiği için klişe olmuştur.



KENDİME NOT:

Bir doktor kontrolüm vardı. Bekleme salonunda doktora gelmiş çiçekler vardı. Vazo içindeydiler ve çok heybetli görünüyorlardı. Işıl ışıl, rengârenktiler. Sonra şunu düşündüm: Bu, vazodaki çiçeğin yalancı mutluluğuydu; aslında ölmüştü ama hiç sorun yokmuş gibi, yaşıyormuş gibi heybetliydi. Böyle insanlar olduğunu düşündüm. Nasıl heybetli ya da havalı göründüğün önemli değil bazen; canlı olmadıktan, yaşamadıktan sonra. Bazen solgun bazen renksiz bazen de hüzünlü olabilirsin, hiç sorun değil; önemli olan canlı olman, vazodaki ışıltılı çiçek olmaktansa…

İSTESEM DÜZELTİRDİM AMA ARTIK BİR ŞEYLERİN BENİM ÇABAMLA DÜZELMESİNDEN BIKTIM

"Ölüm gibi bir şey oldu ama kimse ölmedi...
—Özdemir Asaf

HAYAT YOLUNDA KURDUĞUMUZ İLİŞKİLER HEM KİM olduğumuzu hem de nasıl hissettiğimizi önemli ölçüde etkiliyor. Diğer insanların bize yansıttığı imajımız üzerinden kendimizi değerlendiriyoruz. Dünyada sadece bir kişi olsaydı bu kişi kendisinin nasıl biri olduğunu bilemeyeceği gibi, kişi ya da birey olduğunu da ayırt edemeyebilirdi. Bu sebeple kurduğumuz ilişkilerin kimyası çok önemli... İçine doğduğumuz ailenin ve yaşadıklarımızın da etkisiyle bir tarif öğreniyoruz kendimizce ve bir aydınlanma ve dönüşüm yaşamazsak aynı tarifi ölene kadar uyguluyoruz.

Bazılarının öğrendiği tarif kurtarıcı rolünü oynamak şeklinde oluyor. Özellikle erken yaşlarda ancak diğer insanlara yardımcı olduğumuz, onlar için fedakârlık yaptığımız zaman fark ediliyorsak ilerleyen yaşlarda kurduğumuz tüm ilişkilerde de aynı şablonu kullanmaya devam ediyoruz. Bu durumun iki olumsuz sonucu oluyor. Birincisi, hep kurtarılmaya ihtiyacı olan insanları seçiyoruz ya da normal insanlar seçsek bile onları kurtarılmaya muhtaç olacak kadar tembelleştiriyoruz. Kendi ihtiyaçlarını karşıladığın zaman bencil hissediyorsun; ortada bir sorun olunca başka biri onu üstlenmeden hemen çözmek zorundaymış gibisin; bir yemeğe gittiğinde bile daha önce defalarca hesabı senin

ödemene rağmen, yine o hesap ödeme ânı geldiğinde karşı tarafın ne yapacağını beklemek seni gerdiği için hemen "Ben öderim," diyorsun. Her şeyin farkındasın ama bir şekilde o bekleme gerginliği sana dayanılamayacak kadar zor geliyor.

Bazı ilişkilerde karşılaştığım bir örüntü var. Taraflardan biri diğeri için elinden gelen tüm fedakârlıkları yapıyor, onu alttan alıyor, her türlü durumda arkasını kolluyor, şiddetli öfke tepkilerine bile göğüs geriyor. İlişki tam bir mücadeleye dönüşmüş ve o kurtarıcı rolünü üstlenmişse de karşı tarafa zorlandığını, öfkelendiğini, haksızlığa uğradığını söylemiyor. Alttan alınan kişi de her şeyin yolunda olduğunu düşünerek hiçbir şekilde değişmeye gerek olduğunun, bazı davranışlarının karşı tarafı üzebileceğinin farkında olmuyor. Ve günün birinde, bazen beş yıl, bazen yirmi yıl sonra bile olabilir; kurtarıcı taraf, "Ben bittim; benim için bu ilişki artık bitmiştir ve ayrılmak istiyorum," diyor. İlişkinin bitmesi sadece boşanmak şeklinde olmuyor bizim ülkemizde. Özdemir Asaf'ın bir şiirinde ve Duman'ın da şarkısında geçen o ifade gerçekleşiyor; "Ölüm gibi bir şey oldu ama kimse ölmedi." İnsanlar aynı evin içinde yaşamaya devam ederek de ayrılabiliyorlar. Burada bu ayrılma isteğine maruz kalan kişi çok şaşırıyor; "Nasıl yani, bunca sene sen bu kadar rahatsızdın da ben anlamadım mı?" Karşı taraf da defalarca şans verdiğini ve artık bu ilişkinin kendi içinde bittiğini söylüyor.

Burada sorumluluğun önemli bir kısmının kurtarıcı ve arka toplayıcı rolde olan kişide olduğunu düşünüyorum. Bazen bazı insanlar öyle ailelerden gelir ki sorunların sadece tartışılarak, bağırarak ifade edildiğini görmüştür. Böyle birine, çok kibarca ve sadece bir seferliğine, "Bundan rahatsızım," demek, o insan için öylesine bir konuşmaymış gibi gelebilir. Ve biz içimize attıkça o insan da aynı şekilde davranmaya devam eder. Rahatsız olduğumuzu onun anlayacağı şekilde ifade etmediğimiz müddetçe karşımızdaki bunu anlamayacaktır. Günün birinde de artık çözümü

olmayacak şekilde bir ilişkiyi bitirmek aslında güzel olabilecek bir ilişki şansının kaçırıldığı anlamına gelir.

Bir de kişinin karşı tarafa kendini yeterince ifade etmesine rağmen her sorunu kendi çözdüğü; her tartışmada belki, "Daha kötü olmayalım, aramız bozulmasın," diye alttan aldığı; bir fedakârlık yapılacaksa hep aynı tarafın yaptığı; bir küslük olduğu zaman ilk adımı atan tarafın o olduğu ilişki örüntüsü vardır. Bir psikolojik problemin, geçmişte yaşadığın bir travman olmasına gerek yok böyle davranman için. Sadece çok seviyorsundur, ilişkinin devam etmesini istiyorsundur. Bu şekilde davranan insanlar da farkında olarak ya da olmayarak karşı tarafı tembelleştirirler. "Nasıl olsa affedecek, nasıl olsa benim dediğim olacak, nasıl olsa barışacak," diye düşünmeye başlarlar. Çünkü daha önce her seferinde öyle olmuştur.

Ama günün birinde bir kırılma ânı gelir. Yine daha öncekilere benzeyen bir çatışma, bir yol ayrımı gelmiştir. O anda içinde bir şeylerin kırıldığını hissedersin. Evet, biliyorsundur; bir adım atsan bir şeyleri düzeltme gücüne sahipsin. Yine belki sen alttan alırsan, ilk adımı sen atarsan eskisi gibi gülüp eğlenmeye birkaç gün içinde dönebileceksinizdir. Ama işte insanın sahip olduğu, bir ilişkiden mutlu olmasını sağlayan alma-verme dengesi artık bozulmuştur. Yorulmuşsundur; bir sefer de olsa karşı tarafın ortalığı toplamasını, ilk adımı atmasını beklersin. Bu arada bu duyguyu yaşayan bazı insanlar artık her şeyin bittiğini ve bunun kötü bir his olduğunu düşünürler. Ancak bence bu kırılma noktası bazen ilişkilerin kendine gelmesini bile sağlayabilir. Fakat bazı durumlarda kopuşa da neden olur. Bu tepki çok yıllar sonra ortaya konmuşsa, karşı tarafın kendisini değiştirmesi zorsa, hele de buna gerek olmadığını düşünüyorsa hiç kolay değildir.

Bahsettiğim gibi tek taraflı bir ilişki içindeysen bu hissin geç gelmemesini temenni ederim. Muhtemelen bu duygu arada sırada yokluyordur seni ama belki de cesaret edemiyorsundur.

Karşındaki insanın ilişkinin sorumluluğunu almasını, sen bir şeylerden vazgeçmeden ve ilişki kurtarılamayacak noktaya gelmeden bekliyorsan her şeyi kendin yapma huyundan vazgeçmen gerekir. Ama bu kolay olmayacaktır; bir gerginlik ya da çatışma ânında, bir küslük zamanında ya da karşı taraf yerine getirmesi gereken sorumluluğu yerine getirmediğinde sen dayanamayıp, "Tamam, bu sefer de yapayım, bir dahakine o yapar," diyebilirsin. Böyle böyle devamlı ertelersin. Ama karşı tarafın büyümesini istiyorsan onu durumla yüzleştirmelisin ve bırak gergin kalsın, biraz da küs kalın, onun sorumluluklarının birazını da üzerine alma, ortada kalsın. Böyle durumlarda gerginliğin yükseldiği bir an olacaktır ama bu gerginliğe katlanabilirsen çok daha iyi bir ilişkiye başlama ihtimaliniz ortaya çıkacaktır.

Bazı durumlarda da sen ne yaparsan yap, karşı taraf değişmeyip yine her şeyi senden bekleme yolunu seçebilir. Bu da senin seçimin, en azından onun değişmeyeceğini kabullenirsen yoluna öyle karar verirsin. Bu her türlü içten içe kendini yiyip bitirmekten daha iyi bir seçenektir.

Her tarafın derli toplu olmasını istemen kadar doğal bir şey yok. Ancak ilişkilerde bazen bir evin derli toplu olmasının iyi olması gibi bir durum yok. Kimi zaman ilişkilerin düzelmesi için dağınık bırakmak, arkayı toplamamak gerekir. Böyle olunca aslında düzelmesi için ilişkine bir şans verirsin. Ama bu biraz senin canını yakabilir, buna da hazır olmanı dilerim. Ve şunu hep hatırla: Senden kaynaklanmayan sorunların bile çözümünü sen sağladıysan, haklı olduğun zamanlarda bile hep alttan aldıysan, evin akıllı ve hiçbir sorun çıkarmayan çocuğu olduysan bir süre sonra tam olarak bu hissi yaşayabilirsin. *Sadece benim çabamla düzelecekse hiç düzelmesin daha iyi... Bir ilişki, iletişim iki taraflı emek ister.* Ve anne-babaların çocukları üzerinde hakkı varsa, çocukların da aileleri üzerinde çok büyük hakkı vardır. Sadece sen emek veriyorsan bu, ilişki değil; sırtında taşımaktır.



KENDİME NOT:

Bugün bir konuda yazmam gereken bir metin için bulunduğum ortamdaki eski bir bilgisayarı kullandım. Bilgisayar bir yerde kasmaya başladı ve kullandığım program dondu. Sonrasında bilgisayara reset attım. Eskiden ne çok reset atardık bilgisayarlara. Bence bilgisayarlara olduğu gibi, hayata reset atmak da mümkün. Hayatın kasma yapıyorsa, sistem çalışmıyorsa ve sen iyi hissetmiyorsan reset atma zamanı gelmiş demektir. Bazen problemi üreten sistemle aynı problemi çözemezsin. Reset atmak için hayatındaki insanlardan, mekânlardan, görevlerinden bir süre uzak kalıp sistemi sıkıntıya sokanın ne olduğunu keşfedebilirsin.

ZEHİRLİ AFFETME

"Ben dünyaya birileri beni bir şeylere zorlasın diye gelmedim. Kendi üslubumla nefes alacağım."
—Henry David Thoreau

AFFETME, İNSAN PSİKOLOJİSİNİN ESENLİĞİ İÇİN EN önemli konulardan biridir. Ben dâhil birçok meslektaşım, bugüne kadar, geçmişte bize yapılan haksızlıkların, zorbalıkların, üzücü olayların şimdiki yaşamımızdaki olumsuz etkilerinden kurtulabilmek için bize bunları yapan insanları affetmemiz gerektiğini söyledik. Ama bu durumun yeterince anlaşılamadığını düşünüyorum. Bazı insanlar bu durumu kabullenip içinde biriken duyguyu işlemeden ve kendini korumayı öğrenmeden affetmeye çalıştı. Bu da insanları psikolojik açıdan daha da zorladı. İşlenmemiş ve doğru yorumlanmamış olayların sorumlusunu hiçbir şey olmamış gibi affetmeye çalışmak işe yaramaz ve bu sebeple de insana aslında kendisi kurban olmasına rağmen suçlu gibi hissettirebilir. Bu gerçekten çok can sıkıcı bir durum bu süreçteki insanlar için.

Bazı insanlar da öfkeli bir tonla, "Bana haksızlık yapan insanı neden affedecekmişim?" diye sorarlar haklı olarak. Hatta bazen, "Elimde imkân olsa o insanı bir kaşık suda boğarım," diyenler bile oldu benim affetmekle ilgili bazı yorumlarıma. Ama genelde, kendi doğrularımızla şekillenen dünyamızda, bize o zorbalığı yapan insanlara aynı karşılığı vermemiz çoğunlukla imkânsız ve etik değil. Aynı karşılığı verebilseydik bunun bize iyi hissettirip hissettirmeyeceği de meçhul bir durum...

Peki, affetmenin psikolojik iyilik üzerindeki etkisi neden önemli? Neden bugüne kadar birçok ruh sağlığı uzmanı bu konuda "Affedersen özgürleşirsin," diyor? İşte bu bölümde sana sağlıklı affetmenin ne olduğundan ve bize nasıl iyi geleceğinden, zehirli affetmenin ne olduğundan ve bizi nasıl daha kötü hâle getireceğinden bahsedeceğim sevgili dostum. Ama öncelikle şahit olduğum bir hikâyeyi anlatmak istiyorum sana.

Bir mayıs akşamı ofisteki odamda danışanımla oturuyorduk. Hem baharın tazeliği hem de yazın heyecanının bir arada olduğu, insanın içini açan günlerden biriydi. Son seansımdı, güneş yavaşça batıyordu ve o son altın ışıklar odaya vuruyordu. Rüzgârla sallanan perde, duvarda belli belirsiz gölge dansları yaratıyordu. Ankara'nın gün batımları böyle zamanlarda bir başka oluyor.

Yorucu bir günün sonu olduğu için bir anlık dikkatim dağıldı ve gün batımına baktım. Gün batımları içimi hem umutla hem de bazen hüzünle doldurur. Enteresandır, biz duyguları saf zannederiz ama her duygu diğer duyguları da içinde barındırır. Hüzün sevinci, umut umutsuzluğu, heyecan rutini. Nedense o gün gün batımının bendeki etkisinde terazi biraz daha hüzünden yanaydı. Belki de bunun danışanımla ilgisi vardı.

Uzun zamandır görüşmediğim danışanım Hayriye, üç yıldan sonra tekrar randevu istediğinde biraz şaşırmıştım açıkçası. Bir önceki gelişinde bir yıllık bir terapi sürecinde olabildiğince iyi bir noktada bırakmıştık görüşmelerimizi. O zamanlar eşinin kendisini aldatması sebebiyle yaşadığı ve içinden çıkamadığı psikolojik zorluk nedeniyle bana başvurmuştu. Bir gün ergenlik çağındaki oğlu babasının telefonunda, onun bir kadınla yazışmalarını bulmuş ve bunu annesine göstermişti. Sonrasında olaylar hızlıca gelişmişti. Hayriye durumu detaylıca araştırıp eşinin iki yıldan uzun süredir başka bir ilişkisi olduğunu öğrenmişti. Mesaj içerikleri çok can yakıcıydı; sadece aşk sözcükleri değil, Hayriye'yi aşağılayıcı birçok şey yazmıştı eşi; onu hiç beğenmediğini, zorla evlendirildiğini, çocuk

için sabrettiğini, aslında yüzünü bile görmek istemediğini ancak boşanırsa ailesi ile karşı karşıya geleceği gibi birçok şey söylüyordu. Bunların aslında gerçekle hiçbir ilgisi olmadığını biliyordu Hayriye, en çok bu şaşırtıyordu zaten onu. Mutlu bir evliliği olduğunu düşünürken eşinin, ilişkilerini ve kendisini başka bir kadına böyle anlatmasına çok üzülüyordu. Bir gün seansta, "Beni aldatılmaktan çok sanırım bu sözler incitti," diyecekti. "Biz üniversitede tanışmış, aşk evliliği yapmıştık. Karşıdaki kadına bile kızamıyorum kendime üzülmekten." İnsanın böyle zamanlarda duyguları çok karışır birbirine. Hissettiği şeyin sevgi mi, nefret mi, yoksa özlem mi olduğunu anlayamayabilir. "Biz aşk evliliği yaptık," derken gözleri dolu doluydu; o an bakışlarında sevgi, öfke ve özlem bir aradaydı.

Hayriye eşiyle bu konuda yüzleşince eşi yaşananları tamamen inkâr etmişti, her şey apaçık ortada olmasına rağmen. O anda eşine bağırıp çağırsa da onun inkâr edişlerini büyük bir umutla, "Keşke doğru olsa," diye dinlediğini söylemişti Hayriye. Ama cehennem gibi geçen birkaç günden sonra eşi durumu kabullenip sonrasında bir boşlukta olduğunu ve bu sebeple söz konusu hataya düştüğünü söylemişti. Öbür tarafla ilişkisini keseceğini, Hayriye'yi çok sevdiğini, bir daha asla böyle bir şey yapmayacağını ağlayarak ve hatta yalvararak dile getirmişti. Hayriye ilk başta ayrılmak konusunda kesinlikle kararlıydı, geçici bir süreliğine ailesinin yanına gitmişti oğluyla. Ancak birkaç gün sonra yalnızlık ağır basmış, boşanırsa yaşayabileceği şeyleri gözünde canlandırdıkça içi sıkılmıştı. Toplamda bir haftayı geçmeyen bir sürede eşinin ısrarlarına dayanamayıp evine dönmüş, kocasına onu affettiğini söylemişti.

Bana geldiği süreçte; içindeki geçmeyen sıkıntıyı, çocuğuyla bozulan ilişkisini, daha öfkeli birine dönüşmesini, kaybettiğini düşündüğü özgüvenini, kendini hiç beğenmediğini ifade etti. Bütün bu bozulmaların başlangıcı aldatma süreciydi. Ancak seanslarımızda, lafı bu konuya getirmeye çalıştığım her seferde

Hayriye ustalıkla bu manevralarımı geçiştiriyordu. Hep, "Ben onu affettim, artık konuşmak istemiyorum," diyordu. Ben de sorunların kökenine inmektense onun şikâyet ettiği sorunlar için işe yarayabilecek pratik yöntemler kullanmak konusunda sınırlıyordum kendimi. Sonuçta herkesin hayatındaki ana problemle yüzleşmesi için kendi takvimi vardı. Her geri çevrilişimde, "Demek ki hâlâ zamanı değil," diyordum içimden.

Hayriye'yle görüştüğümüz bir yıllık süreç içerisinde doğal olarak her problemi çözemesek de birçok konuda kayda değer iyileşme kaydetmiştik. Ben şüpheli ve tedirgin hissederken Hayriye çok iyi gittiğimizi düşünüyordu. Ve bir yıllık süreç sonrasında artık kendisini daha iyi hissettiğini ve terapiyi sonlandırmak istediğini söyledi, öyle de yaptık.

Aradan geçen üç yıldan sonra, bir gün batımı zamanı Hayriye tekrar karşımdaydı. Suratında mahcup olmuş bir çocuğun ifadesi vardı. "Nasılsın?" diye sordum ve anlatmaya başladı.

"Beyhan Hocam, bu geçen üç yılda defalarca size gelmek istedim ama kendimi mahcup hissettim. Beceriksizmişim gibi, kendi başına hiçbir şeyi beceremiyormuş ya da öğretmenini hayal kırıklığına uğratmış bir öğrenci gibi hissettim her seferinde. Gelmek istedim; çünkü eşimin sonraki süreçte o kişiyle ilişkisini bitirmediğini, hatta bir süre devam ettikten sonra ondan ayrılıp başka biriyle ilişkiye başladığını, hatta ondan da ayrılıp bir başkasıyla olduğunu öğrendim. Eşimi defalarca yakaladım, o da her seferinde size geldiğim zaman olduğu gibi yalvardı, ağladı ve bir daha yapmayacağını söyledi. Ben de en fazla bir hafta sabredip tekrar affettim. Ancak her affedişimde onu yakalama aralıklarım azalmaya başladı. Sanırım nasıl olsa affederim diye artık o kadar saklama gereği bile duymuyor. Ve geçen gelişimde açmaya çalıştığınız ve her seferinde ısrarla kaçındığım o konuyu, asıl problemi konuşmak için şimdi tekrar size geldim.

Ve biz Hayriye'yle tekrar, hatta sıfırdan terapiye başladık. Bu seferki sürecin nasıl sonlandığını söylemeyeceğim, başkalarına bir yönlendirme olmaması açısından. Çünkü dışarıdan bakınca hikâyeler benzer gibi görünse de aslında her olay, her yaşantı parmak izi gibi birbirinden farklıdır. Ama şunu söyleyebilirim net olarak: Hayriye bu sefer "sağlıklı affetme" ve "zehirli affetme" arasındaki ayrımı net bir şekilde öğrendi ve hayatında uygulamayı başardı.

Hayriye'nin hikâyesinden çıkaracağımız çok ders olduğunu düşünüyorum. Hayriye hem kendi içinde hem de toplumun ona dayattığı gibi "affetme" eğilimindeydi. Ancak affetmek kişinin kendi hakkına girerek yapabileceği bir şey değildir. Affetmek ancak kişi kendisini korumaya alarak affederse sağlıklı olacaktır.

Hayriye'nin en büyük korkusu yalnızlık korkusuydu. Bu korkusunun temelinde birçok sebep vardı: Anne babasının, yoğun çalışma temposu sebebiyle kendisini küçük yaşlarda babaanneye bırakması ve bazen haftada bazen de iki haftada bir onu ziyaret etmesi onda terk edilmişlik duygusunu oluşturmuştu. Ergenlik döneminin bir kısmında kilo problemi olması ve bu sebepten okulda zorbalığa uğrayıp dışlanması da hiçbir zaman arkadaşları olmayacağı inancını doğurmuştu. Hayatının sonraki aşamalarında hep arkadaşları olmasına rağmen bu inanç arada sırada kendini gösteriyordu. Bütün bunlar onda ciddi bir yalnızlık korkusu oluşturmuştu; her an yalnız kalabilirim, her an terk edilebilirim, diye düşünüyordu. Bütün kanıtlar aksini gösterse bile bazen böyle hissediyordu.

İşte bu nedenle de eşi ne zaman aldatsa ilk başta tepkisini ortaya koyuyor ama yalnızlık korkusundan dolayı sonrasında affetme zorunluluğu hissediyordu. "Onu affetmez ve ondan ayrılırsa yalnız kalacak ve yalnız ölecekti." Bu tamamen onun ifadesi... Bu yüzden her seferinde karşı tarafı, aynı hatayı tekrar tekrar yapmasına rağmen affediyordu. Ve Hayriye'nin ifadelerinde

dikkat çekici bir şey vardı; her affedişle aldatmaların sıklığı artıyor ve eşi artık eskisi kadar bu durumu umursamıyordu. Bu, zehirli affetmenin doğal sonucudur; karşı tarafta, "Ne yaparsam yapayım nasıl olsa affedecek," cesaretini yaratır. Böylelikle biz farkında olmadan kurtulmak istediğimiz davranışın artmasına sebep oluruz.

Zehirli affetme, maruz kaldığımız adaletsizliği affetmek zorunda hissettiğimiz için affetmemizdir. Gerçekten durumu değerlendirdiğimiz, duyguları işlediğimiz, aynı davranışın tekrar yapılmamasını garantiye aldığımız bir affetme biçimi değildir. Zehirli affetmeyi alışkanlık hâline getirenlerin genelde, "Ya kötü insan olursam, ya yalnız kalırsam, ya dışlanırsam, ya kimse artık beni sevmezse," gibi korkuları vardır. Yani istediği için değil, korkularının baskısından dolayı affeder.

Bu ise karşı taraf için ucuza mâl olmuş hatadır. Yalan söylersin, kalp kırarsın, arkasından iş çevirirsin, aldatırsın, yarı yolda bırakırsın ama çok kısa sürede affedilirsin. İnsanlar hata yaptığını ve bu hatalı davranışı değiştirmesi gerektiğini ancak bir karşılığı ya da bedeli olduğu zaman anlar. Ama her hatam kolaylıkla affediliyorsa hata yapmaya ve işime geldiği gibi davranmaya devam ederim. Kötü bir insan olmasam bile durum böyledir. Her insan işine geldiği gibi davranmaya eğilimlidir. Çocuklar en büyük örnek; kurallar ve yaptırımlar olmasa, her seferinde bizim duygularımızı manipüle ederek istediklerini elde etmeye çalışmıyorlar mı?

Yani zehirli affetme, aslında hem maruz kaldığımız davranışların dolaylı yoldan artmasına destek vererek bizi daha kötü bir duruma sokuyor hem de ruh sağlığımızı olumsuz etkiliyor. Peki, o zaman bize iyi gelecek sağlıklı affetme nasıl olur?

Sağlıklı affetmenin en önemli koşulu kendi hızında affetmektir. Bu çok önemli bir ifade, üstünde biraz durmak istiyorum. Bazen affetmek konusunda acele ederiz. Olay olur, kısa bir

süre tepki gösteririz ve hemen arkasından affetmek gelir. Bu o kadar hızlı olmamalı. Her duygunun üstünde biraz durmalı, onu işlemeli, dışarı aktarmalı ve sonrasında başka bir duyguya gelmeliyiz. Öfkeyi dışarı vurmaktan korkar bazı insanlar; öfke gösteren, itiraz eden, tepkilerini ortaya koyanlar kötü insanlarmış gibi düşünür bazıları. Ama öfkeyi ifade etmek, sağlıklı affetmenin en önemli adımlarından biridir. Bazı karşılaştığım örneklerde, kötülük yapan biri, bırakın öfkeyle karşılaşmayı, kötü bir şey yaptığından bile haberdar olmuyor. Çünkü kurban rolündeki kişi, ortadaki yanlışı karşı tarafın kendi kendine anlamasını bekliyor.

Affetme yolculuğunda, affetmek istediğin kişi hayatındaysa ne olursa olsun ona duygularını ifade etmelisin. Anlamaz, beni suçlar, her şey daha kötü olur, diye düşünme. Duygularını ifade et. Bunu yüz yüze yapmaktan çekiniyorsan yazılı olarak ifade edebilirsin. Karşı taraf söylediklerini kabul edip özür dileyebilir ya da tam tersi seni suçlayabilir. Hiç fark etmez; sen duygularını ifade ettikten sonra durduğun yer belli olacak ve karşı taraf artık aynı ölçüde rahat bir şekilde sana karşı hata yapamayacak.

Ve bir adaletsizliğe maruz kaldığında, ilk yapman gereken şeylerden biri aynı şeyi tekrar yaşamayacağın şekilde kendini korumaya alman. Her ne yaşamışsan bunu sana yaşatan insana karşı kendini koruyacak bir mesafe almalısın. Bu, ruhsal ve hatta bazı durumlarda fiziksel hasar almaman için çok önemlidir. Bu; ilişkiyi birden kesmek, o insanı birden hayatından çıkarmak anlamına gelmiyor. Bunu ilk başta çok tavsiye etmiyorum. Çünkü bazı durumlarda, hatalar yapmış ve hatalarını kabullenmiş insanlar çok değerli bir yere gelebilir hayatımızda. Bunun için bağları koparmak yerine ilişkiyi askıya almak ve duygularını bu dönemde gözden geçirmek önemli...

Karşı tarafa "Bana zaman ver," demek doğru olabilir ancak, "Bana zaman ver, seni kesin affedeceğim," demek kendimizi bir taahhüt altına sokmamıza ve bu da baskı hissetmemize neden

olacaktır. "İlişkimizi askıya aldım; şimdilik kendimi, seni ve ilişkimizi değerlendiriyorum," diyebilmek sanırım en doğru yollardan biridir.

Karşı tarafı affetmek istiyor olabilirsin sevgili dostum, bunu çok iyi anlıyorum ama karşılaştığım örnekler bana farklı bakış açıları gösterdi. "Affettim, artık geride kaldı," deyip bir ömür boyu gizliden gizliye karşı tarafı ve kendisini cezalandırarak hayatını cehenneme çeviren insanları da; "Bitti artık, o insanı hayatımdan çıkardım," deyip sonrasında gerçekten affedenleri de gördüm. Acele etme, içindeki duygusal rehber seni doğru yola götürecek. Kızmak, ağlamak, öfkelenmek, nefret ediyormuş gibi hissederken aynı zamanda özlemek anormal değil; insan doğasında olan şeyler...

Affetmek konusunu konuşunca hep aklıma gelen bir hikâye var. Hz. Muhammed'in amcasını Uhud Savaşı'nda şehit eden Vahşi, sonrasında Müslüman oluyor. Hz. Muhammed, karşısına çıkan Vahşi'ye şöyle diyor; "Allah seni affetti lakin seni görünce amcamı hatırlıyorum, üzülüyorum." Ve sonrasında Vahşi, Hz. Muhammed'e pek denk gelmemeye, görünmemeye çalışır. Bu olay bana affetme konusunda ilham veriyor. Bazen bazı insanları bağışlarız ancak hiçbir şey eskisi gibi olmaz, olamaz. Zaten olmak zorunda da değildir. Mesela geçmişte bize kötü davranmış birini, belki o zamanın koşullarında böyle davranmak zorundaydı, başka türlüsünü bilmiyordu, diye anlayabilir ve bağışlayabiliriz ama artık onu hayatımıza almayız, onunla iletişim kurmayız. Yani affetmek, bir insanı eskiden olduğu gibi hayatımıza almak anlamına gelmez; onunla sadece olması gerektiği kadar temas hâlinde kalmaktır.

Geçmişte bize kötü şeyler yaşatmış insanlarla artık konuşmuyorsak, hissettiğimiz öfke bir türlü dinmiyorsa affetmeye çalışmak elzemdir. Çünkü burada affetmek başkalarına bir şans vermek değil, zihnimizi daimî olarak meşgul eden bir döngüden kurtulma çabasıdır. Böyle bir durumda duygularımızı bir günlük

şeklinde yazmak; planlamadan, olduğu hâliyle ve tüm öfkemizle, kırgınlıkla ifade etmek fayda sağlayabilir. Duyguların her ne şekilde olursa olsun ifade edilmesi hep işe yarar.

Kişiselleştirme tuzağından kurtulabilmek de affetme sürecinde işe yarayabilir. Bize kötü şeyler yapan insanların bizi bu kadar etkilemesinin sebebi, yaşadığımız şeylerin aynı zamanda kendimizi suçlu, yetersiz ve utanç içinde hissettirmesidir. Bir danışanım, annesine uzun yıllar anne dememişti; çocuklukta kendisine yaşattıkları yüzünden. "Hep kendimi sevilmeyecek kadar kötü bir çocuk zannederdim," demişti bana. Ama görüşmemizde, annesini psikiyatriye yönlendirdiğimizde annesinin çok ciddi bir psikiyatrik rahatsızlığı olduğu ve bunun erken yaşlardan bu yana onu etkilediği ortaya çıkmıştı. Yani anne, çocuğu sevmediği için öyle davranmamıştı; hasta olduğu için sevgi verememişti. Bunu öğrenen danışanım, "kadın" diye hitap ettiği annesine kendiliğinden "anne" demeye başlamıştı.

Sen de sana kötü şeyler yaşatmış insanlarla bağını koparmak, hesabını bitirmek istiyorsan onun sana neden öyle davrandığını bir psikolog gibi anlamaya çalış. Çoğu zaman birçok insan bir çekiç gibidir, önüne ne gelirse ona çivi gibi davranır. O anda karşısına sen denk geldiğin için öyle davrandı, sana özel değil. Ben orada olsam bana da öyle davranırdı muhtemelen. Yine hatırlamanı isterim, bazı insanlar kendi içlerindeki savaşı başka insanlar üzerinden verir.

Burada bazı danışanlarım yüzleşme konusunu gündeme getiriyorlar. Geçmişte bize kötü şeyler yapmış insanlarla yüzleşme ve bize verdikleri zararı onlara haykırma isteği çok yoğun olabiliyor bazen. Yüzleşme konusunda birbiriyle çelişen birçok olaya şahit oldum. Bazı durumlarda yüzleşme kişiye iyi gelirken, daha çok örnekte, beklendiğinin aksine çok daha kötü hissettiren dramatik bir olaya dönüşebiliyor. Genelde üstünden yıllar geçmiş olaylarla ilgili bizi mağdur eden kişiyle yüzleştiğimizde yaşananların

inkâr edilmesiyle karşılaşabiliyoruz. Özellikle ebeveynlerde, "Ben senin iyiliğin için yaptım," ya da "Başka türlüsünü bilmiyordum, yoksa neden senin kötülüğünü isteyeyim," cevapları karşımıza çıkabiliyor. Eski arkadaş, sevgili, patron veya eşle yüzleşmelerde de basit bir "Ben fark etmemiştim bu kadar üzüldüğünü," ya da "Sen de çok hassasmışsın!" cevabı ile karşılaşabiliyoruz. Yüzleşme işe yaramaz diyemem ama şunu rahatlıkla söyleyebilirim: Geçmiş yaşantılarla ilgili yüzleşmeler genelde umduğumuz kadar fayda sağlamaz ve bazen ciddi hayal kırıklıklarıyla sonuçlanır.



KENDİME NOT:

Bazen iplerin birbirine dolandığı bir düğümü çözmek istersin. Bir düğümü çözme motivasyonunun arkasında düğümün çözülünce ip olacağı inancı vardır. Ama bazen şunu anlarsın; düğüm, düğüm olarak gelmiştir dünyaya, düğüm olarak devam edecektir. Senin beklediğin ipe dönüşme ihtimali onun varoluşunda yoktur.

CİCİ KIZLAR VE EFENDİ ERKEKLER NEDEN HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAR?

"Hiçbir ilişki eksik değildir; her ilişki, o kadarıyla,
o biçimiyle, o süresiyle, tamdır. Ama her ilişkinin farklı girdi-çıktıları,
düzensiz bir çeperi, değişken yoğunlukta bir içeriği vardır:
Bu anlamda da, hiçbir ilişki, 'son'una kadar 'tamam' değildir;
her ilişki 'tamam'lanmadan biter."

—Oruç Aruoba

TOPLUMSAL ANLAMDA CİNSİYETİN ETKİSİ, SON yüzyılda kadın-erkek eşitliği için verilen mücadeleler neticesinde eskiye oranla daha azmış gibi görünse de aslında ataerkil kodlarımız hâlâ etkisini sürdürüyor. Çok eskilerden bu yana, eksik ya da kusurlu olduğunu düşünen kadınların yetiştirdikleri kız çocukları da aynı şekilde hissediyor. Bu, nesilden nesle aktarılan bir problem maalesef. Kendini cinsiyetinden ötürü eksik ve kusurlu hisseden bir kadın, kendi kız çocuklarından da memnun olmuyor ve kendi eksiğini kapatmasının tek yolunun erkek çocukları olduğunu düşünüyor. Karşılaştığım vakalarda, kadın olduğu için yetersiz hisseden kişilerin, bu duyguyu babalarından çok annelerinden aldıklarını gözlemledim. Bu hikâyelerde babalar daha pasif bir rolde oluyordu. Eminim bu satırları okuyan birçok kadın hissettikleri özgüvensizliğin kaynağının benzer olduğunu fark edecektir. Çocukken bir erkeğe göre geride bırakılan, hiç hata yapmaması beklenen, ortalığı dağıtan değil de arkayı toparlayan, hep uslu kız olması ve usturuplu davranması

beklenen taraf kız çocukları oluyor. Elbette her aile için geçerli değil bu durum ama hâlâ böyle ailelerin sayısının azımsanmayacak kadar fazla olduğunu düşünüyorum.

İlginçtir ki erkek çocuklarını daha gözde yapan ve kız çocuklarına gerekenden daha az ilgi ve değer gösteren annelerin erkek çocukları da maalesef ilerleyen yaşlarda ilişkilerinde zorluk yaşayabiliyor; ya annesinden kopamayan ya da kadınlara kötü davranan, istediği her şeyi yapmaya hakkı olduğunu düşünen erkeklere dönüşüyor. Dengeli bir şekilde sunulmayan ebeveynlik her cinsiyetten çocuğun hayatını olumsuz etkiliyor. Bu tür aile ortamında büyüyen kız çocuklarının ileride yaşadığı bazı problemleri tanımlamak için "cici kız sendromu" ifadesi kullanılıyor. Cici kız sendromu tıbbi bir ifade değil, sadece birkaç belirtinin bir arada görüldüğü bir durumu tarif etmek için kullanılıyor.

Bu bölümde bahsetmek istediğim bir de "efendi erkek sendromu" var. Aslında orijinali *nice guy syndrome* diye geçiyor ama Türkçeye çevrilirken tam anlamıyla istenen karşılığı vermiyor. Efendi erkek sendromu, ilişki muhtaçlığını tarif eden bir durum ve birinin kendisini sevmesi için o insanın istediği insana dönüşen, gerçekte olduğu gibi davranmayan, "Yeter ki beni sev," diyen erkekleri tarif ediyor. Bu erkekler de ulaşmak istedikleri amaç için maalesef kendilerinden vazgeçseler de aslında bu davranışları tam olarak onları istediklerinden mahrum bırakan bir şeye dönüşüyor. Sonuç olarak "efendi erkeklerin" bu hayal kırıklıkları daha da fazla özgüvensizlik yaşamalarına ve aynı davranışları bir sonraki seferde daha da abartılı olarak yapmalarına sebep oluyor.

Cici Kız Sendromu

Çocukluğumdan bu yana eve yemekli misafir gelmesi hep büyük bir olay hâline gelir. Annemin yemekli misafir gelmesini pek sevdiğini zannetmiyorum. Ne zaman bir misafirin akşam yemeğine

gelmesi ihtimali ortaya çıksa annem günler öncesinden temizliğe başlar, evin belki daha önce kimsenin görmediği ve sonraki yıllar içerisinde de görme ihtimalinin olmadığı yerlerini bile dip köşe temizler, o hazırlık koşturmacasında biz de evde rahat hareket edemezdik. Bir misafir geleceği zaman normalde hepsinin tüketilmesi mümkün olmayacak kadar çok çeşitli yemek yapılır, yemek hazırlıkları da bir iki gün öncesinden başlardı. Kendi adıma, bir erkek olarak düşündüğüm zaman, bu kadar çok hazırlığın yapılması bana anlamsız gelirdi. Evimiz zaten hep temizdi, zaten annemin yemekleri güzel olurdu. Dahası misafirler gittikten sonra kalan yemekleri birkaç gün daha yemeye devam ederdik. Hatta hazırladığı bazı salata tarzı şeylere hiç dokunulmadığı da olurdu. Annem kesinlikle akılsız bir kadın değil, aksine çok akıllı... Peki, neden aynı şeyler tekrar tekrar yaşanmasına rağmen yine de bu şekilde davranıyordu? Erken yaşlarımda bunu düşündüğümü hatırlıyorum. Sonraki hayatımda da tanıdığım birçok kadının eğitim düzeyinden, gelir seviyesinden bağımsız bir şekilde böyle çırpınışları olduğunu fark ettim. Sonra psikolog olunca kadınların en büyük çabalarından birinin, diğer kadınlara kendilerini kanıtlamak olduğunu fark ettim.

Sadece temizlik değil, çocuk yetiştirme konusunda da benzer bir durum söz konusu... Küçük çocuğu olan bir kadına, "Senin çocuk biraz zayıf mı?" ya da "Senin çocuk sık mı hastalanıyor?" dendiği zaman sorulan sorunun ötesinde bir cevap gayretine girdiklerini ve hatta bu sorunun sorulmasına bozulduklarını gözlemledim. Benim çocuklarıma birinin böyle söylemesi bende farklı bir şeyler çağrıştırmıyor; bu yüzden benim vereceğim cevap, "Evet, zayıf," ya da "Her çocuk kadar hastalanıyor," veya "Bizimkisinin bünyesi biraz hassas," olurdu. Ancak bazı kadınlar bu tür soruları annelik yeterliliklerinin sorgulanması olarak düşünebiliyorlar ve bu durum onları öfkelendirebiliyor. Bir kadınsan ve cici kız sendromu yaşıyorsan sen de her daim kendini

kanıtlamak zorunda hissedersin. Bu; zamanında sana hissettirilen, eksik ve kusurlu olduğun yaklaşımının telafi çabası ile ilgili bir durum...

Cici kız sendromunun bir diğer işareti de mükemmeliyetçilik. Biraz önce bahsettiğim gibi, devamlı kendini kanıtlama çabası ile mükemmeliyetçilik birbirine bağlı... Elinden geleni yapmak ile mükemmeliyetçilik arasındaki fark; ilkinin işlevsel ve gerekli seviyede olması, diğerininse kendini diğer insanlara kanıtlama çabası olması. Ben anneme, "Neden bu kadar çok hazırlık yapıyorsun?" diye sorduğumda hiçbir zaman, "Canımız bunları çekiyor, bunları yemeyi seviyoruz, bundan dolayı," demedi. "Aman laf olur, özenmemiş derler," diye hazırladığını söylüyordu. Elbette bu, yemekli ziyaretlerin keyifli geçmediği anlamına gelmiyor ama öncesi annem için gerçekten çileliydi.

Cici kızlar itiraz etmek, "hayır" demek yerine sessiz kalmayı tercih eder. Bazen öyle durumlarla karşılaşıyorum ki bugüne kadar binlerce insana danışmanlık yapmama rağmen hâlâ şaşkınlık içerisinde kalıyorum. Evlilik içerisinde şiddet görmesine rağmen bunu hiç kimseye söylemeyen insanlar beni şaşırtıyor açıkçası. Bu durumun başka nedenleri de var ama biri, "Evliliklerde olur böyle şeyler, ben söyleyince ne değişecek," düşüncesi. İçinde bulundukları durumu o kadar kabullenmiş oluyorlar ki başka bir seçenek olabileceği akıllarının ucundan bile geçmiyor. Bu sadece ilişkilerde geçerli değil, arkadaşlıklarda ve iş hayatında da kötü bir muamele gördüğü zaman itiraz etmek yerine sessiz kalmayı tercih ediyor cici kızlar. İtiraz ederlerse kötü, sorunlu bir insan gibi algılanmaktan korkuyorlar.

Bir diğer sorunlu konu ise cinsellik. Evin akıllı uslu, her zaman kurallara uyan, hiç itiraz etmeyen, annesinin iftiharla bahsettiği hanım hanımcık bir kızsanız cinsellik konusu ilerleyen yaşlarınızda sizi ciddi anlamda zorlayabilir. Nitekim cinsel işlev bozukluklarından olan vajinismus yaşayan kadınların bir

kısmının cici kız özelliklerini gösterdiğini gözlemledim. Vajinismus; bedensel bir engel olmamasına rağmen kadınların yaşadığı, cinsel ilişkiye girememe problemidir. Cici kızlar cinselliği zihinlerinde "kötü, ayıp ve sapıkça bir şey" olarak kodlamışlarsa zihin bir cinsel ilişki öncesinde alarmları aktif hâle getirir ve kadın kendini cinsel ilişkiye kapatır. Böyle bir şey yaşarsa kötü kadın olacakmış hissi zihninin derinliklerinden onu uyarır. Ve bu, dışarı bir kaygı ve korku olarak çıkar.

Sadece vajinismus değil; cinsel ilişki sırasında kendi tatminini değil, karşı tarafın mutlu olmasını önemsemek de bunun bir sonucu olabilir. Uzun yıllar boyunca hiçbir şekilde tatmin olmamış kadınlara bunu eşlerine neden ifade etmediklerini sorduğumda, "Benim cinselliğe düşkün, kötü bir kadın olduğumu düşünebilir," cevabını birkaç kez duydum. Cinsellik konusunda belki de karşı tarafla ilgili olabilecek bir problemde bile kendini suçlama, kendini beğenmeme ve belki bedensel bir bölgesi çirkin olduğu için böyle olduğunu düşünme durumu ile karşılaşabiliyoruz.

Bu durumdaki kadınların kendilerini feda etme şablonları çok sık karşımıza çıkıyor. Alttan alan, ortalığı toplayan kadınlar üstlerine çok gelinse bile "Aman ayıp olmasın," diye kendisinden beklenen abartılı şeyleri dahi yapabiliyorlar. Eskiden bayramlarda daha sık ziyaretlere giderdik. Sadece amca, dayı, hala, teyze gibi yakın akrabalara değil; anne-babamın akrabalarına da giderdik. Böyle ziyaretlerde hep iyi bir gözlemci olmuşumdur. Yaşlı bir akrabanın evine gittiğimizde o kişinin gelinleri de olurdu bazen. Ve gelinler içinde her zaman kan ter içinde kalan biri olurken diğerleri rahat rahat köşede otururlardı. Sonrasında bu insanların hikâyelerini duydukça annesi, babası, kayınvalidesi, kayınbabası için en çok hürmet eden ve hizmeti yapan gelinin en az değer gören ve hâlâ suçlanan kişi olduğuna defalarca şahit oldum. Bu kadınlar kendilerinden beklenenden daha fazlasını yapıyor, değer görmüyorlar ve bunun da farkındalar; yine de hizmete devam

etmek zorunda hissediyorlar. Böyle bir kısır döngü bu. Bu elbette sadece gelin-kayınvalide arasında olan bir şey değil; kişinin kendi ailesi, işyeri, arkadaşlık ilişkilerinde de bu kendini feda etme şablonu sık sık karşımıza çıkıyor.

Beden imajı ile ilgili sorunlarla da karşılaşabiliyoruz. Özellikle yüksek standartlara sahip ebeveynlerin bir kısmı hiç hoş olmayan şekilde kız çocuklarının bedenleri ile ilgili alaycı-eleştirel yorumlar yapabiliyor. "Bu kadar şişman olursan kimse seni sevmez", "Bu kalın bacaklar ne böyle", "Çok kısasın, kime çektin", "Çok uzunsun" gibi yorumlar ilerleyen yaşlarda çocuklarda bedensel anlamda aşırı kendine odaklı bir yaklaşıma sebep olabiliyor. Ciddi estetik operasyonlar geçirmelerine, her daim zorlayıcı diyetler yapmalarına bile sebep olabiliyor bu durum.

Yüksek standartlar kadının sadece kendi bedeniyle sınırlı kalmıyor. Mesleki anlamda, dostluk anlamında, ilişki anlamında bir erkeğe göre çok daha fazla çabalamak zorunda hissediyorlar kendilerini. Özellikle iş hayatında bir yerlere gelmiş bir kadının, kendine ait özel zamanlarının çok az olduğunun, çok daha fazla çabalamak zorunda kaldığının hepimiz farkındayız ancak bir noktada çaba göstermek zorunda kalmadığı zamanlara gelse bile hâlâ kendini kanıtlama gayreti devam ediyor. Bu da uzun vadede ciddi bir tükenmişliğe ve sonrasında depresyona sebep olabiliyor.

Peki, bir kadın böyle bir problem yaşıyorsa neyi değiştirmeli? Öncelikle toplumun bize dayattığı şeylerden dolayı böyle olduğunu düşünüp toplumu, geçmişte ailenin kişiye yaklaşımını eleştirmek pek bir işe yaramıyor maalesef. Böyle hisseden kadınların gizliden gizliye kendi kadınlıklarından utandıklarını düşünüyorum. İlk başta kişinin bir kadın olduğunu, kadın olmanın güçlü taraflarını fark edip kadınlığıyla barışması önemli... İlla bir kadının feminist olmasına gerek yok ancak bu konuda yazılmış, bir kadının özgüvenli olması yönünde katkı sağlayacak, bu yolculuğuna eşlik edecek birçok kitap ufak bir araştırmayla bulunabilir.

Cici kızların bir diğer fark etmesi gereken şey kendi iyi ve kötü ayrımlarının sağlıklı ve doğru olmadığı. Özellikle kötü biri gibi hissettiğin zamanlarda şunu düşün: Sevdiğin biri böyle davransaydı o kötü biri mi olurdu senin gözünde? Bu soru senin o duruma farklı bir gözle bakmanı sağlar. Ve ne olursa olsun, sağlıklı bencillik en önemli ihtiyaçlarından biri diye düşünüyorum. Kendine öncelik vermeyen insanlara diğer insanlar da öncelik vermiyor maalesef. Ve bazen cici kız yerine şımarık kız, çılgın kız, özgür kız da olabilirsin.

Efendi Erkek Sendromu

Popüler kültürün en çok ilgi çeken çatışmalı sorularından biri, "Kadınlar efendi erkekleri mi, yoksa serseri erkekleri mi sever?" sorusudur. Ara ara gündeme gelir, hakkında yazılar yazılır, videolar çekilir. Hatta birkaç filmin senaryosunda da bu konunun işlendiğini hatırlıyorum. Ama genelde insanlar nadiren bir uçta olur ve sağlıklı seçimler iki tarafın birbirini tercih ettiği seçimlerdir. En başta şunu belirtmek istiyorum; burada "efendi erkek"i kibar, kadınlara saygı duyan, sadık erkekleri kastederek kullanmıyorum. Birçok kadın böyle bir durumda "Neredeee o erkekler!" diye tepki verecektir. Efendi erkek sendromu en temelde bir çeşit ilişki muhtaçlığı olarak düşünülebilir.

Bu sendromdan mustarip erkekler, nazik ve aşırı ilgili olmanın bir ilişki ya da cinsellikle karşılık bulmasını beklerler. Gerekenden çok daha fazla ilgili olmak, daha yolun çok başındayken değerli hediyeler almak, günün her saatinde karşı tarafın bir isteği olsa da olmasa da ona yardıma hazır olmak, şehrin bir ucunda oturmasına rağmen ve kadının aslında tek başına çok kolayca gidebileceği bir yere gideceği sırada "Sen yorulma, ben seni götürürüm," demek gibi aslında gereksiz jestlerde bulunmak efendi erkeklerin sık yaptıkları hareketler arasında gösterilebilir.

Bu sendroma sahip erkekler, karşı taraf istemeden çok fazla iyilik ve yardım yaptıklarında karşılık görmezlerse öfkelenebilir, karşı tarafı suçlayabilir ve bazı durumlarda pasif agresif tepkiler ortaya koyabilirler. Bu erkeklerin yaptıkları iyilikler aslında erdemli bir iyilikten ziyade bir ön ödeme şeklindedir. "Senden istediklerim var ve bu konuda kendimi direkt ifade edemiyorum, bundan dolayı sana böyle davranıyorum." Bir keresinde bir kadın, kendisine karşı aşırı kibar olan biriyle bir arkadaşının aracılığıyla tanıştığını, iki sefer buluştuklarını, normalde hiç gerek olmamasına rağmen onu iki seferde de lüks restoranlara götürdüğünü, kadının tüm ısrarlarına rağmen hesabı bölüşmeyip kendinin ödediğini söylemişti. Kadın yaşadıklarını şöyle anlatmıştı; "İnanılmaz nazik, beni evimden alan, evime bırakan biriydi. Ancak gönül sevmeyince, ısınmayınca olmuyor. İki buluşmadan sonra onunla olamayacağımı söylediğimde bambaşka bir insana dönüştü ve çok agresif oldu. En son telefonu kapadıktan sonra ödediği hesapların yarı bedelini yazan bir mesaj ve hesap numarasını göndermişti."

Buna benzer birçok öfke hikâyesiyle karşılaşıyorum. Bu konularda çektiğim videoların altına gelen yorumlarda da birçok öfkeli erkeğin mesajıyla karşılaşıyorum. Bu mesajlarda kadınların değer bilmediği, efendi erkekleri sevmediği ama konuşmaya gelince efendi erkekleri istediklerini söylediklerini çok sert şekilde ifade ediyorlar. Bu yorumlarda, kadınlara zamanında çok iyilik yaptıklarını söyleyen bazı erkekler artık karar aldıklarını ve onlara çok kötü davranacaklarını ifade ediyorlar. Karşılıksız bir iyilik yapıyorsak bunun karşılığını görmediğimizde bu kadar öfkelenmezdik, diye düşünüyorum.

Burada erkeklerin fark etmediği en önemli ayrıntı, kendilerini arkadaş bölgesinde konumlandırarak bu iyilikleri yapmaları. Örneğin ben aynı işyerinde çalıştığım birinden hoşlanıyorum. Bu kişiyle arada öğlen yemeklerine çıkıyoruz, bazen dışarıda

kahve içiyoruz. Benim arkadaşça teklif ettiğim bu davetleri karşı taraf da arkadaşlığımdan hoşlandığı için geri çevirmiyor, bunlardan keyif alıyor. Ama benim içimde fırtınalar kopuyor o anda, karşı tarafa çok âşığım ve bazı mimiklerinden, sık sık mesajlaşıyor olmamızdan dolayı onun da benimle ilgilendiğini düşünüyorum. Aslında objektif olarak baktığım zaman arkadaşlığın ötesinde değerlendirilebilecek hiçbir şey yok. Ama o anda benimle olmasını o kadar çok istiyorum ki burada aşırı ilgi ve yardım devreye giriyor. Onunla ilgili her detayı öğreniyorum; her özel ânını kutluyorum; her işini hallediyorum; yeri geldiğinde şoförü, yeri geldiğinde tamircisi oluyorum. Bu arada bunları benden annem istese belki yapmam. Ama karşı tarafın beni sevmesi için yapıyorum. Bu sırada asla duygularımı ona net bir şekilde ifade etmiyorum. Yaptığım iyiliklerle beni sevsin istiyorum.

Bazen bu süreç yıllar boyu sürebiliyor; burada erkek, kadının diğer erkeklerden çektiklerini, şikâyetlerini de görüyor ve dert ortağı olduğu bu kadının, bu konulardaki desteği ve kendi yaptığı iyiliklerle onu keşfetmesini bekliyor. Ne kadar çok iyilik ve yardım yaparsa beklentisi o kadar artıyor. Ve günün birinde, kendini karşı tarafa net bir şekilde ifade etmeye karar verdiğinde karşı tarafın, "Sen benim en yakın arkadaşımsın," cevabı sonrasında ortaya inanılmaz bir öfke çıkıyor.

Şimdi burada bir değerlendirme yapalım. Erkek her şeyi bir arkadaş olarak yapıyor. Karşısındaki kadın, onun bir arkadaş olarak yapabileceklerinden daha fazlasını yaptığını fark edebilir. Ama görünüşte erkeğin arkadaşlıktan başka bir talebi yok, sadece fazlasıyla iyilik yapıyor; kim istemez böyle bir arkadaşı. Evet, kadın fark etse bile erkek net bir açılım yapmadığı için bu durum uzun zaman böyle devam edebiliyor. Kadın burada erkeğin öfkesini hak ediyor mu? Bu hukuki bir problem olsaydı kadına atfedilecek hiçbir suç bulunmazdı. Çünkü erkek kendisini hep arkadaş bölgesinde tutmuş ve sadece karşı tarafın onu sevmesini ummuş.

Elbette erkeğin ilgisinin romantik olduğunu anlayan ve buna rağmen bu durum yokmuş da sadece arkadaşlarmış gibi görünüp onun yardımlarını kullanan bir kadının yaptıklarını da etik bir davranış olarak değerlendiremeyiz ama bu onu suçlu çıkarmaz.

Peki, erkek neden böyle davranıyor? Bu durumun temelinde özgüvensizlik ve onun içine saklanmış reddedilme korkusu olduğunu söyleyebiliriz. Erkek fiziksel anlamda; iş, konum, maddiyat anlamında, gerçekte öyle olmasa bile, kendisini yetersiz görüyor olabilir. Aynı zamanda çocukluk döneminde yaşadığı reddedilme, küçümsenme ve dışlanma da böyle davranmasına sebep olabilir. Bir diğer sebep de sosyal beceri eksikliği diyebiliriz. İnsanlara dair ne kadar çok şey bildiğimizi düşünsek de ilişkilerin nasıl yürüdüğü, romantik ilişkilerin dinamizmi gibi konuları anlayabilmek için belli düzeyde sosyal beceriye sahip olmak gerekiyor.

Yani burada asıl sorun, bir erkek olarak aşk için gösterdiğin aşırı ilginin ve yaptığın yardımların aslında bir ön ödeme olması, ancak bundan karşı tarafın haberinin bile olmaması. Buna benzer şeyler yaşadıktan sonra kadınları kötülemek, bundan sonra onlara kötü davranmaya karar vermek hem uygun hem de işe yarar bir davranış değildir. Efendi erkek sendromu yaşayan erkeklerin bir kısmı bir sarkaç gibi bu iki davranış kalıbı arasında gidip geliyor ve içinden çıkamadıkları yalnızlık onlara daha da kötü hissettiriyor. Bu durumdan kurtulmanın yolu kadınların değer bilmediğini, kötü erkekleri sevdiğini söylemek, onlardan durmadan şikâyet etmek değil. İlk olarak, reddedilmekten ne kadar korksan da, niyetini baştan belli etmek en önemli adımlardan biri... Sadece arkadaş noktasında kalıp bu kadar fazla çaba göstermek ancak seni yoracaktır. Bir diğer mevzu da bu durum seni ilişki muhtacı konumunda göstereceği için, karşı tarafın senden etkilenme ihtimali varsa bile seni daha az saygı duyulan biri hâline getirebilir. Sen bu durumu sevmesen de her neye aşırı muhtaç gibi görünüyorsan o konuda istediğini alma ihtimalin

azalıyor. Kadınlar bir ilişkiye muhtaç birinden ziyade, kendine güvenen, kendi olabilen, sınırları olan erkeklere değer veriyor. Bunun aynısı, erkeklerin kadınlara bakış açısı için de geçerli... Yani birinden hoşlanıyorsan tanışma aşamasından sonra romantik bir ilişki niyetinde olduğunu açık bir şekilde ifade etmekte fayda var, diye düşünüyorum. Cevap "hayır" olabilir ki bence bu da çok iyi bir sonuç... Bu sayede ileride benlik saygını incitmeyi ve fedakârlıklarının karşılıksız kaldığını düşünerek hissedeceğin öfkeyi baştan engellersin.

Kendi güvenini artırmak, sosyal becerilerini geliştirecek aktivitelere ve ortamlara katılmak, spor yapmak, entelektüel anlamda gelişmek; bunlar kendine yapabileceğin en büyük yatırımlar... Bazı insanlar seni reddedebilir, bazıları ise çok sevebilir. Her hâlükârda ikisini de deneyimleyebilirsin.



KENDİME NOT:

Sosyal medyadan takip ettiğim değerli meslektaşım Pelin Kesebir'in bir paylaşımı beni çok etkiledi. Bazen psikolog da olsan konuştuklarının karşı tarafa nasıl etki edeceğini kestiremeyebiliyorsun. Hatta söylediklerime pişman olduğum az değildir. Bundan sonra bir şey söylemeden önce bu üç soruyu sorup öyle konuşacağım:

- Bunu söylememe gerçekten gerek var mı?
- Bu, değiştirmesi mümkün ya da kolay bir şey mi?
- Bunu söylememin ne kadarı üstünlük hazzı/ego tatmini, ne kadarı o kişiye faydalı olma arzusu?

ZEHİRLİ İNSANLARI HAYATINA SEN ÇEKİYOR OLABİLİR MİSİN?

"İnsanlar göründükleri ve konuştukları kadar değil; yalnızca sevdikleri, önem verdikleri ve paylaştıkları kadar güzeldirler."
—Ritu Ghatourey

POPÜLER PSİKOLOJİDE SON ZAMANLARIN EN ÇOK konuşulan konu başlıkları narsistik insanlar, manipülasyonlar ve zehirli insanlar olarak karşımıza çıkıyor. Bir seminere gittiğim zaman salona soruyorum; bir narsistten dolayı acı çektiniz mi, hayatınıza böyle biri girdi mi? Her zaman olmasa da bazen salonun yarısının el kaldırdığını görüyorum ve bu beni çok şaşırtıyor. Normalde narsistik kişilik bozukluğu oranı tahmin edilenin çok altında. Yani karşımıza çıkan ve narsist olduğunu düşündüğümüz insanların büyük bir kısmı narsist değil aslında. Bir yanıyla böyle bir durum söz konusu iken bir yanıyla da narsist insanlar başta olmak üzere pasif agresif, psikopat ve başka bazı problemlere sahip partnerleri olan insanlarla konuştuğumda bu insanların geçmişte yaşadığı ilişkilerin de çok benzer özellikler taşıdığını fark ettim. Yani bazıları bu tip insanlardan ne kadar çok şikâyet ediyor görünseler de farkında olmadan sonraki ilişkilerini de benzer özelliklere sahip kişilerle kurmaları ihtimali yüksek...

Peki, bunun sebebi ne olabilir? Aslında bazı kişilik özellikleri bizi bu tür zor kişilikler ve onların kullandığı manipülasyon yöntemleri için korunmasız kılıyor. Bu bölümde manipülasyona

uğrama açısından daha yüksek risk taşıyan bazı kişilik özelliklerinden bahsetmek istiyorum sana.

En önemli sebeplerden biri insanları idealleştirme ve onları siyah beyaz şeklinde görme eğilimidir. Böyle insanlar hayatına giren birini, beraber çalıştığı bir yöneticisini, aile üyelerinden birini, dinî ya da siyasi bir lideri kusursuz görme eğilimindedir. Bu insanlara göre biri ya aşırı iyidir ve kusursuzdur ya da kötü bir insandır. Özellikle işlevsel yapıdaki narsist ve psikopat insanlar ilk bakışta çok etkileyici görünebilirler. Tam istediğin bir insan gibi davranma konusunda ustadırlar. Ve sonrasında sen onun yanında onu idealleştirdikçe, onu zirvelerde gördükçe hem ruhsal açıdan onu beslersin hem de kendini kolayca kullanılabilir hâle getirirsin. Yolun başında da o insanı kusursuz gördüğün için çok emek verince, ilerleyen aşamalarda o insanların zarar verici, hatta sapkın taraflarını fark etsen de "Öyle değildir, yanlış anlamışımdır," diye kendini kandırma eğilimine girebilirsin.

Unutma, hiçbir insan kusursuz ve siyah beyaz değildir. Hiçbir insan kurtarıcın değildir ancak sen kendinin kurtarıcısı olabilirsin. Her iyinin içinde kötü, her kötünün içinde de iyi barınır. Ama biz insanları idealleştirdikçe bu tip zehirli insanlara en büyük yakıtı veririz. Ve sonrasında bize istedikleri gibi davranabilirler ama biz kendimizde itiraz etme gücünü bulamayız. Bu bir bataklıkta olmak gibidir; seni içine alır ve çıkamazsın. 1978 yılında Amerika'da Jim Jones'un kurduğu tarikatın dokuz yüz üyesi, Jones'un vaazı üzerine siyanür içerek intihar etti. Bunlar aptal insanlar değildi ama böyle bir durumda idealleştirmenin sonucu bu noktaya kadar gidebilir.

Biriyle ilk tanıştığında onu kusursuz olarak görme eğilimindeysen çevrendeki insanlardan geri bildirim almanı tavsiye ederim. Genelde o anda bizim gözümüze perde inse de çevremizdeki insanlar o kişiyi bizden daha mantıklı bir şekilde değerlendirebilir. Bir diğer iyi gelecek şeyse o insanın sadece olumlu özelliklerini değil

de olumsuz olabilecek özelliklerini de sık sık kendine hatırlatman. Ve bu noktada onda gördüğün bir olumsuzluk için mazeretler arıyorsan durdurmaya çalış kendini. Sana hakaret ederek kötü davrandıysa, "Belki kötü bir günündeydi, aslında beni çok seviyordu," demek yerine çıplak gerçeği görmeye çalışmak işe yarayabilir.

Aşırı iyimserlik ve aşırı empati de bizi kolay lokma yapabilir böyle insanlara. Bazen kötü bir davranış sadece kötü bir davranıştır ve sana zarar vermiştir. Ama aşırı empatik ve iyimsersen her davranışın içinde arka planda o kötü davranışı haklı çıkaracak bir sebep, bir mazeret bulursun. Sanki o insanların psikoloğu gibisindir; sana fiziksel şiddet uygular, sen bunu onun çocuklukta yaşadığı travmalara bağlarsın ve onun için üzülürsün. Evet, bu davranışı belki de hakikaten çocukluktaki travmalarından kaynaklanıyordur ama böyle bir sebep sana kötü davranmasını asla haklı çıkarmaz. Özellikle bazı narsistik özellikteki insanlar, karşı tarafa kötü davranmasını elinde olmayan sebeplere, çocukluk travmalarına bağlayabilir. Sen de bu sebeple bir gün her şeyin düzeleceğini ümit ederek bu duruma sabredersin ve kurban sen olmana rağmen karşı tarafı teskin etmeye çalışırsın. Bazı insanların sana kötü davranması ve bunu süreklilik hâline getirmesi kötüdür. Hiçbir sebep bunu haklı çıkarmaz. Unutma! Sen onların terapisti değilsin; arkadaşı, eşi veya sevgilisisin.

Sınırları olmayan insanlar da manipülasyona uğrama konusunda riskli gruptadır. Aslında bazı insanların sınırları yoktur ve diğer insanlara istediği gibi davranma izni veriyormuş gibi davranır. Sınır koymayı, itiraz etmeyi öğrenmemiş olabilirler. Bazı insanların içsel anlamda hissettikleri sınırlar vardır ama bunu diğerlerine ifade etmek konusunda zorlanırlar. Diğer insanların bu sınırları, rahatsız olduğu konuları kendi kendilerine anlamalarını beklerler. Her iki durumda da zor kişilikler için kolay lokma gibi algılanabilirsin, çünkü zor bir kişiliksen en sevdiğin şey başkalarının hayatında istediğin gibi at koşturabilmektir. Bazen iyi insan olmak niyetiyle kendimizi kandırabiliyoruz. "Ne olacak, elimden

geliyor zaten, bunu da yapayım, buna da izin vereyim," diyebiliriz. Ama iyi olma hâlimizi seçici olarak kullanmamız gerektiğini düşünüyorum. İyilik hakkımızı bunu hak eden insanlara sunmak içimizde iyi olma enerjisinin sürekliliğini sağlayacaktır. Seçmeden, her isteyene iyilik yapmak kendi iyi oluşumuza zarar verir.

Sürekli diğer insanların seni sevmesini arzulayan biriysen, sevgilerinden mahrum kalma korkusuyla her zaman onların onayını arıyorsan sen de riskli gruptasın demektir. Onay arayıcı insanlar aşırı nazik olabilirler, her şey için haklı haksız fark etmeden özür dileyebilirler, kendi fikirlerinden ve değerlerindense diğer insanların değerlerine, fikirlerine uyum sağlayabilirler, "hayır" diyemezler, karar vermeden önce hayatlarındaki insanlardan onay isteyebilirler.

Diğer insanları kullanma konusunda ustalaşmış kişiler de kolaylıkla onay arayıcılık hevesini fark ederler ve bu durumu sömürme konusunda hiçbir fırsatı kaçırmazlar. Ve yavaş yavaş senin bu beklentini kendi çıkarlarına hizmet edecek şekilde yönlendirmeye başlarlar. Mesela sen hayatın için önemli bir karar alacakken ona danıştığın zaman o seni değil de kendine iyi gelecek olanı düşünür ve ona göre yönlendirir seni. Sen her şey için özür dilediğinde, haklı bile olsan, sana suçlu olan senmişsin gibi davranır. Sen hiçbir şeye "hayır" demediğinde senden sınırsız istekleri olur. Senin kendi hayat prensiplerin ve değerlerin yokmuş gibi davrandığında o kendi istediği her şeyi senin de istediğini, başka türlüsünün asla mümkün olmayacağını düşünmeye başlar.

İtiraz etme gücü kolay kazanılan bir beceri değil, hele ki onay arayıcı biriysen. Ama özellikle kırılma anları yaşadığın zaman kendinin bile şaşırdığı bir enerji ve cesaret kazanırsın. Bunu ve itiraz hakkını kullanmanı tavsiye ederim. Belki de sırtını birilerine yaslamazsan ayakta kalamayacağına dair yanlış bir inanç geliştirmiş olabilirsin. Ama denemeden bilemezsin. Bir onay arayıcı için en büyük adım deneme yapmaktır. İtiraz et, haksız değilsen özür dileme ve risk alarak kendi kararlarını kendin vermeye çalış.

Erken çocukluk döneminde yaşanan büyük travmatik deneyimler ya da küçük yaşlardan itibaren ailenin günah keçisi olarak büyümek, içinde kocaman bir suçluluk duygusuna sebep olabilir. Bu dönemde çocuk her şeyin kendisiyle ilgili olduğunu zanneder. Biri ona kötü bir şey yaptığında bile bunun kendi hatasından kaynaklandığını düşünebilir. Ve bazı ailelerde, ebeveynden biri ya da ikisi karşılaştıkları tüm sorunların kaynağı senmişsin gibi davranmışsa bu suçluluk duygusu senin içinde asılı kalır. Bu suçluluk duygusu o kadar ağırdır ki sokakta birinin ayağı kaldırıma takılsa bu senin suçunmuş gibi hissedersin. Bazen seminerlerimde bu durumu biraz şakayla karışık şöyle anlatırım; "İçinizde yoğun bir suçluluk duygusu yaşıyorsanız, okul zamanlarınızda sınıfın en çalışkanı bile olsanız, öğretmenin tüm sınıfa hitaben söylediği, 'Tembelsiniz, yaramazsınız,' gibi ifadeleri bile bunları sadece sizin için söylemiş gibi kendi üzerinize alırsınız."

Suçluluk duygusu da zor insanları hayatımıza çeken önemli sebeplerden biridir. Diğer insanları kullanan biriysen her şey için kendini suçlayan, durmadan kendini cezalandıran ve küçük hatalarda bile çok büyük tavizler veren birini yakınında tutmak istersin. Çünkü ona istediğin gibi davranırsın ve o sadece kendini suçlar. En iyi ihtimalde bile karşı tarafın sana kötü davrandığını bilirsin ama itiraz edemediğin için kendini suçlarsın. Bu da hem bilip hem de razı olmak gibi çok kötü hissettiren bir duruma yol açar.

Suçluluk duygusundan kurtulmak kolay bir şey değildir ama suçluluk duygusunun sebep olduğu davranışları yapmaktan kendini alıkoymak mümkün olabiliyor. Özellikle aşırı telafi çabasını fark etmek önemli... Yaptığın küçük hatalarda bile verdiğin tavizleri düşünerek başlayabilirsin. Adil bir değerlendirme yaptığında neyi yapman neyi yapmaman gerekirdi? O anda kendini çok kötü hissetsen de telafi çabasına karar vermeyi ertelemen ve bir süre arafta kalman çok iyi gelebilir. İlk baştaki duygusal atağı başından savarsan sonrasında çok daha mantıklı kararlar verebilirsin.

Ama burada önemli olan bir detay var; her insanın içinde farklı bir sistemle çalışan bir sezgisel zekâ vardır. Birinin seni kullanmaya çalıştığını, manipüle ettiğini ya da sana zarar verme ihtimali olduğunu işte o sezgisel zekâ fark eder. Tam nokta atışı tespit yapamasa da işlerin yolunda gitmediğine dair içinde bir alarm çalar. Kiminin göğsü sıkışır, kimi iç sıkıntısı hisseder, kiminin bağırsaklarında bir rahatsızlık ve hareketlenme olur. Bu bir manipülatörle ya da zor bir kişilikle karşılaştığımızın erken uyarı işaretidir. Ben kendi hayatımda bu erken uyarı sisteminden çok fayda gördüm. Özellikle biriyle çalışacaksam, bir proje yapacaksak içimde nasıl bir his olduğuna bakarım. Bir rahatsızlık hissediyorsam ilişkiyi yavaşlatırım ve asla hemen karar vermem. Genelde rahatsızlık hissettiğim anların, sonrasında beni hep büyük sıkıntılardan koruduğunu zamanla fark etmişimdir. Her insanın içinde bu alarm sistemi vardır ancak bazı insanlar bu sesi duymamaya çalışır. Biriyle tanıştığında, iş yapacağın zaman bu hissi özellikle bedeninde kontrol etmeni tavsiye ederim.

Kadın okurlarıma, zihinlerinde cevap verebilecekleri bir soru sorarak bu bölümü kapatmak istiyorum. Diyelim ki bekârsın; normalde sadece seni sevecek biriyle bir ilişkin olmasını istersin. Peki, evli bir adamla, onun evli ve çocuklu olduğunu başta bilerek, birlikte olur musun? Bu soruya neredeyse kadınların tamamının "hayır" cevabını vereceğini düşünüyorum. Peki, başta karşıdaki adam sana yalan söylese ve usta bir şekilde senden evli olduğunu gizleyip bekâr olduğunu söylese ve onunla bir ilişkiye başlasan, altı ay sonra onun evli olduğunu öğrensen ne yapacağını sorsam ne dersin? İşte burada hatlar karışıyor, bu soruya cevap olarak da ayrılacağını söyleyenler olacaktır ama hiç azımsanmayacak kadar insan da, "Mutsuz olurum, ayrılmak isterim ama ayrılamam," ya da "Ne yapacağımı bilemem," diye cevap verecektir. Peki, ne değişti? Senin değerlerin aynı, değişen bir şey yok. Belki adamın evli olduğunu öğrenmeden bir gün önce bu soruyu sorsam yine "hayır" diyecektin. Ama şimdi karar vermekte zorlanıyorsun. Çünkü

artık bir emek verdin ve çetrefilli bir duruma girdin. Adamla duygusal, fiziksel yakınlık kurdun ve onu sevdiğini düşünüyorsun, o seni başta kandırmış olsa da o da seni sevdiği söylüyor. Artık eskisi kadar net bir şekilde "hayır" diyemiyorsun.

Değerlerimiz sabit olsa da işin içine girip emek verdikten ve karşı tarafla ilişki içinde olduktan sonra kendini korumak hiç kolay değildir. İşte bu durum; zor kişiliklerle, manipülatörlerle ilişkimiz için de geçerlidir. Ancak ilk aşamada değerlerini net bir şekilde koruyabilirsin ve itiraz edebilirsin. Ama ilişki kurup yakın olduktan sonra onun ne kadar zalim biri olduğunu anlasan da kurtulman hiç kolay olmaz. Bundan dolayı ilk anda gördüğün olumsuz işaretler varsa erken davranman çok önemlidir.



KENDİME NOT:

Diğer insanların sevmediğimiz bir özelliği olunca ve o özellik biraz canımızı sıkmışsa o insanı komple hayatımızdan çıkarmak istiyoruz bazen. Ama şunu fark ettim; birilerini hayatından çıkarınca yerine başkalarını almak mümkün olmuyor her zaman, hele ki yaş ilerledikçe. Ve bence insanlara ihtiyacımız var; iyi hissetmek için, sohbet için, arkadaşlık için. Ayrıca biraz kurcalayınca herkesin kötü yönleri olduğunu göreceksin. Bir insanın sevmediğim bir özelliği, eğer aşırı rahatsız edici değilse ve bana zarar vermiyorsa, o insanın o özelliğini sevmiyorum; o özelliğin aktif olduğu zamanlarda onunla görüşmüyorum. Cimri bir arkadaşla yemeğe çıkmam, tatile gitmem ama sohbetini seviyorsam sohbet edebileceğim başka ortamlarda buluşurum. İnsanları parçalı sevmek mümkün.

İNSANLARI GERÇEKTEN TANIMAK İÇİN PRATİK BİR YÖNTEM: KAHVERENGİ ŞEKER TEKNİĞİ

"Önemli olan sözler değil, davranışlardır.
Sevdiğini söyleyen biri yerine, sevgisini gösteren birine inanın."
—Erich Fromm

BİRİYLE TANIŞTIKTAN BİRAZ SONRA, YANİ BİRAZCIK DAHA samimi bir sohbete geçtiğimizde, birçok insanın itiraf ettiği bir şey var; "Senin gibi bir psikologla ilk defa otururken kendimi çok tedirgin hissediyorum; her davranışımı inceliyor, her an beni analiz ediyormuşsun gibi geliyor." Bundan dolayı birçok insan, "kendisi gibi davranmaktan çekindiğini, birazcık kasıldığını" söylüyor bana. Buna itiraz etmiyorum açıkçası, onları biraz belirsizlikte bırakarak böyle yeteneklerim olduğunu düşündürmek çok havalı değil mi sence de?

Ancak keşke bir görüşte insanları tamamen analiz etmek ve tanımak mümkün olsaydı... İnsanları genel olarak tanımak mümkün ama bir insanla yıllar geçirip onun çok farklı özellikleri olduğunu da fark edebilirsiniz. İnsan sürprizlerle dolu açıkçası. Ancak kendinizi korumak için biriyle bir işe başlarken, bir ilişki kurmaya çalışırken o insanı tam anlamıyla tanımanıza gerek yok. Belli başlı özelliklerini fark ederek o insan hakkında genel bir izlenim edinebilirsin. Bu bölümde bunun için kullandığım yöntemi seninle paylaşacağım.

İnsanları ilk gördüğüm anda en derinliklerine kadar analiz etme yeteneğim yok ama bugüne kadar birçok insanla görüşünce,

onların kimseye anlatmadığı sırlarını dinledikçe az çok dışarıdan görünen taraflarının bize nasıl fikir verebileceğine dair bir beceri geliştirdiğimi düşünüyorum. Mesela sosyal bir ortamda biriyle ilk kez oturduğumda onun kendisi hakkında söylediği şeyleri ikincil planda değerlendiririm. Daha çok genel hâl ve tavırları, mimikleri, duygularını ifade ediş şekli ve söylediklerinin arasına gizlenmiş söylenmek istenen ama söylenmeyen sözleri öncelikle dikkatimin odağındadır. Ama hiçbir insanla ilgili kesin bir hipotez geliştirmemeye çalışırım. İnsanlar her zaman sizi şaşırtır çünkü.

Biriyle tanıştığınızda iki taraf da doğrudan ya da dolaylı olarak kendisinden bahseder. Aslında o anda kişi, tamamen doğru söylese bile söylediklerinde standart bir hata payı vardır. Ölçümü her zaman kendimizden yana yaparız. Çok kötü şeyler yapmış insanlar bile, kalplerinin temizliğini, çok hassas olduklarını ve diğer insanlara yaptıkları fedakârlıklar yüzünden kendilerinin çok zorlandığını ağlayarak anlatabilir. Ve işin garibi o anda tamamen doğru söylediğini düşünebilir. Kötü insanlar nadiren kötü olduğunu düşünür.

İzlediğim *Adalet 3: Son* filminde filmin kahramanı eskiden devlet için çalışan bir suikastçı olan ama şimdi serbest çalışıp kötü insanları öldüren bir tetikçidir. İtalya'da girdiği bir çatışmada son anda beklemediği bir kurşun yarası alır. Yaralı hâliyle bir yerde bayılıp kalır ve onu orada bulan kişi civardaki bir doktorun evine götürür. Doktor gerekli müdahaleleri yaptıktan sonra kahramanımız uzunca bir süre uyur ve uyandığında doktor ona sorar; "Sen iyi biri misin?" Kahramanımız burada bir süre düşündükten sonra, "Bilmiyorum," der. Hikâyenin akışı değişir. Bu sırada kahramanımız ve doktor dost olur. Sonrasında kahramanımız, "Bana nasıl güvendin? Bir kurşun yarasıyla sana geldim ve güvenip beni evine aldın," der. İşte burada doktorun cevabı beni çok etkilemişti; "Sana, 'İyi biri misin?' diye sordum. Sen bilmediğini söyledin. Kötü biri olsaydın buna hiç düşünmeden 'evet' derdin," diye anlatır doktor

ona nasıl güvendiğini. Elbette bu bir Hollywood filmi ve bazı şeyler yüzeysel kalıyor ancak ana fikir olarak gayet mantıklı... Bazen insanların tek bir davranışından, tek bir cümlesinden onun kişiliğine dair bizim için önemli çıkarımlar yapabiliriz.

Biriyle psikoterapi seansına başladığımda çoğu zaman insanlar kendi incinmişliklerini anlatırlar. Diğer insanların kendilerine nasıl kötü davrandığını, onları nasıl üzdüğünü ifade ederler ve bu hikâyelerde danışan kurban rolünde olur. Ancak bu, hikâyenin sadece bir parçasıdır; birçok hikâyede kurban rolünde olan bizsek bizim de bazı zalimliklerimiz olabilir. İnsan bununla yüzleşmediği zaman asla tam anlamıyla istediği huzura ve olgunluğa erişemez. Bundan dolayı insanların bana anlattıklarıyla birlikte anlatmadıklarını da anlamak için, kliniğimizin asistanına, ona nasıl davrandığını, olası bir aksaklıkta nasıl tepkiler verdiğini sorarım. Bazen benim yanımda melek gibi olan insanların, bekleme salonunda ya da telefonda randevu alırken asistanımıza hakaretvari konuştuğuna, onu küçümsediğine çok fazla şahit olmuşumdur. O yüzden insanları tanırken bir karara varmak konusunda asla acele etmemelisin.

Bir danışanım, arkadaşlıklarının hep kısa sürdüğünü, hiç dostunun olmadığını ve kendisini çok yalnız hissettiğini söyleyerek gelmişti seansa. Ve ilk zamanlarda seansa getirdiği şeyler arasında arkadaşlıklarını olumsuz etkileyecek hiçbir şey yok gibi görünüyordu. Dinlediğim hayal kırıklığıyla sonuçlanmış tüm arkadaşlık hikâyelerinde karşı taraf müthiş derecede haksız görünüyordu. Ancak biraz daha zaman geçtikten sonra bu danışanımın üslubunda yavaş yavaş bir değişim oldu. Bir gün odamdaki eşyalara bakıp, "Bence biraz zevksizsiniz ve eşyalar kalitesiz görünüyor," dedi. Ben bir an şaşırmakla birlikte bunu seansta konuştuğumuz konuya bağlamaya çalıştım ancak bir dirençle karşılaştım. Bir başka gün bekleme salonunda bekleyen danışanımı odama davet ettim, ben önde o arkada odaya girdik. "Beyhan Bey sizin bir

rahatsızlığınız mı var, ördek gibi geniş geniş yürüyorsunuz," dedi. Buna biraz bozuldum açıkçası ama kişiselleştirmeme konusunu çok uzun zaman önce öğrenmiştim. O bozulma ânı çok kısa sürdü. Buna benzer birçok örnek yaşayınca ve artık zamanının da geldiğini hissedince yüzleştirme yapmaya karar verdim.

Bana söylediği iğneleyici ifadelerin bende uyandırdığı rahatsızlıktan bahsettim ve sonrasında acaba başka insanlara da böyle yaklaşıyor olabilir mi, diye sordum. İlk başta bana söyledikleri konusunda asla kötü niyetli olmadığını ve öyle hissettirdiğini tahmin etmediğini söyledi. Bence samimiydi bu konuda. Sonraki birkaç seans bu konuyu konuştuk ve hayal kırıklığıyla sonuçlanan arkadaşlık ilişkilerinin üzerinden geçince hepsinde benzer iğneleyici ifadeler kullandığını gördük. İnsanlar arkadaşlığa başladıktan bir süre sonra bu sert ve alaycı yaklaşımdan rahatsız oluyor ve danışanımdan uzaklaşıyorlardı. Bu örneğin iki cephesi var: Birincisi; insanların size söylediklerine değil, hissettirdiklerine bakarsanız onları daha iyi tanırsınız. İkinci olarak; bazen sandığımızın aksine kendimizi bile tanımıyor olabiliriz.

Gelelim diğer insanları tanımak konusunda yardımcı olacak, hikâyesini çok sevdiğim Kahverengi M&M Şekeri Tekniği'ne. Belki duymuşsundur, sanatçıların sahneye çıkmadan önce zaman geçirdikleri yer olan kulisler için garip istekleri olur. Benim duyduklarım çok şaşırtıcı gerçekten. Rihanna hayvan desenli bir halı ve içinde beyaz laleler olan kare bir vazo, Katy Perry dondurulmuş çilekler, Beyonce kırmızı tuvalet kâğıdı, Jennifer Lopez her yerin beyaz olmasını istiyormuş. Dünyaya mâl olmuş isimlerin belki de bu kadarcık nazlarına katlanmamız gerekiyordur, yine de kırmızı tuvalet kâğıdına insan şaşırmıyor değil. Bu duruma benzeyen başka bir garip kulis isteği tam olarak anlatmak istediğim tekniği oluşturuyor.

1980'li yıllarda Amerika'da popüler olan efsane rock gruplarından Van Halen dünyanın birçok yerinde konserler vermiş ve

dünya turnelerine çıkmıştı. O dönem müzikleri kadar çok konuşulan bir konu da onların diğer insanlara şımarıkça gelen kulis istekleriydi. Yaptıkları sözleşmede, birçok teknik şarta ve başka isteklere ek olarak kulise M&M marka renkli şekerlemelerden konmasını istiyorlardı ancak bir istekleri daha vardı; içinde asla kahverengi şeker olmamalıydı. Bu madde es geçilirse konseri iptal etme hakları vardı. Hatta bundan dolayı Colorado eyaletinin bir şehrinde konseri iptal etmişlerdi.

O zaman birçok insan, bu grubu, şımarıklıkları ve kaprisleri için çok eleştirmişti. Ancak grubun vokali David Lee Roth'un ifadesine göre, bu isteğin bambaşka bir sebebi vardı. Büyük müzik gruplarının konserleri gerçekten çok büyük organizasyonlardır. Grubun vokalinin ifadesine göre, bir konsere yaklaşık dokuz tırlık bir ekipmanla gidiyorlardı. Ve bazen daha önce hiç bu kadar büyük organizasyonlara ev sahipliği yapmamış küçük şehirlere de gidiyorlardı. Bu küçük şehirlerde bu kadar büyük organizasyonların teknik konularının ciddiyetinin farkında olunmadığı için konserin aksamasına ve hatta iptal olmasına sebep olacak kadar ciddi sorunlar çıkma ihtimali çok yüksekti. İşte kahverengi şeker devreye burada giriyor. Yapılan sözleşmedeki yüzlerce madde arasına sıkıştırılmış bu şart çok önemliydi grup için. Bir konser alanına gider gitmez ilk başta kulisi kontrol ediyorlardı.

Bunun mantığı şuydu aslında: Sözleşmeyi okumuşlarsa, kahverengi şekerleri çıkardıkları gibi, sözleşmede aslında gerçekten çok önemli olan teknik gereklilikleri de yerine getiriyorlardı. Aslında kahverengi şeker bir dikkat testiydi, yapılan organizasyonu ciddiye alıp almadıklarını öğrenmek için. Ve bir konserde kahverengi şeker maddesine dikkat edilmemişse kesinlikle başka teknik konularda da birçok şey atlanıyordu.

Bu sadece bir konser organizasyonu için değil, aynı zamanda diğer insanları ve hatta kurumları tanımak noktasında da çok işlevsel bir yöntem... Ben insanları analiz ederken ilk başta,

onların normalin dışında görünen, göze batan ilk özelliklerine dikkat ederim. Bu bazen kirli bir kıyafet, bazen bakımsız görünüm olabilir; göze çarpan şeyler ilk ipucumu oluşturur. Elbette ilk ipucu ile asla karara varmam ama genelde ilk ipuçları önemli bir fikir verir. Mesela gelen bir danışanın bakımsız görünmesi, üstünde yemek lekeleri olması onun depresyonda olabileceğine dair bir işarettir. Çünkü depresyonda olan insanlar bazen kişisel bakımlarını ciddi anlamda ihmal edebilirler.

Sadece görünüm değil elbette. Her insanın dikkat çeken minik bir davranışı, bir kahverengi şeker noktası vardır. Ama genelde bu minik davranışlar, arkada daha büyük bir şeye işaret ediyor olabilir. Mesela biriyle ilk buluşmaya çıktın, o kişi sebepsiz yere garsonu tersledi; bu durum onun diğer insanlara yaklaşımına örnek olabilir. Sana şu anda çok iyi davranması hiçbir şeyi değiştirmez, çünkü seni etkilemeye çalışıyor. Mesela gittiğim lokantaların tuvaletlerinin görünümüne de çok dikkat ederim. Bir yer dışarıdan ne kadar lüks görünürse görünsün, tuvaletleri pisse o lokantanın hijyeninden şüphe ederim. Bir kişiyle bir görüşme yapacaksam, buluşma çok erken bir saatte değilse ve o kişi geç kalmışsa bende özensizlik alarmı çalar. Bir kurumda çalışmaya başladın ve hiçbir bilgi verilmeden maaşın söylenen zamanda yatmadı. Bu o kurumun ciddi sorunları olabileceğini gösterebilir.

Kendi kullandığım bazı kahverengi şeker örneklerini de seninle paylaşmak istiyorum: Biri bir mesajda ya da e-postada önce "Merhaba, nasılsın?" demezse ve hemen kendi probleminden bahsederse onun mesajını cevaplamak konusunda istekli davranmam. Özellikle sosyal medyada bununla sık karşılaşıyorum, bir selam bile vermeden çok uzun bir mesaj atıp "Hadi bana yardım et," diye yaklaşan insanların mesajlarını cevaplamıyorum. Sosyal medyanın benim için daha sakin olan zamanlarında makul mesajlara, elimden geldiğince dönüyordum. Ama bir günde tüm

platformlardan toplamda binden fazla mesaj geldiği için artık hiçbir mesaja dönme imkânım olmuyor maalesef.

Yeni tanıştığım biri, onunla samimiyeti ilerletmeden hemen başkalarının dedikodusunu yapmaya başladıysa o insana kendimle ilgili dedikodu malzemesi vermemeye çalışırım. Daha yeni tanıştığı birine başkasının dedikodusunu yapan biri benim de dedikodumu kolaylıkla yapabilir. Hızlı övgülerden ve aşırı hayranlıktan çok çekinirim; çünkü daha önce yaşadığım üzere, aşırı hayranlık hızlıca aşırı düşmanlığa dönüşebilir. Yeni tanıştığım biri beni hemen övmeye başlıyorsa birazcık geride durmaya çalışırım, hızlı ve sebepsiz öven biri yine sebepsiz yere aşırı yargılayıcı da olabilir.

Biriyle tanıştığım ilk on beş dakika içerisinde o insanın siyasi görüşünü, ibadetlerini, inancını, maddi durumunu öğreniyorsam bu kişiyle olan ilişkimde mesafeli ve biraz yavaş ilerlerim. Çünkü özellikle konu açılmadıysa kişinin bunları söylemesinde bir niyet ararım.

Sana da özellikle romantik ilişkiler konusunda kahverengi şeker tekniğini kullanmanı ve önceki ilişkilerden uyarı işaretleri yakalamanı öneririm. Şiddete eğilimli ve narsistik insanlar her zaman yolun başında işaretler verir. Elbette kesin sonuç vermese de karşılaştığım bazı örnekleri seninle paylaşmak istiyorum. Aşırı kontrolcülük, aşırı kıskançlık, maddi konularda tutarsızlık, çok kolay yalan söyleme, özür dilememe, aşırı yapışıklık dikkatli olmanı gösteren kahverengi şekerler olabilir.

Burada son olarak şunu söylemek istiyorum. Benim kahverengi şeker uyarılarım kendim için nihai karar değil asla. Sadece biraz temkinli olmak konusunda kendi adıma önlem almamı, kendimi korumamı sağlayan bir yöntem... Bir insan o anlık öyle davranmış da olabilir. Bu sebeple kendimi korumaya alsam da o insanı gözlemlemeye devam ederim. Öbür türlüsü önyargılı bir davranış olur ve insanlar hakkında yanlış kararlar almamıza sebep olabilir.



KENDİME NOT:

"Güvercinle satranç oynama. Güvercin taşları devirir, tahtanın her yerine pisler ve sonra oyunu kazanmış gibi ortalıkta dolanır." Sanırım bugüne kadar duyduğum en muzip ve gerçekçi tespitlerden biri olabilir bu. Kime ait olduğunu aradım ama bulamadım. Bulsam tebrik edecektim sözün sahibini. Gerçekten kiminle konuştuğunu, kime ne anlatmaya çalıştığını seçmelisin. Bazı insanlar vardır ki sen ne yaparsan yap, aynen bu hikâyedeki güvercin gibi davranır. İşin kötüsü, sen kendini sorgularsın; acaba ne yanlış yaptım diye.

BİRİNİN İYİ BİR İNSAN OLUP OLMADIĞINI GÖSTEREN İŞARETLER

"Aile her zaman kan bağı değildir.
Hayatınızda sizi kendi yaşamlarında isteyen insanlardır, sizi olduğunuz gibi kabul edenlerdir.
Sizi gülümsetmek için her şeyi yapabilecek
ve ne olursa olsun sizi seven kişilerdir."
—Maya Angelou

OLUMSUZLUKLARIN ÇOK DAHA FAZLA DİKKAT ÇEKMESİ sebebiyle, tüm ana haber bültenlerinde durmadan cinayetler, hırsızlıklar, feci trafik kazaları yer alıyor. İnsan haberleri izlediği zaman bu dünya yaşanılmaz gibi hissediyor. Sabah programları ise işin çok daha garip bir hâle geldiğini gösteriyor. Çarpık ve sapkın ilişkiler, gizli kalmış cinayetler gibi konuların işlendiği sabah programları her seferinde reyting rekorları kırıyor. Sosyal medyada bazen asılsız olan ama aşırı dikkat çekici olumsuzlukta, tepki çeken paylaşımlar en çok beğeniyi ve tekrar paylaşımı alıyor. Ve bu durum sadece bizim ülkemiz için geçerli değil, dünyada birçok yerde bizdekine benzer bir durum söz konusu. Eskiden de özellikle Fransa'da çoğu idam halka açık bir şekilde yapılırken bazen insanlar uzak yerlerden yanlarında yiyeceklerini de getirip piknik yapar gibi idamları izlermiş. Olumsuz olan bizde dikkat çekiyor, sanırım kendi hayatımızda olmadığını görmek gizli bir haz veriyor. Bir de olası kötü ihtimalleri öğrenmek ve hayatta kalma arzumuz da bu haberleri bizim için daha çekici hâle getiriyor olabilir.

Aynı durum psikolojik bilgiler için de geçerli... "Birinin kötü bir insan olduğunu nasıl anlarsın?", "Narsistleri nasıl tanırsın?" gibi başlıklar her zaman içerik olarak aşırı ilgi çekiyor. Bundan dolayı neredeyse tüm mecralarda bu türde olumsuzluklara odaklanılan içerikler çok artmış durumda. İster istemez olumsuzu tanımlayan kaynakları daha çok takip ettikçe çevremizde olduğundan çok daha kötü insanlar olduğunu düşünmeye başlıyoruz. Bu da bizi yalnızlaştırıyor. Aslında toplumda her zaman hem iyi insanlar hem de kötü insanlar mevcut... Hatta ben iyi insanların sayısının kötülere oranla yüzlerce kat daha fazla olduğunu düşünüyorum. Ancak kötü insanlar ve yaptıkları çok daha fazla dikkat çektiği ve hatırda kaldığı için kötüler daha fazlaymış gibi geliyor bize.

Tam bu konuyla ilgili bir hatıramı paylaşmak istiyorum seninle. Ben ailemin, özellikle de babamın isteklerine karşı koyup İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde okudum. Babam hukuk fakültesine gitmemi ve mümkünse Ankara'da okumamı istiyordu. Ama birçok hile ve kumpas yöntemiyle babamı ikna edip (!) İstanbul'a gittim. Ancak müthiş bir motivasyonla başlayan yolculuğum birkaç hafta sonra beni çok fazla zorlamaya başladı. Tamam, ben de büyükşehirden geliyordum ama İstanbul bambaşka bir kaostan oluşuyordu. Ve ben kendimi kaybolmuş gibi hissediyordum. Fatih'te bir yurtta kalırken bir akşam dolaşmaya çıktım. Yürürken bir sokak arasından lezzetli kokular gelince rotamı oraya çevirdim. Sokakta bir adam seyyar tezgâhında kokoreç satıyordu. Çok severim kokoreci ve adama fiyatını sordum. Rakamları net hatırlamıyorum ama adam 5 lira dediyse cebimde 2 ya da 3 lira vardı. Adama sordum, abi şu fiyata olur mu diye. Ankara'da lisedeyken biz bunu çok yapardık, özellikle dolmuşa bindiğimizde böyle bir şey sorduğumuz zaman çoğu dolmuş şoförü bizden para bile almazdı. Adam çok sert bir ifadeyle, "Seninle mi uğraşacağım, paran olunca gelirsin,

hadi yallah," deyip beni kovdu. Fakirlik edebiyatı yapmak değil amacım, sağ olsun babam birçok öğrenci için iyi sayılabilecek bir para gönderiyordu bana. Ama o ay harçlığımı erken bitirmiştim. Adamın bu ifadesi o kadar üzdü ki beni, neye uğradığımı şaşırdım. Ve o gün Fatih Camii'nin avlusunda sessiz sessiz ağladığımı hatırlıyorum. Zihnimin arka planında Erkan Oğur'dan "Neden Geldim İstanbul'a?" türküsü çalıyordu.

O gün aklımdan geçenleri hiç unutmuyorum. "Bu İstanbul'da hiç iyi insan yok mu?" diye düşünmüştüm. Burada aile bile yaşamıyormuş gibi geliyordu bana. Bir aile evi, güvenli bir yuva yokmuş gibiydi ve herkes bana zarar vermek, beni kandırmak istiyormuş gibi hissettim bir süre boyunca. Yaşadığım yurt ortamına da alışamadığımdan o ilk aylar çok zor geçti benim için. Ancak yaşadığım bir başka olay bakış açımı tamamen değiştirdi diyebilirim.

Yine Fatih'te At Pazarı denilen yerde Dayıların Mekânı dediğimiz bir çay ocağı vardı. Her fırsatta üç dayının işlettiği çay ocağına gider; onların efsane çayını, ince bardaklarda sundukları kendi yaptıkları limonatayı içerdik. Eski cumbalı bir evin alt katında, üç dört masadan ibaretti burası. Bir gün birkaç çay içtim, çayın parasını ödeme niyetiyle dayıların yanına gittim. Dar bir kot pantolonum vardı, bozuk paralar da cebimin dibinde kalınca çıkarmakta zorlanmıştım. Birden dayılardan biri elime vurdu; "Yeğenim," dedi, "bugün de bizden olsun." Sonrasında çok ısrar etsem de benden o gün para almadılar. Sonraki gidişlerimizde de birkaç sefer bu para almama durumunu yaşadım. Bir iki bardak çayın parasını almamanın, ailesinden uzakta yaşayan on yedi yaşındaki bir gencin ruhunda doğurduğu iyiliği asla tahmin edemezsiniz. Ve zamanla, kötü insanların olduğunu ama iyi insanların da her zaman hayatımızda, yanı başımızda bulunduğunu hatırlattı bu olay bana. Hayatım boyunca birçok iyi insan tanıdım, bu insanların birçoğu da İstanbul'da karşıma çıktı.



Kötü insanları tanımakla ilgili içerikleri de değerli buluyorum ama bu bölümde sana, iyi insanları nasıl tanıyabiliriz, bundan bahsetmek istiyorum. Çünkü çevremizdeki iyi insanları fark ettikçe onlara hak ettikleri değeri daha fazla verebiliriz, diye düşünüyorum. Ben kendi hayatımda iyi insanları ayırt etmek için bugüne kadar biriktirdiğim bazı gözlemleri paylaşacağım; bunların kendinde olup olmadığına da bakarsın belki, kim bilir. Başkasının iyi olup olmadığını düşünmeden önce kendinin iyi biri olup olmadığını düşünmen çok daha iyi olacaktır.

Çok basit bir şey gibi görünse de normalde sık görüşmediğin, senden bir çıkarı olmayan ve olmayacak bir insanın arada sırada seni aramasını, gerçekten nasıl olduğunu merak etmesini çok değerli buluyorum. Telefonum çaldığında uzun zamandır görüşmediğim biri beni arıyorsa merak ediyorum, acaba neden arıyor diye. Çünkü genelde beni merak etmiş gibi görünen bir

sohbetin hemen arkasından gelen bir istekle bitiyor bu aramalar. Bu arada bu söylediğim şeyi yapması birinin kötü olduğu anlamına gelmez. Elbette insanlar işleri düştüğü için de arayabilir, bunu bir sıkıntı olarak görmüyorum. Ancak sadece merak ettiği için aramak seni önemsediğini gösteren bir işarettir. Böyle biri var mı, diye düşündüğümde aklıma beşten fazla isim gelmiyor maalesef. Ve biri beni böyle aradığı zaman içimde bir güzellik kalıyor o görüşmeden sonra.

Kalabalık ortamlarda kendini ifade etmek herkes için kolay olmayabilir. Her grubun içinde sesi çok çıkanlarla birlikte varlığı çok da fark edilmeyen, biraz geride duran insanlar vardır. Böyle bir grubun içinde, sesi az çıkan biri bir şey söylüyor ama diğerleri onu duymuyor ya da ona dikkat etmiyorken grupta başka biri o kişinin söylediğini gruba hatırlatıyorsa, konuyu ona çekiyorsa bu da benim için iyi insan işaretidir. Konuşma içerisinde kaynayan o kişinin kendini ifade etmesi için gerekirse diğerlerini susturup, "Ahmet sen bir şey diyordun, neydi o?" demesi gerçekten değerli bir adım... Ben kendi adıma bu insanların hem çok dikkatli hem de empatik olduklarını düşünüyorum.

Şaka yapmak gerçekten önemli bir yetenek... Bazı insanlar bu konuda çok yeteneklidir, hiç çaba harcamadan ortamı şenlendirmekte üstlerine yoktur. Bazı insanlar da bu konuda yetenekli olmamasına rağmen ısrarla şaka yapmaya devam eder. Bu da aslında "soğuk şaka" dediğimiz duruma giriyor ama bence rahatsız edici değil. Ben bu konuda kendimi yetenekli bulmadığım için özellikle bu alana girmemeye çalışıyorum. Ama ister yetenekli ister yeteneksiz ol, şakalarına konu yaptığın şey iyi bir insan olup olmadığının bir işareti olabilir. Şakalarında diğer insanlarla dalga geçiyorsan; onların özelliklerini, görünümlerini, seçimlerini şakalarına konu edip biraz da aşağılayıcı davranıyorsan bu bence rahatsız edici bir kişilik özelliğidir. Ancak iyi insanlar, yaptıkları şakalarda bu konuya dikkat eder; birilerini şakasına konu edecekse onu incitmeyecek olması onun için çok önemlidir. Bir

dalga geçme durumu söz konusuysa kendisiyle dalga geçer. Sadece şaka anlamında değil, yaptığı yorumlar da çok önemlidir. Birçok insan hiç sorulmadığı hâlde başkalarının hayatı, tercihleri hakkında yorumlar yapabiliyor; karşı tarafı ne kadar incitebileceğinin farkında olmayarak. Biri seni incitecek bir şaka ya da yorum yapmıyorsa bunu da artılar hanesine yazabiliriz.

İnce düşünme benim en çok dikkat ettiğim özelliklerden biri... Birinin hep senden bir şeyler istemek yerine, sen istemeden minik de olsa jestler yapması benim için çok değerli bir davranış... Mesela bazı imza günlerinde çok büyük kalabalıklar oluyor ve sıra çok uzun sürüyor. Ben de elimden geldiğince her insana selam veriyorum, kitabını imzalarken hâlini hatırını sormaya gayret ediyorum. Çünkü başka türlü karşılaşma şansımız olmuyor okurlarımla, hele bazı şehirlere gitme imkânı çok nadiren oluyor. O yüzden bunu okurlarımla selamlaşma seremonisi olarak görüyorum. Bir imza gününde kalabalık sırada arkadan biri bağırdı; "N'apıyorsun kardeşim; sırayı görmüyor musun? Acele et, işimiz gücümüz var." Ben de ona imza işinin bir gönül işi olduğunu, kitabı okumak için imzaya gerek olmadığını söylemiştim. Bu, işin bir cephesi... Başka bir imza gününde ise imza uzun zamandır devam ederken biri geldi yanıma; "Uzun zamandır imza atıyorsunuz, belki şekeriniz düşmüştür diye size su ve gofret aldım," dedi ve masama bırakıp gitti. O an öyle duygulandım ki. İyi insan dikkatli insandır, karşıdakinin neye ihtiyacı olabileceğini düşünen ve bunun için inisiyatif almaktan çekinmeyen. İmzalarda bir kere olumsuz bir olay yaşamama rağmen birçok kez beni düşünen, kahve ikram eden, evinden kurabiye getiren, hediye veren insanlarla karşılaştım. Bu inceliği çok değerli buluyorum. Senin de hayatında ince düşünen insanlar varsa onların değerini bilmelisin.

Yine çok basit gibi görünebilir ama benim gözlemlerime göre bir mağazada incelediği ürünü baktıktan sonra bir köşeye atmak yerine aldığı yere yerleştiren, ortak bir alandan çıkarken açık bir

musluk ya da ışık varsa kapatan, aldığı alışveriş arabalarını yerine koyan insanlar değerli insanlardır. Sık sık seyahat ettiğim için havalimanları çok fazla zaman geçirdiğim alanlar... Sık uçan yolcular için bazı havayollarının özel yolcu salonları oluyor. Buralar genelde iş insanlarının, üst düzey yöneticilerin kullandığı yerler... Buraların tuvaletlerinde sık karşılaştığım bir şey var; tuvaletini yaptıktan sonra bazı insanlar elleri kirlenecek diye sifona basmıyorlar ya da kapıya dokunmamak için kapı açık bir şekilde tuvaletlerini yapıyorlar. Tabii buralar erkek tuvaleti. Benzerinin kadınlar tarafında da fazlasıyla olduğunu tahmin ediyorum. Kendi hijyeni ya da iyiliği için bu şekilde bencilce davranan insanlara kıyasla elini sildiği kâğıt havluyla lavaboyu silen insanları görünce sarılasım geliyor.

Eskilerin hep dediği bir şey var; sahte bir dostun olacağına mert bir düşmanın olsun. Mert düşman olmak da bence iyi insanların özelliklerinden biri... Herkesle anlaşmak zorunda değiliz, bazı insanlarla rekabet içinde olabiliriz, bazı insanlarla çatışma içinde olabiliriz. Buna rağmen seninle olan mücadelesini etik sınırlar dâhilinde sürdürüyorsa, kazanmak için çirkin davranmıyorsa ya da entrikalar çevirmiyorsa bu da önemli bir meziyet diye düşünüyorum. İnsanların sosyal maskelerinin altındaki gerçek yönlerini özellikle çatışmalı durumlarda fark ederiz. Günlük hayatta, hiç sorun yokken herkes birbirine karşı iyidir. Ama çatışmalı bir durumda insanlar o anki gerginlikleri sebebiyle kendilerini saklamayı başaramazlar. Ve bir insanın bir şeyi elde etmek için neler yapabildiğine dikkat etmek de faydalıdır. Kendi çıkarı söz konusu olduğunda gözü kimseyi görmüyorsa bu, dikkat edilmesi gereken bir özellik hâline geliyor.

Son olarak, sosyal kurallara uyan insanların daha iyi insanlar olma ihtimalinin yüksek olduğunu düşünüyorum. Bir ortamda adabımuaşeret kurallarına uygun davranan, diğerlerini rahatsız etmekten çekinen, kendi hakkını gözettiği kadar diğer insanların

da hakkını gözeten insanlarla olmamız hayatımızı kolaylaştıran şeylerden biri... Sırasını beklemek, ortak alanlarda yüksek sesle konuşmamak, verdiği sözü tutmak, otoparka düzgün park etmek gibi davranışlar bu kişiliklerin özelliklerine örnek gösterilebilir. Ancak biz büyük iyilikleri görüyoruz genelde; acı bir kayıp yaşadığımızda birinin destek olmasını, hastalandığımızda ziyaretime gelmesini, bir düğün ya da cenaze olunca bizi yalnız bırakmamasını. Ancak bunlar bana göre o insanların iyi olduğunu gösteren yeterli işaretler değil; birçok insan bunları yapar zaten. Birinin iyi biri olup olmadığını bizler küçük detaylardan fark edebiliriz.



KENDİME NOT:

Bazen birine kızıyorum; bu kadar bencil, kıskanç ve zor biri olduğu için. Ve o insanın olumsuz özelliklerini düşündükçe ona daha da çok öfkelendiğimi fark ediyorum. Bu bana iyi gelmiyor ve o insanın olası iyi yönlerini de görmemeye başlıyorum. Onunla iletişimde kalmak zorundaysam bu durum beni zorluyor. Geçenlerde aklıma böyle biri, adına Ahmet diyelim, geldiğinde, "Ahmet olmak da ne kadar zor," diye düşündüm. Bize hayatı zorlaştıran insanların önemli bir kısmı kendi hayatlarını da kolay yaşamıyor, içlerinde devamlı bir çatışma hâlindeler. Dünyayla, insanlarla temas şekilleri böyle... Bu açıdan düşününce o insana karşı daha şefkatli hissettim. Bunu düşünmek bana da iyi geldi.

GERÇEKTEN DEĞİŞMEK İSTİYOR MUSUN, YOKSA İDARE Mİ EDİYORSUN?

"Acele etmeye gerek yok. Parıldamaya gerek yok. Kendinden başkası olmaya gerek yok."
—Virginia Woolf

Kilo vermek, kendini geliştirmek, yeni bir iş bulmak, hayatındaki bir sorundan kurtulmak, bir korkunu yenmek, bir alışkanlık kazanmak ya da kötü bir alışkanlıktan kurtulmak gibi yüzlerce örnek verilebilir, insanların hayatlarında değiştirmek istediği şeylere. Birçok insan bana kendilerinde değiştirmek istedikleri şeyler için birçok kitap okuduklarını, videolar izlediklerini, hatta terapi aldıklarını ancak bir türlü değişemediklerini söylüyor. İşin ilginç kısmı, bu kadar çabaya rağmen değişemeyen çok fazla insan olsa da bazen karşılaştığım insanlar (daha azınlıkta) bir kitabımla ya da sadece bir videomla hayatını tamamen değiştirdiklerini iddia ediyorlar. Keramet kitaplarda ve videolarda olsaydı izleyen, okuyan herkes kendi hayatındaki değişime ulaşırdı. Peki, bazı insanların değişememesinin sebebi ne olabilir?

Öncelikle, hayatımızdaki sorunları sadece sorunlar olarak görmememiz gerekiyor. Her sorun arka planda bir ihtiyacın kolay ama işlevsel olmayan bir çözüm yöntemidir. Erteleme problemin varsa belki de başarısızlık korkundan dolayı yapmak zorunda olduğun görevlerle yüzleşemiyorsun. İnsanlardan uzak durup kendi içine kapanmışsan zarar görmekten korktuğun için bu yöntemi

seçmiş olabilirsin. Alkol bağımlısıysan hayatındaki problemleri çözmek yerine kendini bunları düşünemeyecek bir hâle sokmayı seçiyor olabilirsin. Öfke problemin varsa sana saygı duyulmasını istediğin için böyle davranıyor olabilirsin. İnsanlara "hayır" diyemiyorsan seni sevmeme ihtimallerinden kaçınmak istiyor olabilirsin. Hayatında kurtulmak istediğin sorunu düşün ve o sorunun hayatına hangi çözümü getirdiğini bulmaya çalış. Hayatındaki sorunlu olarak gördüğün davranışın ne işlevi olduğunu anlayamazsan o sorundan kurtulmak mümkün olmayabilir.

Aşırı kilolu insanlarla yapılan bir yıl sürecek bir araştırmada, hepsinin bir sene içerisinde sağlıklı kilo sınırlarına ulaşmaları hedefleniyor. Bu sınıra ulaşmak, bazıları için yüz kilogramdan fazla kilo vermek demek; gerçekten harika bir değişim... Söz konusu bir yıllık süreçten sonra bu insanları izlemeye devam ediyorlar ve birçoğunun eski kilosuna döndüğünü gözlemliyorlar. Yani kilo vermek bir çözüm gibi görünse de o insanların kilo almasına sebep olan asıl işlevsel tarafı çözmediğinizde sorun eskiden olduğu gibi hızla hayatımıza dönecektir.

İnsanlar asıl sorunları çözmek yerine kozmetik çözümleri tercih etme eğiliminde. Kozmetik çözümlerse hem geçici hem de sonrasında heves kırıcı olabilir; "Nasıl olsa değişemiyorum, ben böyleyim," diyebiliriz. Gerçek sebebi keşfetmek bir yüzleşme meselesi, gerçekten kolay değil. Bu yüzden bazen idare etmeyi daha kolay bulabiliyor birçok insan. İdare etmek, birçok insanın sorunlarından kurtulmak istiyor gibi görünmesine rağmen "Aslında ben böyle iyiyim," modudur. Eskiden çift terapisi yaparken gözlemlediğim bir şey vardı; çiftler ilk seanslarda değişmek konusunda çok istekli olduklarını söylerlerdi. Ancak değişim için küçük adımlar atılması gerektiğinde bile savsaklarlardı. İlk baştaki o kriz hâli ortadan kalktıktan sonra, aslında sadece üzerinden biraz zaman geçmiş oluyordu, hemen her şey düzelmiş gibi davranma eğiliminde oluyorlardı. Ya da mesela bir sigara bağımlısı akciğerlerinde bir

rahatsızlık yaşayınca hemen sigarayı bırakma motivasyonu duyuyor ama hastalık belirtileri azalınca ya da ortadan kalkınca hemen sigaraya dönüyor. İşte idare etmek tam olarak bu, insanlar değişmek istediğini söyler ama idare etmeyi seçer.

Bu önemli bir detay; "seçim yapmak." Hayatımızdaki sorunlardan şikâyet ediyor ama onları çözmüyorsak biz o sorunları seçiyoruz demektir. Bu biraz acımasızca gelebilir ama gördüğüm örneklerin hepsi bu şekildeydi. Değişim arzusu birçok insan için sadece fanteziden ibaret... İstanbul'da plazalarda çalışan iki kişinin Ege sahillerine yerleşme planı yapmaları ama işlerini hiç bırakmamaları gibi. Çünkü bu planlar için henüz yeterince acı çekmiş değiliz, demek ki gerçekten buna ihtiyacımız yok. Bu yüzden ben değişemeyen insanların, istedikleri değişime gerçekten ihtiyacı olmadığını düşünüyorum. İstemek yeterli bir kanıt gibi gelmiyor bana.

İhtiyacı olmak ve acı çekmek... Acı çekersin ve artık yaşadığın acı o kadar dayanılmaz bir hâle gelir ki değişmek zorunda kalırsın. İş bu noktaya gelince değişim minik bir adım hâline dönüşüyor. Duyduğum bir hadis bu konuya çok iyi bir örnek olabilir. Hz. Muhammed'in, susuzluktan ölmek üzere olan bir köpeğin bir kuyunun etrafında dönüp durduğunu ve onu gören bir hayat kadınının çizmesini çıkararak kuyudan su aldığını, köpeğe su verdiğini gördüğü ve Peygamberimizin bundan dolayı Allah'ın onun bütün günahlarını affettiğini söylediği rivayet ediliyor. Anlatılan hikâye basit bir hikâye gibi görünse de altında derin bir anlam barındırıyor. Dinî açıdan en büyük günahlardan biri olan hayat kadınlığı sadece bir köpeğe su verince neden affediliyor? Bu şekilde başka günahlar da var; yalan söylemek, hırsızlık yapmak, iftira atmak. Her biri bir köpeğe su verilince affedilecekse bu işte bir mantık hatası olurdu. Bu hikâyenin altındaki bilgelik, bana göre, kadının zaten bu hayata artık dayanamaması, değişmeye ihtiyacı olması ve değişimini ateşleyecek kadar acı çekmesi.

O köpeğe su verdikten sonra bir kırılma yaşıyor ve istediği şekilde hayatını değiştirdiği için Allah onu affediyor. Dinî boyutundan ziyade, değişmek isteyen her insanın hikâyesi bu şekilde. Yeterince hazırsan, acı çekmişsen minicik bir şey bile hayatını değiştirmeye yetiyor. En başta bahsettiğim, benim bir kitabımla ya da bir videomla hayatını değiştirdiğini söyleyenlerin sırrı bu...



KENDİME NOT:

İnsan ironik bir varlık... Paradokslar abidesi... Birçok konuda tam olarak yaptığımız ya da söylediğimizin tam tersi şeyler vardır içimizde. Mesela insan, "Onsuz yapamam," dediği şeylerin bağımlısıdır. Kaybetmemek uğruna kendin olmaktan vazgeçtiğin her şey senin özüne zarar verir. Kendin olarak hayatına aldığın şeylerse seni zenginleştirir. İnsan vazgeçebildiği kadar zengindir.

DÜNYAYI DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSAN ÖNCE YATAĞINI TOPLA

"Sağlıklı çaba kendine odaklanır: 'Nasıl daha iyi olabilirim?' Mükemmeliyetçilik ise başkalarına odaklanır: 'Acaba ne düşünecekler?'"

—Brené Brown

ESKİDEN BAZI KOMEDİ DİZİLERİNDE STANDART, KLİŞE bir karakter vardı; bu karakter her konuda fikri, planı olan ve bir yerden köşeyi dönmeyi uman ama iş icraata geldiği zaman hiçbir şey yapmayan tiplerdi. Hatta bu karakter tipi reklamlara bile konu olmuştu; bir oğul, annesinin bileziklerini devekuşu çiftliği kurmak için istiyordu. Bir dizide ise devamlı zenginlik planları yapan bir karakterin, her bölümde yeni bir zengin olma planı olurdu ve planını anlatmayı her seferinde, "Ondan sonra gelsiiiin paralar!" diye bitirirdi. Bu tipler gerçek hayatta başarılı olmuş insanlara göre çok daha fazla plan yapıyor, çok daha fazla konuşuyor ancak eyleme geçmedikleri için bırakın oldukları yerde saymayı, geriye bile gidiyorlar zaman içerisinde.

Bunu sadece zengin olmak konusunda değil; hayatımızda harekete geçmek, daha iyi bir noktaya gelmek istediğimiz her konuda düşünebiliriz. Çevremizde ve belki de kendimizde gözlemlediğimiz bir durum olabilir bu: Çok planın var, herkesten çok daha fazla araştırıyorsun, tek gündemin daha iyi bir noktaya gelmek ve hatta aşırı çırpınıyorsun ama sonuç yok. Ben çok iyi yüzme bilmediğim için yüzmek için çok çaba harcıyorum. Şimdi bu satırları İzmir, Dikili'de yazıyorum. Ve her gün denize

girmeye çalışıyorum. Dün denize girdiğimde yaşadığım bir deneyimi anımsattı bana bu durum: O kadar çok kulaç attım ki nefes nefese kaldım; kendi kendime, "Herhâlde baya uzaklaşmışımdır başladığım noktadan," diye düşünürken kafamı kaldırıp baktığımda hepi topu beş metre kadar ilerlediğimi fark ettim. Yüzme tekniğimdeki sıkıntılar hem ilerlememi engelliyor hem de aşırı yorulmama sebep oluyor. İşte aynı durumu hayatta ilerlemeye çalışan bazı insanlar da yaşıyor. Bu bölümde söz konusu insanların yaptıkları hatalardan ve özelliklerinden bahsedeceğim.

İlk olarak, büyük hayaller kurup hedefler koymak ve bunların hülyası ile yaşamak doğru bilinen ama en sık yaptığımız yanlışlardan biridir. Birçok yerde "Büyük hedeflerin olsun," denir ama bu sadece kısmen doğru bir öneridir. Her zaman bu noktada durursak hedeflerimize ulaşmamızı engelleyen hatalardan biri hâline dönüşürüz. Örneğin büyük bir yazar olmak istiyorsun; yazdığın romanın tarihe geçtiğini, sen öldükten sonra bile ismini yaşattığını hayal ediyorsun. Bu, başlangıç hayalidir ve hedeftir. Sadece sana kabaca bir rota verir. Peki, bu hayaline ulaşmak için attığın en küçük adım nedir? İyi bir yazarın en başta iyi bir okur olması ve ortalamanın çok üstünde kitap okuması gerekir. "Bunu yapıyor musun?" diye sorduğumda yazar olmak isteyen birine, kibirli bir şekilde, "Çok iyi fikirlerim var benim, bundan dolayı kitap okumaya gerek duymuyorum," demişti. Ancak bu kendi kendini kandırmaktan öte bir şey değildir. Sadece kitap okumak değil; yazma çalışmaları, yalnız başına uzun süreler yazmak, taslakların üzerinden tekrar tekrar geçmek, bu konuda fikrine güvendiğin insanlardan geri bildirim almak, yayınevleri tarafından tekrar tekrar geri çevrilmek gibi onlarca küçük parçayı bir araya getirirsen ancak bu büyük hayaline bir ihtimal ulaşabilirsin. Ama sadece zafer hayalleri kurmak hiçbir işe yaramaz. Ama bize verdiği tatmin duygusu sanki o hedefe ulaşmışız gibi bir his doğurur. Aslında hedeflerimize ulaşmamızın en büyük

motivasyonlarından biri o istediğimiz şeyin hayatımızdaki eksikliğidir. Fakat fazla büyük hayaller bize yalancı bir tatmin duygusu verdiği için o eksikliği yeterince hissedemeyiz.

Bazen çok büyük hayalleri olan insanların, bunu gerçeklikten ve harekete geçmekten bir kaçış noktası olarak kullandığını düşünüyorum. Her zaman büyük hayallerin varsa ama elinde hiçbir şey yoksa artık küçük işlere başlama zamanı gelmiş demektir. Küçük işleri küçük görenler hiçbir zaman ilerleme kaydedemezler. Kendi işinin patronu olmak istiyorsan ilk başta kendi işinin ameleliğini de yapmak zorundasın.

17 Mayıs 2014'te Amiral William H. McRaven, Austin'daki Teksas Üniversitesi'nin diploma töreninde yaptığı açılış konuşmasında çok vurucu bir ifade kullandı; "Dünyayı değiştirmek istiyorsan önce yatağını toplamalısın." Bu birçok hayalperest için can sıkıcı bir söz... Çünkü sıfır noktasındayım, birden yüze çıkabileceğim gibi gerçekçi olmayan bir beklentim var ve dahası bunun kendi kendine gerçekleşebileceğini zannediyorum. Şu an kontrolüm altında olan alanda bir düzen sağlamıyorsam kendimi dünyayı değiştirme potansiyeline nasıl ulaştırabilirim? Belki kontrolünde bir alan olmadığını söyleyebilirsin ama durum asla böyle değil. Bir yatağın varsa ve onu bile toplamıyorsan, kendi hayatında düzen kuramıyorsan, çevrendeki insanlara bir katkı sağlamıyorsan nasıl dünyayı değiştirebilirsin ki?

Yatağını toplayan, spor yapan, çevresindeki insanlara katkı sağlayan, özdisiplini olan biri gelecekteki daha karmaşık görevlere kendini hazırlıyordur. Çok temel bir şey var; hazzı erteleyebilme becerisi. İşte bunu anlatan meşhur bir psikoloji deneyi var çocuklarla yapılan, Marşmelov Deneyi isminde. Bu deneyde çocuklar bir odaya alınıyor ve önlerine bir parça marşmelov konuyor. Çocuklara on beş dakika sabredebilirlerse bir marşmelov daha alabilecekleri söyleniyor. Bu durumda bazı çocuklar önlerindeki tatlıyı hemen yerken bazıları da kendilerini zorlayarak

sabrediyor. Sabredip ikinci marşmelovu alma hakkı kazanan çocukları ilerleyen yaşlarında takip ettiklerinde bu çocukların birçok konuda daha başarılı oldukları gözlemleniyor. Yani sen sabahları yatağını toplamama keyfine karşı koymayı öğrenirsen bu seni birçok konuda daha becerikli hâle getirecek.

Hızlı ve kolay gibi görünen yol her zaman daha uzun yoldur. Bir şeyi hızlıca halletmeye çalışmak, işin zorluğunu ve detaylarını öğrenmeden hemen usta olmuş gibi davranmak çok sık karşılaşılan bir davranıştır ve bizim öğrenme yolumuzu kapatır. Bu konuyla ilgili anlatılan eski bir hikâye vardır: Zamanında bir yol yapımında binlerce işçi çalışıyormuş. Bu işçiler günümüz araçları ve teknolojisi olmadığı için tamamen eski usul yöntemlerle, sıcağın altında çok fazla emek veriyorlarken aralarından biri her fırsatta kaçamak yapıp yeterince çalışmıyormuş. O zamanlar işçilerin düzenli çalışıp çalışmadığını, işlerin düzgün yapılıp yapılmadığını takip eden ustabaşılar var. Ahmet ustabaşı, devamlı işten kaçan işçiyi birkaç sefer uyarsa da değişen bir şey olmadığını görünce onu işin başındaki kişiye şikâyet etmiş. Ve işin başındaki kişi, işten kaçan işçiyi yanına çağırıp onu terfi ettirdiğini, artık ustabaşı olduğunu söylemiş. Ahmet ustabaşı bu duruma çok şaşırsa da patronundan çekindiği için bir şey diyememiş. Aradan bir ay kadar bir süre geçince patron, Ahmet ustabaşıya sonradan ustabaşı yaptığı işçiyi yanına çağırmasını söylemiş ve yeni ustabaşı gelince onu işten çıkardığını belirtmiş. Bu duruma çok şaşıran Ahmet ustabaşı, patronuna, "Madem işten çıkaracaktınız, neden ustabaşı yaptınız onu?" diye sormuş. Patron da "Onu en başta işten çıkarsaydım başka işlere girip yine tembellik edecekti. Ama ben onu ustabaşı yaptım; bundan sonra kimse onu ustabaşı olarak işe almaz, o da hiçbir yerde işçi olarak çalışmaz. O yüzden artık kimsenin işinde tembellik etme şansı olmayacak," diye cevap vermiş. Bu hikâyeyi günümüzün iş dünyası bağlamında değil, burada anlattığım bağlamda değerlendirmeni isterim.

Hak edilmemiş yerlere birden gelme isteği ve hatta şans eseri gelme durumu kendimizi geliştirmemizi, öğrenmemizi engelleyecektir. Kısa yollar değil, meşakkatli yollar bizi geliştirir.

Hayallerini istediğin için mi kuruyorsun, yoksa kendini kanıtlama arzundan mı? Bazen bu noktada her şey o kadar karışıktır ki insanın neyi neden istediği belirsizdir. Özellikle bugüne kadar olan yaşantında, yüzüne hep başarısız olduğun, bir şeyleri başaramayacağın söylenmişse, çevrendeki insanlarla kıyaslanmışsan aslında hiç sana uygun olmayan şeyleri gerçekleştirmeye çalışırsın. Ancak hayal senin hayalin ve hedefin değilse bir yerde şişmeye başlar, bu çaba ve oyalanma hâli ortaya çıkar. Görünüşte o hedef için uğraşıyor gibisindir ama sadece oyalanıyorsundur. Mesela bir kuzeni yurt dışında güzel bir iş bulan bir danışanım, devamlı ailesinin, "Bak o yaptı, sen hiçbir şey yapamadın," diye kıyaslamasına maruz kalıyordu. Sonrasında bu danışanım uzun yıllar boyunca yurt dışında iş bulmaya çalıştı ve bunu sonunda başardı. Ama gittiğinde aşırı mutsuz oldu, ciddi bir depresyon yaşadı ve geri dönmek zorunda kaldı. Aslında bu kişi yolun başında hiç öyle yurt dışında yaşamayı arzulayan biri değildi. Hedeflerin ve hayallerin başkalarına kendini kanıtlama, onları memnun etme amaçlıysa onlara ulaşsan da mutsuz olabilirsin.

Ayağımıza takılan modern zaman mazeretlerinden biri de meşguliyettir. Her an bir şeylerle uğraşıyoruz; her zaman tamamlanması gereken görevler, bitirilmesi gereken projeler, buluşulması gereken insanlar, okunması gereken kitaplar, izlenmesi gereken diziler, filmler var. Hepsini birden yapmak istiyoruz. Ben de bu durumda hissediyorum kendimi; yarım kalmış bir sürü kitap, "Yarın devam ederim," diye yarım bıraktığım bir sürü film ve dizi, "Görüşelim," dediğim ama yıllardır görüşmediğim onlarca arkadaşım var şöyle hızlıca düşündüğüm zaman aklıma gelen. Peki, yarım bırakılmış bunca şey beni nasıl etkiliyor? Zihnimde

açık kalmış bir sürü sekmeye sebep oluyor; hem bir sürü yeni şeyi yarım bırakmaya devam ediyorum hem de geçmişte yarım bıraktığım şeyleri tamamlama isteğim devam ediyor. Böyle olunca bir sürü şeyle uğraşan ama bu bir sürü şeyin derinlerine hiç inemeyen bir Beyhan ortaya çıkıyor. Her şeye yetişmeye çalışan ama hiçbir şeye yetişemediğini düşünen birine dönüşüyorum. Diğer herkesten belki de çok daha fazla emek verip onların yarısı kadar sonuç alıyorum. Verimliliğim inanılmaz düşüyor.

Bazen her zaman meşgul olduğunu, nefes alacak bile zamanları olmadığını söyleyen insanların öldüğünde ne olacağını düşünüyorum. En meşgul insanlar bile öldüğü zaman sistem bozulmuyor, her şey eskiden olduğu gibi devam ediyor. Demek ki biz bu dünya, bu hayat ve bu iş için vazgeçilmez değiliz.

Meşguliyet hastalığı için en önemli çare, yavaşlamak ve sadelik. Hayat bir gün bizsiz de devam edeceğine göre, yaşamımızda daha az şeyle daha derinlemesine ilgilenmeliyiz. Böyle durumlarda meşguliyetin iyi bir şey olmadığını, zannedildiğinin aksine üretkenliğimizi düşürdüğünü hatırlamak gerekiyor. Aslında yapmam gerekiyor," dediğimiz şeylerin büyük bir kısmını yapmak zorunda değiliz. Kendimize birçok mecburiyet listesi çıkarıyoruz. Sadece kendimiz için değil, çocuklarımız için bile tamamlanması gereken bir sürü görev var. Artık çocuklar bile aşırı meşgul...

Bir şeyleri yapmak istemen onu yapacağın anlamına gelmez. Eylem eylemi getirir, ne olursa olsun burada bahsettiğim tuzakların hayatında olup olmadığını kontrol etmelisin. Eğer hayatında gerçekten gelişmek ve ilerlemek istiyorsan, büyük hayallerin rüyası ile kendini tatmin etmek yerine, büyük hayallerin küçük adımlarını atmalı; hazza ve kolay olana hemen ulaşmak yerine, bazen uzun yolu tercih etmeli; her şeyi yapmaya çalışıp meşguliyet tuzağına düşmeden asıl yapmak istediklerine odaklanmalısın.



KENDİME NOT:

Geçenlerde Japonya'ya gittim. Orada bana eşlik eden sevgili Onur'la Osaka'ya gittik. Onur orada, yerel bir dernekle buluşacağımızı ve samuray kıyafetleri giyip Osaka Kalesi'ni gezeceğimizi söyledi. Geleneksel kültürü yaşatmaya çalışan dernek üyeleriyle buluştuk, samuray kıyafetlerini giydik, Osaka Kalesi'ni turlamaya başladık. Derneğin bir amacı da tarihî yerleri temiz tutmaktı, bu sebeple kılıçlarımızın yerinde çöp toplama maşası vardı. Kaledeki bütün çöpleri hep birlikte topladık. Sonra bolca fotoğraf çekildik. Bu çok havalı olduğunu düşündüğüm fotoğrafları sosyal medyada paylaşınca yorumlar beni çok şaşırttı. Herkes bir samuraydan çok itfaiyeciye benzediğimi söylüyordu. Hatta biri utanmadan "Angaralı İtfaiyeci Osaka sokaklarında" yazmıştı. İlk başta gücendim, biraz öfkelendim gerçek samuraymışım gibi. Biraz zaman geçince baktım, hakikaten fotoğraflar çok komik ve tam olarak itfaiyeciye benziyorum. Sesli olarak kendime güldüm. Bazen insanlar iyi niyetli olarak da sana şaka yapabilirler ve bu konuda çok haklı olabilirler. Çok da aldırış etmemek lazım.

YİRMİ BİR GÜNDE HAYATINI DEĞİŞTİRMEN MÜMKÜN MÜ?

"Yapman gerekene asla hazır değilsin.
Sadece yap. Bu seni hazır yapar."
—Flora Rheta Schreiber

ÜLKEMİZDE YİRMİ BİR GÜNDE ALIŞKANLIK KAZANMA konusu son yılların en popüler başlıklarından biri... Yirmi bir günde şekeri bırakma, yirmi bir günde spor yapma, yirmi bir günde dil öğrenme öne çıkan alanlardan. Peki, gerçekten yirmi bir günde bir alışkanlık kazanmak mümkün mü? Aslında baştan söyleyeyim, bu sorunun cevabı "hayır" ama benim bu bölümde anlatacağım şekliyle uygularsan bu yöntemin hayatına önemli bir katkı sağlayacağından eminim.

Peki, yirmi bir günde bir alışkanlık kazanmak mümkün değilse bu efsanenin kökeni nedir? Aslında bizde nispeten yeni yeni popüler olsa da bu konunun başlangıcı Amerika'da 1950'li yıllara dayanıyor. Bir plastik cerrah olan Dr. Maxwell Maltz, 1950'li yıllarda yaptığı estetik ameliyatlarda, hastalarının yüzlerinde ve bedenlerinde gerçekleşen değişime alışmalarının ortalama yirmi bir gün sürdüğünü gözlemliyor. Sonrasında 1960 yılında yazdığı *Mutluluk Bir Alışkanlıktır: Psiko-Sibernetik* isimli kitapta yirmi bir günü hayatın başka alanlarına da genelleyince bu konu popüler hâle geliyor. Ancak yapılan birçok çalışma, bir alışkanlığı kazanmak konusunda kişisel farklılıkların önemli etkisi olduğunu gösteriyor. Yapılan araştırmalar çok değişken sonuçlar veriyor;

bir alışkanlığı kazanmak için gereken gün sayısı on sekiz ila iki yüz elli dört gün arasında değişiyor. Yani yirmi bir gün biraz-cık efsane olsa da işimize yaramayacak anlamına gelmiyor. Hem kendi hayatımda hem de bazı danışanlarımda denediğim şekliyle uygulandığında gerçekten işe yaraması mümkün.

İlk olarak, hayatına almak ya da çıkarmak istediğin mikro bir alışkanlık belirlemen gerekiyor. Mikro derken kapsamlı bir değişiklikten ziyade kolayca yapabileceğin bir şey olmalı. Örneğin kahve içmekten "hayır" demeye, spor yapmaktan kitap okumaya, ders çalışmaktan şekersiz beslenmeye kadar birçok şey olabilir. Büyük değişiklikler bizi daha çok heyecanlandırsa da gerçek hayatta sadece kısa süre uygulanabilirler. Sınırlarını koruyamayan bir insansan birden bambaşka bir insana dönüşmek çok zor olacaktır. Bunun yerine, daha rahat edebileceğimiz insanları hedef alarak kendimize günde üç kez "hayır" deme hedefi koymak gibi daha küçük hedefler belirleyebiliriz.

Bir mikro alışkanlığı yirmi bir gün sürdürmenin birçok faydalı tarafı var. Örneğin çok gergin bir insansın ve uyumakta zorlanıyorsun. Bu senin çok fazla kafein içerikli şeyler tüketmenle ilgili olabilir. Kendini çok yorgun hissediyorsun ve sabahları kalkmakta zorlanıyorsun, bu duruma beslenme düzenindeki bir yanlışlık yol açıyor olabilir. Ya da hiç spor yapmayışın. Yeni tanıştığın insanlar bile çok kısa süre içerisinde sana saygı duymamaya başlıyor. Bunun sebebi daha yeni tanıdığın insanlara bile hayatının her detayını anlatman olabilir. İşte yirmi bir gün boyunca bir hedefi gerçekleştirmeye çalışırken hayatına aldığın ya da hayatından çıkardığın şeyin seni nasıl etkilediğini fark etme ve kendini izleme imkânın olur.

Bazen insanlar gaza gelip aynı anda birçok hedefe birden ulaşmaya çalışıyorlar; "Nasıl olsa mikro şeyler deniyorum, birden fazla yapsam daha iyi olur," gibi bir bakış açısı bizi yanıltabilir. Sayıyı ne kadar artırırsak başarı şansımız o kadar azalacaktır. Zaten bugüne kadar gerçekleştiremediğimiz şeylerin arkasındaki başarısızlık sebebi aynı anda birçok şeyi yapmaya çalışmak ve

büyük adımlarla başlamak. Bu yirmi bir günlük süreçte en fazla iki mikro alışkanlık denemeni tavsiye ederim. Bir tanesi hayatına almaya çalıştığın, bir tanesi de hayatından çıkarmaya çalıştığın alışkanlıklar olmak üzere. Hayatına almak istediğin alışkanlıklar olumlu, çıkarmaya çalıştıkların ise olumsuz alışkanlıklar olacak.

İnsan, hayatında genelde büyük değişimleri birden gerçekleştirmek istiyor ama sıfırdan başlayıp birden hızlanmak mümkün değildir. Bu sebeple önce yavaş yavaş harekete geçip hızlanmak daha kolay ve sürdürülebilirdir. Yirmi bir gün bir konuda kendini zorlamak, sonrasındaki büyük hedeflerin için sana enerji, cesaret ve özgüven verecektir. Küçük bir hedefi gerçekleştirmenin sağladığı başarı sadece o hedefi gerçekleştirmenin getirdiği katkı değildir. Başarının sinerjisi dediğimiz bir şey var, bir şeyi başardığın zaman başka bir konuda kendini daha motive hissedersin. Uzun süre sigara içmiştim, bundan yedi yıl önce bıraktığımda kendimi o kadar mutlu hissetmiştim ki bir süre sonra spora başlayıp düzenli beslenmeye de geçtim. Sen de minicik bile olsa bir konuyu yirmi bir gün sürdürebilirsen benzer bir cesaret hissedeceksin.

Bu bölümü okurken belki hemen sen de bir şeyleri yirmi bir gün boyunca denemek isteyebilirsin. Bu enerji ve heyecan güzel olsa da çok istediğimiz bir şey değil. Anlık gelen heyecanlar, sonrasında uygulanabilirliğe zarar verebiliyor. Bundan dolayı yirmi bir gün boyunca hayatında değiştirmek istediğin şeyler için minik bir liste hazırlayabilir ve bu listeyi uygulamanın gerçekten mümkün olup olmadığını değerlendirebilirsin. Sonrasında ise bu listeden kendin için en kolay uygulanabilir olanlardan bir ya da ikisini seçebilirsin. Burada en büyük amaçlarımızdan biri hayatında bir şeyleri değiştirebileceğine ve kendine inanmanı sağlamak, birden her şeyi değiştirmek değil.

Yirmi bir gün hedefini belirledikten sonra hemen başlamak yerine doğru bir zamanlama belirlemek de önemli... Hayatının çok hareketli, stresli olduğu zamanlarındansa daha sakin bir zaman dilimini seçmen başarıya ulaşman konusunda önemli bir

etken olacaktır. Zamanı gelip başladığında hedeflediğin şeyin ne kadar da kolay olduğunu düşünebilirsin ve hedefinin boyutunu ya da sayısını artırabilirsin. Bu da süreci olumsuz etkileyecek şeylerden biri olabilir. Elli sayfa kitap okuma hedefini koyduysan elli sayfada bırakmalısın. Gazlı içecekleri içmeme hedefini koyduysan gaza gelip kahveyi ve çayı da çıkarmamalısın hayatından. Yirmi bir gün bitene kadar, hedeflediğinin ötesine geçmemeni tavsiye ederim. Sonraki yirmi bir gün için tekrar plan yaptığında hedeflerini güncelleyebilirsin. Ama bir yirmi bir günlük periyot içerisinde değişiklik yapmamalısın.

Son olarak, hatırlatmak istediğim bir şey var: yirmi bir günlük programını bozarsan birkaç gün ara verdikten sonra tekrar sıfırdan başlamak daha etkili olacaktır. Kesintisiz yirmi bir güne ihtiyacımız var.

Bu süreçte istersen yaşadığın zorluklar; hayatındaki, bedenindeki değişimlerle ilgili mini bir günlük tutabilirsin. Böylece hangi konuda zorlandığının, hangi konuda daha iyi hissettiğinin bir kaydı olabilir. Özellikle daha sağlıklı, daha tatminkâr bir yaşam için bu yöntemi uygulamanı tavsiye ederim. Aşağı yirmi bir gün uygulayabileceğin bazı öneriler ekliyorum:

- Yirmi bir gün sabah kalktığında şükredilecek üç şey yaz.
- Yirmi bir gün bir paragraflık günlük yaz.
- Yirmi bir gün şekersiz beslen.
- Yirmi bir gün ekmek yeme.
- Yirmi bir gün sosyal medyadan uzak dur.
- Yirmi bir gün normalde kalktığın saatten yarım saat erken kalk.
- Yirmi bir gün kafeinden uzak dur.
- Yirmi bir gün her gün yirmi dakika egzersiz yap (elli mekik-elli şınav gibi).
- Yirmi bir gün her gün en az yarım saat yürüyüş yap.
- Yirmi bir gün alkol tüketme.
- Yirmi bir gün pornografiden uzak dur.

- Yirmi bir gün her gün elli sayfa kitap oku.
- Yirmi bir gün televizyon izleme.
- Yirmi bir gün dışarıdan yemek yeme.
- Yirmi bir gün günde en az bir kere istemediğin bir şeye "hayır" de.
- Yirmi bir gün her gün sekiz bardak su iç (hatırlatıcı uygulamalar var).
- Yirmi bir gün gazlı içecek içme.
- Yirmi bir gün her gün bir belgesel izle.
- Yirmi bir gün her gün yeni biriyle konuş, selam ver, ayaküstü sohbet et.
- Yirmi bir gün hiçbir şeyden şikâyet etme.
- Yirmi bir gün dedikodu yapma.
- Yirmi bir gün zorunlu ihtiyaçlar haricinde alışveriş yapma.



KENDİME NOT:

Bazen ayıp olur diye bazen de "Bu yaşta bu bana yakışır mı?" diye bazı şeyleri yapmaktan kaçınıyorsun ya, bunu yapma. Motosiklet aldım, insanlar andropoza mı girdin diye sordular. Sonrasında acaba ayıp bir şey mi yapıyorum diye düşündüm, canım sıkıldı. Hâlbuki önce imkânım yoktu, şu an var. Şu an kimsenin hakkına girmeden, kimseye zarar vermeden kendim için bir şey yapıyorsam ne mutlu. Bir de yapmak istediğin şeyleri erteliyorsun ya, aslında bu bir tuzak... Her yaşta, yapabiliyorken yapmak asıl değerli olan. Şu anda gücümün yettiği, gözümün gördüğü, tadını alabileceğim şeylerden belki ileride o tadı alamayacağım ya da buna gücüm yetmeyecek. O yüzden şimdi, yapabiliyorken yap.

KAHRAMANIN SONSUZ YOLCULUĞU: İNSAN NASIL KENDİSİ OLUR?

"Su gibi sebat et. Önüne bir engel konduğunda
etrafından geçmenin yolunu bul
ya da yeni bir fırsat ortaya çıkana kadar kaynaklarını topla."
—James Clear

İNSANIN DEĞİŞMESİ HER ZAMAN EN ÖNEMLİ KONULARDAN biri olmuştur. Hayatta olduğu yer gerçekten iyi olsa da birçok insan daha ileri gitmek, kendinin daha iyi bir versiyonunu bulmak ister. Her zaman değiştirmek istediğimiz alışkanlıklarımız, kazanmak istediğimiz beceriler vardır. İnsanın olduğu yer ile olmak istediği yer arasında bir fark olması bir dinamizm getirir kişinin hayatına. Elbette bu farkın çok az olması ile çok fazla olması bazı problemlere neden olur. Değişim arzusunun hiç olmaması veya çok az olması tekdüze bir yaşama sebep olup insanı içten içe çürütmeye başlarken değişim arzusunun çok fazla olması da insanı bir tekerleğin içinde durmadan koşturan minik bir hamstera çevirebilir. Ayarında bir değişim arzusu hem gelişime hem de keyifli bir hayata zemin hazırlar.

Bana seansa gelen her danışana sorarım, ne bekliyorsun bu süreçten diye. Genelde beklentiler çok fazla olur; komple her şeyi değiştirmek istediklerini, bambaşka bir insana dönüşme arzularını ve bunun olabildiğince çabuk olmasını umduklarını söyler insanlar. Bu da beni endişelendiren şeylerden biridir açıkçası. Bazen çok büyük beklentiler çok çabuk hayal kırıklığına dönüşür. Bundan dolayı ilk olarak bu dönüşümün kolay olmadığını,

birçok macera ve gözyaşı içerdiğini bilmek gerekiyor. Aceleyle beklediğimiz dönüşüm ancak tam tersi bir etkiye sebep olacaktır.

Bir de dönüşümün güle oynaya, keyifli bir şekilde olacağını zannederiz. Hâlbuki bu yolculuğun çok az kısmı keyifli geçer. Daha çok bir mücadele hâli gibidir, kötü değil ama her an neşeli ve rahat olduğun bir süreç de değil. Bu noktada, karşılaştığım bir örneği seninle paylaşmak istiyorum. Henüz terapiye yeni başladığımız bir danışanım, son görüşmemizde benimle olan seanslarından memnun olmadığını ifade etti. Ben de şaşırarak ama bir yandan da çok merak ederek ona sordum; "Neden memnun değilsin?"

"Hocam," dedi, "yanlış anlamayın ama hep olumsuzluklardan bahsediyoruz, hep dertleri konuşuyoruz. Ben buradan çıktığım zaman bazen tokat yemiş gibi oluyorum."

"Ama," dedim, "terapi süreçleri genelde böyle oluyor; hayatında yaşadığın sorunları konuşarak onlara çözüm bulma yolunda ilerliyoruz birlikte."

Danışanım bu cevabımdan hiç memnun olmuş gibi görünmüyordu. "Ama eski psikoloğum hiç böyle değildi," dedi. "Ne zaman böyle dertli bir konu konuşsak hemen arkasında bir saz asılıydı; sazı indirip, 'Sana bir türkü söyleyeyim de kendine gel,' derdi. Ben her seferinde neşeli bir şekilde ayrılırdım seans odasından," diye belirtti. Bu danışanımla sürecimizin çok uzun sürmediğini söylersem şaşırmazsın herhâlde. Saz çalmak, türkü söylemek keyifli bir etkinlik olabilir ama terapi süreci böyle bir şey değil. Yüzleşmelerin olduğu, duvarlara tosladığımız, bazen ağladığımız bazen de güldüğümüz bir süreç...

Bu örneği özellikle verdim, çünkü birçok insan bu tuzağa düşüyor. Bu tuzak bize değişiyormuşuz gibi hissettiren ama sadece aynı yerde dönüp durduğumuz bir döngüye sebep olur. Ve uzun süre böyle bir durumda kalan insan kendi dönüşümüne olan inancını kaybeder. Bundan dolayı insanın kendisi olma ve dönüşüm yolculuğunu, beni çok etkileyen bir yazarın anlattığı "kahramanın sonsuz yolculuğu" örneğiyle anlatmak istiyorum sana.

Joseph Campbell Amerikalı bir mitolog ve yazar. Kendisi dünyanın farklı bölgelerinde mitolojik hikâyeleri, dinî metinleri inceliyor uzun süredir. *Kahramanın Sonsuz Yolculuğu* isimli kitabı en popüler eserlerinden biri... Kitabın arka kapağında yazan açıklama bence durumu çok güzel ifade ediyor; "Ortadoğu'dan Hindistan'a, Güney Afrika'dan Sibirya'ya yayılmış insan coğrafyası üzerinde Gılgamış, Buddha, Odysseus, Thor, Cuchulainn hep aynı işlevi yerine getirir: insanı benzerleri arasında kendisi olacağı bir yolculuğa hazırlamak." Tarih boyunca insanları etkilemiş kudretli hikâyeleri araştırınca insanın değişim ve dönüşüm sürecinin neredeyse bütün kültürlerde benzer bir şekilde ilerlediğini fark ediyor. Aslında kadim köklerimizde yer alan o hikâyelerin her biri bizim kendi kişisel hayatımız için birer ipucu barındırıyor. Peki, bu yolculuk nasıl başlıyor?

Sıradan Dünya: Bu dünya, kahramanımızın, yani senin şu anda içinde bulunduğun dünyadır. Bu aşamadaki kişi hayatında bir sorun olduğunu biliyordur ama tam adını koyamamıştır. Biraz huzursuz, biraz gergindir; bolca da mutsuzluk hissediyordur. Kimi zaman bu aşamada kişi çözüm için gerekenleri yavaş yavaş fark eder. Bazen dalgın dalgın düşünürken, bazen rüyalarında bile bunlar karşısına çıkar. Diğer insanlara bakarken onların hayatında imrendiği bir şey varsa kendi hayatıyla kıyaslamaya başlar. İşin ilginç tarafı bu aşamada kişi bazen dönüşüm yolculuğuna kendi haberi olmadan bile başlamış olabilir. Ancak bu başlangıcın mahiyetini, yolculuğa çıktığında geriye dönüp baktığı zaman anlayabilir. Hayatında herhangi bir sorunu olan her kişi bu aşamadadır otomatik olarak. Yani sorunumuzu fark ettiğimiz an, aynı zamanda çözümün de tohumu içimizde yeşermeye başlar. Ama maalesef ki birçok insan sadece bu aşamada kalır ölene kadar.

Maceraya Çağrı: Burası kahramanımızın hayatındaki dönüşümün fitilini ateşleyeceği evredir. Artık bıçak kemiğe dayanmıştır ve kişi

değişimin kaçınılmaz olduğunu görmüştür. Bu aşama bir kırılma noktasıdır, bir kriz ânıdır. Örneğin bir ilişkide yaşadığın şiddet son aşamaya gelmiştir, fiziksel şiddet gördüğün bir kavga yaşamışsındır. Uzun zamandır idare ettiğin işyerinde ağır hakaretler işitmişsindir, kendini ifade edemediğin için hayatının fırsatını kaçırmışsındır. Bunun gibi bir yüzleşme ânı gelir. Genelde biz bu anları yaşadığımızda başımıza gelenler çok kötü deneyimlermiş gibi düşünürüz ama bu kadar yoğun olumsuz deneyimler güçlü dönüşüm ateşleyicileri olabilir. Kaygı çok artar, insan artık dayanamayacağını hisseder. Ancak bu aşamaya gelen insanlar dönüşüm yoluna devam edecek diye bir durum yok maalesef. Bu aşamanın psikolojik açıdan bir detayı var. Maceraya çağrı hissini görmezden gelirsen bir sonraki seferinde daha da duyarsızlaşırsın bu çağrılara ve birkaç kez görmezden gelirsen bir daha hiç hissetmezsin o değişim kıvılcımını.

Maceraya çağrı sadece hayatında bir krizle ortaya çıkmaz. Bazen tetikleyiciler olur; uzun zamandır bilinçdışında yeşeren bir umut, bir değişim arzusu vardır. İzlediğin bir dizi, yoldan geçen bir çocuğun neşeli tavırları, uzun zamandır bahçende olan ama senin fark etmediğin iğde ağacının kokusu birden böyle içini coşturur ve o çağrıyı tüm hücrelerinde hissedersin. Ve o âna kadar sadece derinlerde olan o kıvılcım senin için görülebilir seviyeye çıkar.

Macerayı Reddetme: İnsan konfor alanını seven bir varlıktır. Biyolojik yapımız bu şekilde işliyor; ne kadar az enerji harcarsak o kadar iyi... Ve insan için geçerli olan zihinsel tuzaklardan biri statüko önyargısıdır. Bu tuzak var olan durumu korumak, kayıptan ve olası risklerden kaçınmak için insanın hâlihazırdaki düzeni, olası alternatiflere göre çok daha fazla savunması ve değişime direnç göstermesi hâlidir. Maceraya çağrı akşam hayalleri gibidir. Benim sık yaşadığım bir durumdur; bazı akşamlar keyfim o kadar yerinde olur ki, "Yarın," derim eşime ve çocuklara, "Amasra'ya, Safranbolu'ya gidelim." Onları da gaza getiririm. Ama ertesi sabah olunca, tüm ev ahalisi yatağa yanıma gelip

"Haydi hazırlanmıyor musun?" dediğinde sabah mahmurluğu ile şöyle demişliğim çoktur; "Kim gidecek o kadar yolu, boş verin, başka zaman gideriz, haydi biz evde güzel bir kahvaltı yapalım." Nedense akşamları gelen o plan yapma perileri, sabahların yorgun gerçekçiliğinde tüm heyecanını kaybedebiliyor.

İnsan maceraya çağrıyı hissettiğinde ilk başta yapabilirmiş, her şey kolaymış gibi geliyor. Büyük kararlar vereceğim, diyorsun ama sonra gözünde büyüyor ve var olan düzeni bozmak istemiyorsun. Bunu yargılamıyorum ama gerçekten kendisi olmak isteyen bir insanın, bu görmezden gelişi, heyecanını kaybetmesi maalesef en sık karşılaştığım aşama... İnsanların büyük bir kısmı burada geri dönüyor ve "Benim en azından iyi kötü bir kurulu düzenim var," deyip olduğu yere saplanıp kalabiliyor.

Ama hayatımız için iyi şeyleri istediğimizde sadece o iyi şeyleri hayatımıza çağırmayız, o iyi şeye ulaşma yolunda dökeceğimiz teri de isteriz. Hiçbir iyi şey sadece iyi tarafıyla gelmez. Görünenin altında, buzdağının görünmeyen kısmı gibi, büyük bir emek vardır. Macera yoluna çıkacaksan yolun başında bunu hatırlaman gerekir. Unutma, bu aşama neredeyse insanların yüzde 90'ının kaybolduğu ve sonrasında geriye döndüğü, dönmek zorunda kaldığı aşamadır.

Akıl Hocasıyla Tanışma: Kişi bir önceki aşamada vazgeçmemişse, hâlâ yola devam etme arzusunda ise birazcık kafası karışmış, istekli ama ne yapacağını bilemediği bir durumdadır. Evet, değişmek istiyordur. Evet, kendisi olmak en büyük arzusudur. Ama ne yapacaktır, hangi yolu tercih edecektir? Bu aşamada karşımıza "akıl hocası" kavramı çıkıyor. Bu kavram o kadar evrenseldir ki kolektif bilinçdışımıza işlemiştir. Neredeyse her kültürde yaşlı bir bilge adam arketipi vardır. Bundan dolayıdır ki her devirde bu rolü istismar eden gurular, dinî liderler, siyasi figürler olmuştur. İnsanlar akıl hocalarına o kadar çok bağlanırlar ki bir süre sonra

kendileri düşünmeyi bırakır ve zihinlerinin anahtarlarını bu tür istismarcı insanlara verirler. "Akıl hocası" kavramının değişim yolunda önemli olduğunu düşünüyorum ancak kendi eleştirel bakış açını bırakmadan, kendi süzgecinden geçirmeden zihinsel anlamda kimseye teslim olmamak gerekiyor.

Akıl hocası alanında uzman biri, bir terapist, bir yazar, bir şair, bir filozof olabileceği gibi bir kitap, bir film ya da bir video da olabilir. Değişim yolculuğuna girdiğimizde aramaya başlamalıyız. Bu yolculuğun içinde olduğumuzda algılarımız zaten normale göre çok daha açık olur. Bir de hayatın farklı bir penceresinden bakan, şefkatli, özgün biri ya da öyle birinin fikirleri karşımıza çıkarsa harika olur. Üstelik yalnızca bir akıl hocası olmak zorunda değil, herkesten farklı şeyler alabiliriz. Ya da hayatımızda yaptığımız yolculuklarda bize eşlik eden bilge insanlar farklı olabilir. Akıl hocanı bulmak için araştırmaya başlamalısın; emin ol, hiç de zorlanmadan onu bulacaksın.

İlk Eşik: Bu aşama kahramanımızın hazırlık aşamasından çıktığı ve artık sıradan dünyanın dışına ilk adımı attığı aşamadır. Değişim başlamıştır; insan biraz heyecanlı, biraz neşeli, biraz tedirgin hisseder kendini bu kısımda. "Acaba doğruyu mu yaptım?" endişesi sarar içini. Ama bu işin doğrusu yanlışı yoktur; uzun süredir bilerek ya da bilmeyerek hazırlığını yaptığın bu yolculuk öyle ya da böyle seni dönüştürecektir. Bazen yola çıkarken arzuladığın, hayatında olmasını istediğin şeylerin aslında sana iyi gelen şeyler olmadığını bu yolculukta keşfedeceksin. Bu yolculukta deneyimlediğin her şeyi ve kendini bir element gibi düşün; bir araya geldiğin bazı elementlerle harika reaksiyonlar ortaya çıkaracaksın, bazılarıyla kimyan hiç uyuşmayacak. Yolda seni hangi elementlerin beklediğini bilmediğin için o elementlerin sende nasıl bir reaksiyona yol açacağını da bilemezsin. Dünyanı altüst ettiğin bir nokta burası, unutma.

Sınavlar, Dostlar, Düşmanlar: Yola çıkan herkesin en büyük hayal kırıklığı bu aşamada olur. Biz kendimiz için iyi bir şey yaptığımızı düşünürken, çevremizde bizi sevdiğini düşündüğümüz insanların bize destek olacağını sanırız. Ama o güne kadar var olan davranış ve yaşam kalıplarımızı değiştirmeye çalıştığımızda sevdiğimiz insanlardan hiç beklemediğimiz tepkiler görebiliriz. Burada önemli bir ayrıntı var: Bize tepki gösteren insanların bizi sevmediğini düşünmemeliyiz. Herkesin iyi oluş hâlinden anladığı şey farklıdır. Ben senin ailenden biri olarak, benim iyi olma hâlimin senin için de geçerli olacağını sanırım. Ve bazen bunun senin iyiliğin için olduğuna kendimi kati bir şekilde ikna ederek sana sert bile davranabilirim. Sen bana itiraz ettiğinde ben de, "Sen şu an anlamıyorsun ama bunu senin iyiliğin için istiyorum," diye ısrar edebilirim. Gerçekten bana göre öyle belki ama başkasının iyilik hâlini destekleyen şeyler herkese iyi gelmiyor olabilir. Bu çok doğaldır.

O güne kadar iyi anlaştığımız bazı insanların da bize bu yolculukta kötü davranabileceğini hesaba katmalıyız. Unutma, her insan maceraya çağrıyı aldı ama çok az insan bu aşamaya kadar geldi. Bazı insanlar fark etmeden senin ilerlemenden rahatsızlık duyar, çünkü onun korktuğu ve geri döndüğü yola çıkmaya sen cesaret etmişsindir. Bundan dolayı senin çabanı sabote edebilir, yargılayıcı davranabilir, hatta hoyratça küçümseyebilir.

Ben kendi yolculuğumda bunu anlayışla karşılamayı öğrenmiştim. Bize böyle yaklaşan insanlar, yolculuğumuzu gerçekten engelleme kapasitesine sahip değilse, onlara kendimizi kanıtlama çabasının boşa harcanan enerji olduğunu düşünüyorum. Başıma gelen küçük bir olayı seninle paylaşmak istiyorum. Çok eskiden bu yana bir motosikletim olmasını istiyordum. Ama hayat koşulları her zaman uygun olmuyor. Bir motosiklete para ve zaman ayıracak dönemim ancak otuz beş yaşında oldu. Büyük bir hevesle mint yeşili bir Vespa aldım, ismini çok yaratıcı (!) bir şekilde Vespucci koydum. Arada Ankara sokaklarını keyifle turlamak en

sevdiğim şeylerden biriydi. Bu süreçte bir arkadaşım bana orta yaş bunalımına girdiğimi, bu yaşta motosiklet kullanmanın pek hayra alamet olmadığını söyledi, müstehzi bir ifadeyle. Hafiften onun bu sözlerine alınsam da ben motosiklet keyfine devam ettim. Ona şöyle demiştim; "Orta yaş bunalımı böyle bir şeyse çok keyifli olmalı."

Aradan uzun zaman geçtikten sonra, benim motosiklet hobim de gitgide artınca, arkadaşım aramızda geçen eski konuşmayı unutarak, "Biliyor musun, çok eskiden ben de bir motosikletim olsun isterdim; önce ailem, sonra da eşim tepki gösterdiği için alamadım," diyecekti. Yani bu arkadaşım aslında kendi gerçekleştiremediği şeye farkında olmadan tepki göstermişti. Zamanında yaptığı o yargılayıcı yaklaşım bilinçdışı bir yaklaşımdı.

Ve sınavlar... Sadece insanların bize kötü davranmasıyla sınanmıyoruz. Yol konforsuz olabilir. O güne kadar sahip olduğun konforların, maddi imkânların, hiçbir sorun yokmuş gibi davranmanın verdiği yalancı mutluluk… Belki de bunları geride bırakman gerekecektir. Hayalindeki işi yapmak istiyorsan maaşlı işin sana sağladığı konforlardan vazgeçmen gerekecektir. Sevgisiz ve şiddet dolu bir evliliği geride bırakmak istiyorsan belki de karşı tarafın sana sağladığı olanaklardan vazgeçmen gerekecektir.

Bu yol sadece düşmanlardan ve sınavlardan oluşmayacak elbette. Yola çıktığında belki de hiç ummadığın insanlardan destek göreceksin; sana eşlik edecekler, desteklerini sunacaklar. Yolun başında tanımadığın, yolda tanıştığın insanların bir kısmı sana düşmanlıkla yaklaşan, seni yargılayan insanların eksikliğini telafi edecek. Belki de bu yolun sonuna geldiğinde en çok sevindiğin şeylerden biri bu aşamada karşılaştığın dostlar olacak.

Gerçek Sorunla Yüzleşme: Yolculuğunun bu âna kadar olan tüm aşamaları seni bu noktaya hazırladı. Bir sürü problemin olabilir ancak bir tanesi kaynak problemdir. Senin hikâyendeki ejderha

bu sorundur. Ve o meşhur hikâyelerdeki gibi, bu aşamada ejderha ile yüzleşirsin. Hiç kolay değildir ama bir anda da buraya gelmedin, bu aşamaya gelmek için çok mücadele verdin. Bu kırılma noktası hayatınla ilgili büyük bir kararı verme noktasıdır, büyük bir değişikliktir. Başka bir ülkeye taşınma, başka bir kariyere geçme, bir insanla yollarını ayırma, hayatındaki insanların konumunu değiştirme; bunlar söylemesi kolay ancak uygulaması zor şeylerdir. Sen de bu durumla karşı karşıya geleceksin en sonunda.

Çile Aşaması: Özellikle son yıllarda ülkemizde çoğunluğu Avrupa'ya olmak üzere birçok insan göçüyor. Bu duruma üzülsem de gidenlere bir şey diyemiyorum, keşke ülkemiz değerli beyinlerini tutmak için daha güzel koşullar oluştursa... Sıklıkla katıldığım yurt dışı seminerlerinde son yıllarda oraya göçmüş ve orada hayatını kazanan insanlarla çok fazla karşılaşıyorum ve sohbet etme imkânımız oluyor. Türkiye'de birçok insan yurt dışına gidebilmeyi bir başarı olarak görüyor ve sanki oraya gidince her şey düzelecekmiş gibi bir yanılgıya kapılıyorlar. Gidenler yanlarında buradaki problemlerinin de önemli bir kısmını götürdüğü gibi, başka bir ülkede yabancı olmanın psikolojik ağırlığını da yaşamaya başlıyorlar. Net bir oran bilmemekle birlikte, karşılaştığım son yıllarda yurt dışına taşınan insanların tamamına yakını psikolojik destek alıyordu. Ve neredeyse hepsinin ortak olarak söylediği bir cümle dikkatimi çekti; "Bazı sabahlar kalkıyorum ve aklımdan 'Ben burada ne yapıyorum, ne işim var burada?' sorusu geçiyor." Bu soru belki de büyük fedakârlıklar yaparak bir hayalin peşinden yurt dışına giden insanların yaşadığı zorluğu birazcık da olsa tarif ediyor.

Sen de hayatındaki büyük sorunlarla yüzleştikten ve hatta onu çözdükten sonra kendini aynı cümleyi tekrarlarken bulabilirsin. Sorun çözüldükten sonra çile aşaması, yeni hayata adaptasyon kısmı başlar. Bu süreç hiç kolay değildir. Bu aşamayı, ciddi bir ameliyat sonrası insanın yaşadığı zorluklara benzetebilirim. Belki içinden kocaman bir tümör çıkardılar, iyileşeceksin ama bu

süreçte dikişlerin acıyacak, kanamaların olacak ve bedenin yeni hâline alışmak için ciddi bir uyum süreci gerekecek.

Ödül: Bu yolculuğun şimdilik sonu, ödül aşaması. Filmlerde ödül aşaması çok belirgindir. Bir zafer, tropik bir adaya yerleşme, mutlu bir son. Ama gerçek hayatta ödül kısmı çok belirgin olmayabilir. Biraz da geriye dönüp baktığında anlayabileceğin bir şeydir ödül aşaması. "İyi ki," dediğin anlardan oluşur. İnsanın kendisi olma yolculuğunda yaşadığı her şeyle hayatı dönüşür, zihni berraklaşır ve daha tatminkâr bir yaşam elde eder. Ama bu onun her zaman mutlu olacağı anlamına gelmez. Yine üzüntüler, yine hayal kırıklıkları yaşarız. Ama burada artık ısmarlama bir hayatı değil, kendi hayatımızı yaşamaya başlarız. İçimizde bir huzur vardır, en zorlu zamanlarda bile.

Ve bence bu yolculuğa çıkmış insanların en büyük ödülü kendine inanmayı öğrenmeleridir. Kendine inanınca neler yapabildiğini, diğer insanların küçümsemesine karşı koymayı, hayallerine ulaşmanın tatmin ediciliğini yaşar. Ben bu durumu çok az insanda gözlemledim. Rahmetli Doğan Cüceloğlu onlardan biriydi; seksen yaşını aşmasına rağmen hâlâ devam eden üretme azmi, insanlarla kurduğu ilişkiden aldığı tatmin ve yaşama sevinci gerçekten kendine hayran bırakan türdendi. Onunla yaptığınız sohbet bambaşka bir keyif veriyordu. Benim için bu yolculuğu tamamlayan nadir insanlardan biriydi. Kendi hayat hikâyesinden bahsettiği *Damdan Düşen Psikolog* söyleşi kitabını okursanız yaşadığı zorlukları, mücadelesini fark edersiniz ve istemsizce ona saygı duyarsınız.

Biz onunla İzmir, Gümüldür'deki yazlık evde tanışmıştık. Ben "Ustalarla Söyleşi" serisi için bir video çekecektim kendisiyle. O kadar güler yüzlü ve misafirperver davranmıştı ki. Rehber olarak gördüğüm birinin, beklediğimden farklı çıkması beni muhtemelen çok fazla hayal kırıklığına uğratırdı. Ama o, göründüğü gibi olan insanlardandı. O yazlık evde, eski bir masanın üstünde bilgisayarı, kenardaki duvarda asılı mantar panoda ise bir sürü notu

vardı. Ergenlik dönemindeki gençlerin psikolojik anlamda ihtiyacı olduğunu düşündüğü için o dönemi anlatan bir roman yazmayı planladığından bahsetmişti. Ömrü vefa etmedi ama bugüne kadar kaleme aldığı eserleri, videoları, konuşmaları ile hâlâ birçok insanın yoluna ışık tutmaya devam ediyor. Onunla o yazlıkta çektiğimiz videoyu aşağıdaki QR koddan izleyebilirsin.

Sonuç olarak dönüşüm yolculuğunun uzun süreceğini bilirsen bu yoldaki direncin daha fazla olacaktır. Eskilerin dediği gibi; "Aramakla bulunmaz ama bulanlar ancak arayanlardır." Bu yolculukta olduğu gibi...

Videonun linki:
https://youtu.be/R2dXt87h3qo



KENDİME NOT:

"Hiç kimse doğduğu yerde peygamber olarak kabul edilmez," diye bir cümle duydum. Sonra peygamber hikâyelerini hatırlamaya çalıştım. Çoğu peygamber kendi ailesi tarafından bile kabul görmemişti. Kabul görenlerin büyük bir kısmı ise doğduğu yerden başka bir yere göç etmiş ve sonrasında hak ettikleri saygıyı görmüştü. Sen de sahip olduğun yeteneklerin takdir görmediğini, hak ettiğin yerde olmadığını düşünüyorsan belki de göç etme zamanın gelmiştir. Göç bazen fiziksel bazen de psikolojik anlamda olur. Fiziksel göç bir yerden başka bir yere gitmekken psikolojik göç bir bakış açısından başka bakış açısına geçmek şeklinde olabilir.

HAYATINI MAHVEDEN DÜŞÜNCE KALIPLARI

"Gerçek seni özgür kılacak ama önce seni kızdıracak."
—Gloria Steinem

HAYAT YOLCULUĞUNDA KARŞILAŞTIĞIMIZ SORUNLARI çözmek için kendimizce yöntemler geliştiririz. Bu yöntemler bazen o dönem için işe yarar ama sonrasında kullanmaya devam edersek hayatımızın kötüye gitmesine neden olur. Bazen de hayatın ciddi anlamda attığı tokatlara karşılık gardımızı aldığımız için bazı yöntemlerimiz olur, bunlar da ilk anda işe yarar ama sonrasında kullanıldığında faydadan çok zarara sebep olur. İşte bu tür zamanlarda kullandığımız bu yöntemler düşünce kalıpları oluşturur ve sonrasında hayatımızda tekrarlanan ciddi olumsuzluklar yaratır.

En sık karşılaştığım örneklerden biri şu; "Kendim için bir şey yaparsam bencil sayılırım." Bir arkadaşım bana şöyle bir şey anlattı: Uzun zamandır kendi hayatını kazanan, kimseden maddi beklentisi ya da desteği olmayan biri. Orta seviye bir maaşı var ama oldukça da tutumlu... Bir gün bir mağazada çok güzel bir kot pantolon görüyor, her zaman giydiği marka değil de biraz daha pahalı bir marka. Normalde daha önce kendisine hiç o fiyatta bir kıyafet almamış; diğer kotlarının iki katı değerinde. Sonrasında pantolonu beğenip alıyor, kendisine de çok yakışmış gerçekten. Ancak aldığı günün akşamı eve gidince suçluluk duyuyor; "Sen kimsin ki bu kadar pahalı pantolon giyiyorsun, sen bunu hak etmiyorsun, bencilsin, çok para harcıyorsun." İç dünyasında

resmen böyle bir savaş başlıyor ve hissettiği suçluluğa dayanamayıp ertesi gün gidip pantolonu iade ediyor. Bana bu durumu anlattığı zaman gözlerinde derin bir hüzün vardı. Bunu anlattıktan sonra bir süre sessiz kaldı ve şöyle söyledi; "İşin acı tarafı; anneme, kardeşime çok daha pahalı pantolonlar da, başka başka hediyeler de aldım. Ama kendime nedense layık görmedim bu pantolonu."

Bazen başkalarına layık gördüğümüz, kendi çabamızla elde ettiğimiz şeyleri bile hak etmediğimizi düşünürüz. Böyle durumlarda diğer insanlar da bir süre sonra bizim aslında daha iyisine layık olmadığımızı düşünmeye başlar. Bu arkadaşım da annesini görüntülü arıyor ve pantolonun nasıl olduğunu soruyor. Annesi, "Güzel olmuş ama çok pahalı, boş ver, sen bunu iade et," diyor. Şimdi burada bahsi geçen insan, çok harcama yapan biri olsa diyebiliriz ki annesi kızının bütçesini düşünüyor. Ancak öyle bir durum yok; çok nadiren böyle bir harcama yapan, bütçesini sıkı tutan biri. Annesi de kötü bir insan değil bu arada ama biz insanlara böyle öğretiyoruz ve onlar da bize bizim onlara öğrettiğimiz gibi davranmaya başlıyor. Burada olması gereken düşünce kalıbı sağlıklı bencillik. İnsan kendi şarjını tamamlamazsa başkasını şarj edemez.

Diyelim ki yeni anne oldun ama çok bunaldın. Böyle bir durumda fedakâr ama aşırı bunalmış bir anne olmanın çocuğuna katkısı yoktur. Bunun yerine çocuğunu eşine bırakıp bir arkadaşınla kahve içmeye gitmek kadar doğal bir davranış yoktur. Bu, bencil olduğunu değil; kendi deponu doldurman gerektiğini bildiğini gösterir. Anahtar kelimemiz "sağlıklı bencillik"; yani başkasının hakkına girmeden, başkasına zarar vermeden kendine öncelik verme hâli. İlk başta böyle davranmaya çalışırken kendini biraz şımarık hissedebilirsin; olsun, biraz şımarıklık senin de hakkın bence.

Eleştiriye karşı aşırı hassas olmak, biri seni eleştirdiğinde dünyanın başına yıkıldığını hissetmek gerçekten hayatını mahvedebilecek güçte bir düşünce kalıbı... Böyle bir düşünce kalıbı

içindeysen muhtemelen biri seni eleştirdiği anda kendinden şüphe etmeye ve "Acaba bende bir sorun mu var?" diye düşünmeye başlarsın. Hatta bazen bu hassaslık öyle bir noktaya gelir ki diğer insanların sana bakışlarından anlamlar çıkarabilirsin. "Beni beğenmediler mi, garip mi yürüyorum, yüzümde bir şey mi var?" gibi sorular arka arkaya zihninden geçer. Böyle bir yaşam gerçekten ıstıraplıdır.

Eleştiri hassasiyeti ile baş etmek için, ilk olarak, bunun seninle ilgili olmayabileceği ihtimalini gözden geçirmen gerekiyor. Bazen diğer insanlar eleştiri makinesi gibidir, gözleri sadece eksik olanı fark etmeye odaklanmıştır. Belki gerçekten önemli olmayacak konularda bile seni eleştirmeye devam ederler. Bu tavır karşısında yapılacak en büyük yanlışlardan biri eleştirinin seninle değil, karşı tarafın kendi bakış açısıyla ilgili olduğunu fark edip, buna rağmen aşırı açıklama tuzağına düşmek. Aşırı kendini açıklama her zaman haksız eleştiriyi pekiştirir ve devam etmesini sağlar. Böyle davranırsan karşı tarafa, "Doğru yoldasın, ben bundan mutluyum," mesajını verirsin. Eleştirinin haksız olduğunu düşünüyorsan karşı tarafa geri bildirimi için teşekkür etmek yeterli olacaktır. Ancak karşı taraf haksız eleştirilere devam ediyorsa, "Ben böyle istiyorum, bu benim seçimim," demek yeterli olacaktır.

Eleştiri, güvendiğin kaynaklardan geliyorsa onu değerlendirmekte fayda var. Bu bizim gelişimimiz için önemli... Tony Robbins'e ait çok sevdiğim bir söz var; "Tavsiyesini istemeyeceğiniz birinin eleştirisini kabul etmeyin." Gerçekten çok önemli bir noktayı açıklıyor. Şöyle düşün: Seni eleştirileriyle üzen biri sana bir tavsiye verseydi bunu uygular mıydın, bu öyle bir destek verebilecek kabiliyette biri mi? Bu nedenle eleştiriyi değerlendirmeden önce eleştiren insanın güvendiğin ve saygı duyduğun biri olup olmadığını kontrol etmelisin. Ve bazı insanların sadece konuşmak için konuştuğunu, kendi söylediklerini senin kadar bile ciddiye almadıklarını hatırlamalısın.

Özellikle sosyal medyada sık sık denk geldiğim bir göndermeli paylaşım türü var: Paylaşım yapan kişi, hayatından güzel bir ânın fotoğrafının altına bir not düşüyor: "Kıskananlar çatlasın!" Nedense biri böyle bir paylaşım yaptığında aklım, bir psikolog olarak, o kişiyi kıskanması muhtemel olan kişilere değil; paylaşım yapana gidiyor. "Acaba," diyorum, "neden böyle bir şey yazma ihtiyacı hissetti?" Bir tatil, dışarıda yapılan kahvaltı ya da aldığı bir hediyenin altına böyle not düşen bir insanın, muhtemelen içinde bulunduğu konumda kendini rahat ve güvenli hissetmediği aklıma geliyor. Üstelik, "Herkes beni kıskanıyor," düşünce kalıbı sadece sosyal medyada değil, günlük hayatın her alanında bazı insanların zihninde yer kaplayan kalıplardan biri...

Peki, çoğu insanın seni kıskandığını düşünüyorsan bu seni etkiliyor ve gerçekten insanlar seni kıskanıyor mu? İlk olarak, herkesin içinde belli bir kıskançlık olduğunu kabullenmek lazım; bu hepimizin içinde var. Kimseyi kıskanmadığını söylüyorsan içindeki kıskançlığı tetikleyecek çevresel etkenlere sık maruz kalmıyorsundur. Kardeş kardeşi, karı kocayı, arkadaş arkadaşı, ebeveyn çocuklarını kıskanabilir. Aynı noktadan yola çıktığın insanların senden daha ileri gitmesinin içinde bir burukluğa ve kıskançlığa neden olması gayet doğal... Önemli olan, bu kıskançlığın karşı tarafı psikolojik anlamda olumsuz etkileyecek seviyeye gelmemesi. Yani herkes başkasını kıskanabilir ve bu belli ölçülerde fark edeceğimiz ama görmezden gelebileceğimiz seviyede insani bir kusur olarak görülebilir. Ama "Diğer herkes beni kıskanıyor," şeklinde yaklaştığım zaman bu kendimle, ilişkimle, işimle ilgili ciddi anlamda tedirginliklerim ve özgüvensizliklerim olduğunu gösteriyor olabilir. Her seferinde diğer insanların olumsuz tepkilerini onların kıskançlığına bağlamak kendi hatalarımızı görmemizi engelleyebilir ve bizi yalnızlaştırır. Çünkü insan bir kere bu kuyuya düştüğü zaman içinden çıkması zor oluyor ve çevresindeki insanların kendi işine gelmeyen her davranışını

"Beni kıskanıyorlar," diye yorumlamaya başlıyor. Bu da düşmancıl ve şüpheci bir bakış açısına sebep oluyor. Bu kadar şüpheci bir şekilde keyifle yaşamak mümkün değil maalesef.

Birinin bir şeyi unutması, kutlamaması, bazen araması gereken zamanda aramaması gibi küçük sebepler bile kişide ciddi öfkeye sebep oluyor; "Bak görüyor musun aramadı, sormadı, çatlıyor şu anda." Ama benim gözlemlediğim herkeste belli bir seviyede kıskançlık olsa da "Herkes beni kıskanıyor," diyenlerin zannettiği kadar kıskanılması gerçekçi değil. Herkes kendi hayatına odaklanmış durumda, zannettiğimiz kadar önemsenmiyoruz. Açıkçası bu önemsenmeme hâli beni mutlu ediyor. Hayatımdaki güzel bir ânı, başkalarının kıskanması için paylaşarak değil de o ânın tadını çıkararak geçirmek beni daha mutlu eder. Böyle paylaşımlar yapan bir tanıdığım, hikâyesinde paylaşım yaptıktan sonra, tek tek hikâyesine bakanları kontrol edip, "Oh o da görmüş, oh bu da görmüş," diye potansiyel kıskançlara mesajının gittiğini görüp mutlu oluyordu. Ama bu, sürdürülebilir bir mutluluk ya da keyif değil. Bu kadar olumsuz ihtimali düşünmek, bir asidin durduğu kaba zarar vermesi gibi, insanın içini zehirliyor; kişi daima tetikte ve kaygılı hissediyor.

Eskilerin kullandığı iki güzel kelime var; biri suizan, diğeri ise hüsnüzan. Suizan kelimesinin anlamı bir kişi hakkında yeterli bilgiye sahip olmadan önyargılı olarak olumsuz kanaat taşımak iken hüsnüzan kelimesinin anlamı olumlu önyargı demektir, tanımadan belli ölçüde o insan hakkında iyi düşünmek. Elbette bu ikisinin belli ölçüde dengeli olması çok önemlidir. "Herkes beni kıskanıyor," düşüncesi bir süre sonra her konuyu böyle yorumlamamıza sebep olur. Bundan dolayı insanların belli bir seviyede kıskançlık duymalarının doğal olduğunu, "Belki onun yerinde ben de olsam buruk hissedebilirdim," diyebileceğini ve kendi hayatına odaklanmak gerektiğini hatırlatmak isterim. İyi olma hâlin, başkalarının kıskançlıktan çatlamasına bağlı olmamalı.

Çok başarılı ama bir o kadar da mutsuz olan birçok insan var. Bu insanlar her daim bir şeyler başarmak zorundaymış gibi hissettikleri için bir başarıdan sonra onun tadını çıkarmak yerine, sıradaki göreve odaklanıyorlar. Böyle insanlarla karşılaştığım zaman, "Ne zaman bu başarılarının, kazançlarının keyfini süreceksin?" diye sorduğumda genelde benzer cevaplar alırım; "Şu iş de bitsin, ondan sonra rahata ereceğim." Ama sen böyle biriysen ya da çevrende böyle biri varsa bu işlerin hiç bitmediğini, hep koşturacak bir şeyler çıktığını fark etmişsindir. Peki, hayatın amacı hep bir şeyler başarmak mı, kendini kanıtlamak mı? Bundan bin yıl önce yaşayan insanlardan ne farkımız var? Kendimize birçok görev belirlemişiz ve bu görevleri tamamlamaya çalışıyoruz. Eskiden kölelik varmış ya da insanlar çok ağır koşullarda uzun süreler çalışmak zorundaymış. Şimdi bizi sürekli çalışmaya zorlayan bir köle efendisi var içimizde. Bir potansiyelin ve bir iz bırakma şansın var bu dünyaya. Neden iz bırakmak zorundayım ki? Haydi tamam, kendi kendime yaptıklarım dünyanın dönüşümüne katkı sağlayacaksa ne mutlu ama neden benden sonra hiç görmeyeceğim insanların beni hatırlamaları benim için bu kadar önemli? Bence bunlar bizim kendimize söylediğimiz modern yalanlar... Hayatın amacı, Alan Watts'ın da dediği gibi, canlı kalmaktır. Biz kendimizi dünya üzerinde çok çok önemliymişiz gibi konumlandırıyoruz; her yaptığımız şey bizi aslımızdan, küçük şeylerden koparıyor ve görevlerle kendimize yabancılaşıyoruz. Hâlbuki yaptığımız her şey vazgeçilebilirdir. Her şeyi başarmak zorunda değilsin. Elbette hiçbir şey yapmamış insanlara değil bu sözüm, başarmaktan kendine yabancılaşan insanlar için söylüyorum.

"Canlı kalmak" sözü bana bir ağacın büyümesini çağrıştırıyor. Acele etmiyor ağaç büyümek için; güneşini alıyor, köklerinden suya ulaşıyor, zamanı gelince yapraklanıyor, zamanı gelince yapraklarını döküyor ve yavaş yavaş büyümeye devam ediyor. Ekstra bir hız olmadan da yaşamı devam ediyor ve genişleyip

büyüyor. Zaten biz en temel görevlerimizi yerine getirdiğimizde bile su gibi akmaya başlıyoruz. Olması gerekenler oluyor. Ekstra savaşmak, çırpınmak sadece tükenmiş bir ruha sebep oluyor.

Aşırı mantıklı olmak da insanın hayatını mahvedebilecek güçte düşünce kalıplarındandır. İlk başta, "Mantıklı olmanın neresi kötü?" diyebilirsin. Ancak burada şöyle bir örnekle durumu daha açık anlatabilirim: Kullandığımız bilgisayarların normal çalışma modlarının dışında, bir program çöktüğünde, bir virüs bulaştığında aktive edebileceğimiz güvenli modları vardır. Bilgisayar bu modda çalışınca kendini aşırı korumaya alır ve yeni bir program yüklenmesine izin vermez, eski belgeleri ve verilerini kurtarabilirsin, bunların haricinde çok kısıtlı işlemler yapabilir. Bir insanın da aşırı mantıklı davranması aynen bu güvenli moda benzer; sadece o güne kadar yaptığı şeyleri yapar, yeni insan tanımaz, yeni bir işe başlamaz, yeni bir kitap okumaz. Yani hayatını sıfır riskle idame etmeye çalışır. Biraz önceki ağaç örneğinde bile ağacın aldığı riskler vardır. Ağaç uzarken dallarının nereye gideceğini bilmez, genişler. Belki zararlı bir böcek belki başka bir ağacın gölgesi denk gelecektir. Ama devam eder büyümeye, çünkü içinde büyümek yolu vardır.

İnsanın da doğal akışı içerisinde, kendi yolunu deneye yanıla bulmak vardır. Ama aşırı mantıkla yaklaştığın zaman her insanın güvenilmez bir yanı, her işin başarısız olma ihtimali, dışarıdaki dünyanın da sana zarar verecek tarafları vardır. Belli ölçüde kontrollü risk almak insanın doğasında vardır. Bugün insanlık çağındaki neredeyse tüm gelişmeler hayatında büyük riskler almış insanlar sayesinde olmuştur. "Her zaman risk almalısın," anlamına gelmiyor bu; sadece olman gereken yere ulaşamamışsan, sana olmayan küçük bir ayakkabıyı giyiyor gibi olursun. Attığın her adımda canın yanar. Aşırı mantıklı insanlar her kararı düşünmek için çok uzun zaman harcarlar. Ancak bir şeyi yapmadan önce hiç düşünmemek ile aşırı düşünmek benzer seviyede

olumsuzdur. Karar alırken aşırı düşünmek her zaman eylemsizliğe dönüşme ihtimalini içinde barındırır.

Kullandığın yöntemlerin hayatına zarar verdiğini fark etmezsen aynı yöntemleri tekrar tekrar kullanırsın ve sonra sorun neden çözülmüyor diye merak edersin. Son bir yılını gözden geçirerek seni zorlayan konuları düşünebilirsin ilk olarak. Sonrasında ise acaba bu düşünce kalıpları seni etkiliyor olabilir mi, olayların üzerinden geçerek bunu değerlendirmeni isterim. Bu düşünce kalıpları kolayca değişmiyor ama onlardan kurtulmak için ilk adım olarak onları tespit etmen gerekiyor.



KENDİME NOT:

Birinden yardım istemenin bazen ona iyilik yapmak olduğunu fark ettim bugün. Birinden bir şeyler istemek hep zor olmuştur benim için; ona muhtaçmışım, ona yük oluyormuşum gibi hissederim. Geçen gün birinden bir şey istemek durumunda kaldım ve bu isteğim neticesinde karşı tarafın çok mutlu olduğunu fark ettim. Mutluydu, çünkü onun yardımına ihtiyacım olduğu için kendisinin hâlâ bu dünyaya ve insanlara verebilecek değerli şeyleri olduğunu hissediyordu.

NEYİ AŞIRI İSTİYORSAN EN ÇOK ONUN EKSİKLİĞİNİ ÇEKERSİN

"Artık korkuyu bildiğime göre,
bunun kalıcı olmadığını da biliyordum.
Ne kadar güçlü olsa da üzerimdeki etkisi ve gücü azalacaktı.
Geçecekti."
—Louise Erdrich

ÇEVREMDE GÖRDÜĞÜM BAZI İNSANLARIN, arkadaşlarımın, danışanlarımın bazen bir konuyu takıntılı şekilde konuştuklarına dikkat ediyorum. Kimi için bu, ilişkiler; kimi için para; kimi içinse saygı olabiliyor. Her daim konuştukları konular bu çok arzuladıkları şeyler üzerine oluyor. Peki, bir şeyi aşırı arzulamak sağlıklı bir davranış mı? Bu konuda daha önce söylenmiş birçok şey var açıkçası. Örneğin Arthur Schopenhauer, insan hayatının, arzuların peşinde koşulması ve sonrasında hissedilen tatminsizlik döngüsünden ibaret olduğunu söylüyor. Arzular tatmin edildiğinde bir yenisi ortaya çıkar ve insan bu sefer de onu tatmin etmeye çalışır. Ancak arzuların tatmin edilmemesi de insani anlamda mutsuzluğa sebep oluyor. Ben arada bir yerlerde en az acıyı çekebileceğimiz ve daha huzurlu olabileceğimiz bir yer olduğuna inanıyorum.

6 Şubat Depremi sonrasında, özellikle İstanbul'da yaşayan tanıdıklarım, olası İstanbul depreminin çok daha sık konuşulmasıyla kendilerini fazlaca tedirgin hissetmeye başladı. Böyle hisseden biri, oturduğu evin güvensiz olduğunu düşünüyor ve bu konuda çok daha fazla araştırma yapmaya, kendini güvene

almaya çalışıyordu. Bunun için yapabileceği şeylerse çok da fazla değildi işin aslına bakılırsa. Daha güvenli bir yere taşınma imkânı varsa bu seçeneği değerlendirdi bazıları, kalan büyük çoğunluk ise evlerinin güvenli olup olmadığını tespit ettirmek için gerekli yerlere başvurdular, olası deprem senaryolarında neler yapabileceklerini planladılar ve o anda sosyal medyada, televizyonlarda deprem konusundaki tüm içerikleri takip etmeye başladılar. Deprem sonrası yaptığım bir salon konuşmasında, yaklaşık beş yüz kişiye hitap ediyordum. Ve o anda Kahramanmaraş'ta bir artçı deprem olmuştu. Birden salonda telefonların bildirimleri ötmeye başladı. Neredeyse salondaki herkes, depremleri anlık haber veren bir telefon uygulamasını kullanıyordu. Ve salonda bir kaygı rüzgârı estiğine şahit oldum, deprem bölgesinde olmamamıza rağmen.

Şimdi bu örnek üzerinden gidelim istiyorum. Birçok insan deprem sonrası kendini güvende hissetmemiş, elinden geldiğince önlemler almıştı. Bir süre sonra insanların büyük bir kısmı, günlük hayatın normal akışında makul seviyede önlemler almaya devam etti. Ama bazıları kendilerini o kadar tedirgin hissediyordu ki aradan aylar geçmesine rağmen depremle ilgili her türlü gelişmeyi her an takip ediyor, her detayı izliyorlardı. Bu kadar çabanın amacı kendini daha güvende hissetmekti. Makul seviyede günlük hayatına devam eden insanlarla, aşırı güvenlik arzusu olan insanlara baktığım zaman iki grubun ruh hâlleri arasında çok ciddi farklar gözlemliyordum. Makul seviyede hayatına devam eden grup arada sırada endişelense de genel anlamda kendilerini daha keyifli ve rahat hissederken her an güvenli kalma hissi için aşırı çaba gösterenler sürekli tedirgin, uykusuz, mutsuz ve hiçbir şeyden keyif alamaz hâldeydiler.

Aslında daha güvenli hissetmek için aşırı çaba göstermem çok temel bir paradoksa sebep olur; çok daha mutsuz ve güvensiz hissederim. İnsana dair önemli paradokslardan biridir bu.

Bu durumun sebeplerinden ve önerilerimden de bahsedeceğim ama öncesinde günlük hayattan bu duruma bazı örnekler vermek istiyorum.

Hayat yolunda sevdiğin, âşık olduğun biriyle ilerlemek keyiflidir. Ancak bazen hayatta umduklarımız gerçekleşmez; her şey için hazır olsan da, ne kadar çok istesen de, çok çekici de olsan bazen karşına umduğun gibi biri çıkmaz, çıkanlarla da dilediğin gibi bir ilişki yaşamayabilirsin. Benim bir psikolog olarak bu kelimeyi kullanmam garip gelebilir sana ama ben nasibe inanıyorum. Çünkü bir ilişkiye başlamanın, kesin sonucu olan bir matematik işlemi gibi olduğuna inanmıyorum. Elbette ilişki şansını artıracak yöntemler bulunabilir ama hiçbir yöntem kesin bir sonuç garantisi vermez bize. Bu konuda taktikler veren birçok insan var ama taktiklerin de kısa vadeli çözümler olduğunu, en başından teknik olarak sakat doğan tarafları bulunduğunu düşünüyorum. Hayatımda biri olmadığı için kendimi çok mutsuz hissediyorsam ve bundan dolayı tek gündemim "bir eşim, bir sevgilim olsun"sa; izlediğim videolar, okuduğum kitaplar bu konu üzerineyse ve arkadaşlarımla sohbetim bu yöndeyse aynaya baktığım zaman gördüğüm tek şey yalnız ve bir ilişkisi olamamış bir insan olacaktır. Hayatta birçok konuda başarılı olabilirsin, seni seven birçok dostun olabilir ama sen sadece bu konuyu aşırı arzuladığın zaman seni değerli yapan, hayattan keyif alabileceğin birçok şeyi fark etmezsin.

Bir örnek de saygı konusunda verilebilir. Diğer insanların sana saygı duymasını istiyorsun, bu konuda belki geçmişten getirdiğin bazı yetersizlik hislerin var. Tüm dikkatini buna verirsen diğer insanların en ufak hareketleri, bazen mikro mimikleri bile sana saygı duyulmuyormuş gibi hissettirebilir. Tek amacın zengin olmaksa diğer insanların kurdukları güzel ilişkileri, mutlu olmalarını, bazen içtikleri bir kahveden keyif almalarını bile paraya bağlarsın ve hayatta istediğin gibi olmayan her şeyin sebebi para

eksikliğidir. Para önemli değil demiyorum, sadece odak noktan bu olunca doğrudan parayla alakalı olmayan şeyleri bile buna bağlarsın ve her zaman bu konuda yetersiz hissedersin. Depresyon, duygusallık, panik atak vb. konularda çektiğim videoların yorumlarına, "Her şeyin çözümü zenginlik, paran olsa bunların hiçbirini yaşamazsın," yazan birçok insan oluyor. İşin bir paradoksu da şurada çıkıyor: Bu insanlar istedikleri paraya sahip olsalar bile her zaman yine eksik hissediyorlar.

Peki, sen hayatına dönüp baktığında en çok neyi arzuluyorsun? En çok neyin eksikliğini hissediyorsun? Bu eksiklik hissi ve o şeyi çok istemek acaba hayatında işlevsel bir çaba mı; yoksa seni hayatını yaşamaktan alıkoyan, diğer güzellikleri görmeni engelleyen bir perde mi? Bir şeyi arzulamanın iki olumsuz etkisi var. Birincisi, bir konuya aşırı odaklandığında ve o konuda aşırı eksik hissettiğinde tek odak noktan o konu olur. Ama hayat komplike bir sistemdir ve bir problem sadece onunla doğrudan alakalı şeylerle değil, geniş bir bakış açısıyla çözülür. Aşırı istek aşırı odağa sebep olur ve bu da seni bir kısır döngüye hapsedebilir. Bir şeyin eksikliğini aşırı yoğun bir şekilde hissetmek stres seviyemizi artırır, artan stres seviyesi de problem çözme becerimizi azaltır. Böyle olunca bazen gözümüzün önündeki çözümü bile göremeyebiliriz. İkincisi ise biz bir şeyin olmasını beklerken hayatın geri kalan lezzetlerini gözden kaçırırız ve tatsız tutsuz bir yaşamımız olur. Ve bu süre ne kadar uzarsa sadece o istediğimiz şey olursa mutlu olacağımızı zannetmeye başlarız. Bu da üzücü bir durumdur.

Bunun tek seferde uygulanacak bir çözümü yok maalesef. İnsanın hayatındaki keyif aldığı şeyleri, amaçlarını bir sepet gibi düşünmesi gerektiğine inanıyorum. O anda istediğin şey biraz daha fazla önceliğe sahip olabilir ama bu, hayat sepetinde olması gereken diğer şeylere asla mâni olmamalıdır. Günlük hayatın küçük keyifleri, aileyle zaman geçirme, kendine meydan okuma, yeni yerler keşfetme, kendini geliştirme, dostluklara zaman

ayırma, kendin için para harcama gibi birçok şeyi koyabiliriz sepete. Bunları da yaparsak hem hayattan keyif almaya devam ederiz hem de odak noktamız birazcık dağıldığı için eksikliğini hissettiğimiz şeyden uzaklaşıp daha çözüm odaklı olabiliriz.

Bu konuyu konuşunca sınavlarda bazı sorulara takıldığımda o soruyu bırakıp diğerine geçtikten bir süre sonra o takıldığım sorunun çözümünün aklıma geldiğini hatırlarım hep. Belki de senin için de geçerli olan yöntem budur. Unutma; bir şeyi aşırı istemek insanın kendine verebileceği büyük cezalardandır.



KENDİME NOT:

İntikam arzusu çok ilginç bir konu... O kadar güçlü bir motivasyon ki intikam filmleri diye bir kategori bile var. İzlemesi bile çok çekiyor demek ki insanları. Ancak intikam eski ve güçlü bir arzu olsa da acaba ne kadar işlevsel? Genelde bize kötü bir şey yaşatan insanlardan tam anlamıyla intikam almamız mümkün değildir. Bir de mümkün olsa bile belki bunun üzerinden yıllar geçebilir. Aradaki zaman boyunca, intikam arzusuyla yanıp tutuşuyorsan ânı yaşayamazsın; olan hayatına olur. Bence iyileşmen, başkalarının kötü olmasına bağlıysa hiçbir zaman iyileşemezsin.

ÖZEL DEĞİLSİN, DEĞERLİ DEĞİLSİN

"Sahip olduğum şeyle olduğum şeyi asla karıştırmadım.
—Jonathan Safran Foer

DİJİTAL BİR EĞİTİM PLATFORMU İÇİN ÇEKİLMİŞ *Our Planet* belgesel dizisinin ilk sezonunu çok severek izlemiştim. Ancak ikinci sezonunda anlatılan kızıl somonların hikâyesi resmen beni çarptı, diyebilirim. Bu satırları yazmadan hemen önce de aynı kısmı izledim ve aynı etkiyi tekrar yaşadım. Bu hikâyenin beni neden bu kadar etkilediğini ve konumuzla ilişkisini anlatmadan önce sana kızıl somonların efsane ve neredeyse inanılmaz sayılacak öyküsünü anlatmak istiyorum.

Kızıl somonlar Amerika'nın Batı kıyılarında akarsularda yaşarlar. Çiftleştikten sonra genellikle yaz sonu veya sonbaharda yumurtalarını bu akarsulara bırakırlar. Kuluçka dönemi bittikten sonra, yani kış sonu gibi bu yumurtalardan balıklar çıkmaya başlar. Kendi başına yemek bulacak kadar büyüyene kadar bir süre akarsuyun dibinde, kumların/çakıl taşlarının altında saklanan bu somonlar, biraz daha büyüdükten sonra akarsuda özgürce yaşamaya başlar. Bir yıl kadar bu civarda yaşayan ve yeterince büyüyen balıklar, efsanevi göçlerinin ilk kısmına çıkarlar. Bu balıkların en önemli özelliklerinden biri hem tatlı suda hem de tuzlu suda yaşayabilen nadir balık türlerinden olmalarıdır. Bu zorlu yolculukta birçok akarsudan, nehirden geçerek tuzlu sulara, denize ulaşırlar. Birkaç yıl da bu denizlerde yaşadıktan sonra efsanevi göçün ikinci kısmı başlar: doğdukları yere dönüş. Ve bu yolculuk 1.600 km süren çok uzun bir seyahat...

Dönüş yolculuğunun amacı çiftleşmek ve yumurtlamak. Bu dönüş yolculuğunda akıntıya ters bir şekilde giderler, bazen iki üç metrelik engelleri zıplayarak aşarlar, bazen de çeşitli yırtıcılardan kurtulmaya çalışarak eve dönüş yoluna devam ederler. İzlediğim belgeseldeki anlatıcının bir ifadesi çok hoşuma gitti; "Bir fok bir balık yakalıyor olabilir ama buna karşılık binlerce somon yoluna devam ediyor." Bu yolculuk birçok kayba sebep olsa da kızıl somonlar kararlı bir şekilde yollarına devam ediyor. Ve en son doğdukları göle vardıkları zaman çiftleşmeye başlıyorlar, sonraki aşama ise yumurtlama. İşin en ilginç yanı ise çiftleştikten ve yumurtladıktan sonra tüm balıklar ölüyor. Görevlerini tamamladıktan sonra denizde kendi yavrularına besin kaynağı oluyorlar. Ve aynı süreç bu sefer kendi yavruları için başlıyor. *Our Planet* belgeselinin her iki sezonunu ve çekimlerin arka planını gösteren özel bölümünü izlemeni tavsiye ederim. Çok özel görüntülerle birlikte, bu bahsettiğim yolculuğun da büyüleyici görüntülerini orada bulabilirsin.

Bu döngü bana çok ilham verdi. Çünkü bu mücadele aslında biz insanların mücadelesine çok benziyor. Bu mücadele içerisinde yaşadığımız zorluklar, karşılaştığımız yırtıcılar ve sonrasında ömrün nihayete ermesi yer alıyor. Bir balığın hayatını izleyince aslında çok karmaşıkmış gibi gelen hayatlarımızın çok ayrı olmadığını fark ediyorsun. Ama zaman içerisinde insan, koskoca evrende belki de hissettiği yalnızlıktan dolayı kendini olduğundan çok daha önemli bir yere konumlandırdı. Dünyanın ve hatta evrenin merkezi insanmış gibi düşününce bu sınırlı hayat sanırım daha katlanılabilir hâle geliyordu.

Senin karşına gelip bir arkadaşın, psikoloğun ya da ebeveynin olarak, "Sen çok özelsin, çok farklısın," dersem bu o anlık sana iyi hissettirir. Ama toplumsal ve kültürel olarak aslında herkese aynı şekilde "Sen özelsin," mesajı pompalandığı zaman insan daha çok bireyselleşiyor, bencilleşiyor ve kırılganlaşıyor. Ben özel

olduğumu düşününce diğer insanların sahip olmadığı haklara sahip olduğumu ve onların tabi oldukları kurallara tabi olmamam gerektiğini düşünmeye başlıyorum. Diğer insanların yaptıkları en ufacık hatalarda onları hayatımdan çıkarmaya başlıyorum. Çünkü "bunu bana yapamaz, çünkü ben özelim." Ve birçok insana katlanma eşiğim düştüğü için zaman içerisinde yalnızlaşmaya başlıyorum. Küçük şehirlerde bu etki daha az hissedilse de özellikle Ankara, İstanbul gibi çok büyük şehirlerde bu yalnızlaşmayı yakından gözlemliyorum.

En önemlisi de çok daha kırılgan hâle geliyoruz. Dünya modernlik maskesi altında ışıltılı ve adil görünse de hâlâ aynı seviyede ilkel ve vahşi... İşyerleri son yıllarda en çok kendi çalışanlarına yönelik kendi markasını güçlendirmeye çalışsa da kapitalizm hâlâ acımasız... Psikolojik destek önemli ama zaten bazı durumlarda psikolojik destek ihtiyacının bu kadar artmasının sebebi tam olarak bu sistem... İnsanlar söyledikleri gibi değiller ve zaman zaman acımasızca davranıyorlar. Böyle bir dünyada başıma bir iş geldiği zaman, "Ama ben bunu hak etmiyorum, ben özelim," düşünce kalıbı bizi incinmiş ve küskün hâle getiriyor. Amacım bu tür zorluklardan hiç etkilenmemen gerektiğini söylemek değil. Sadece dünya bu, eldeki malzeme bu. Bu dünyaya isteyerek gelmedik ama mecbur yaşayacağız.

Zor bir durum yaşadığımız zaman dünya bize karşıymış gibi hissediyoruz. "Ben bir sürü güzel şey yaptım, iyi bir insan oldum ama başıma bu geldi; hani ben özeldim." Hayatta bir sürü dert var ve bunlar birilerinin başına gelecek. Ya yaşadın ya da bir gün büyük bir acı yaşayacaksın. Hayatın döngüsü, kızıl somonlardaki gibi, bir amaçla nihayetlenir. Genetik kodları onları doğdukları yerde ölmeye ve bir sonraki neslin toprağı olmaya çağırıyor. Bizler özel bir kaderin özel bir oyuncusu gibi hissetsek de aslında tüm insanlarla, canlılarla aynı döngüyü paylaşıyoruz. Doğuyoruz, ilişki kuruyoruz, acı çekiyoruz, mücadele ediyoruz

ve ölüyoruz. Bizim illaki genetik kodlarımızın söylediği şey olmasa da bir amacımızın olması ve sakin adımlarla o amaca doğru yola devam etmemiz en iyi seçeneğimiz olacak. Dünya böyle bir yer; sana karşı değil, herkesin nasibine bir şeyler düşüyor. Döngü hep devam ediyor.

Milyarlarca insandan sadece birisin. Diğer herkes de senin gibi özel olmak istiyor. Yaşadığın aşkın başka kimseninkine benzemediğini düşünüyorsun ama bunu belki bir milyar insan daha düşündü. Yaptığın seçimlerin sadece senin kişiliğini yansıttığını düşünüyorsun ama aynı seçimleri neredeyse milyonlarca insan daha yaptı. Yaşadığın acının tarif edilemez olduğunu düşünüyorsun ama o acının binlerce varyasyonunu yüz binlerce insan daha yaşadı. Kocaman bir topluluğun parçasıyız, bir ağaçtan kızıl somona kadar hepimiz benzer döngülerin içindeyiz. Evrendeki her şeyle bütünleşmiş hissetmek bana huzur veriyor. Nitekim kızıl somonların öldükleri sahneleri görünce biraz hüzünle birlikte bir huzur kapladı içimi. Modern kültürün bize dayatması olan "Sen özelsin," yerine sıradanlığı kabullenmek bence bize daha iyi gelecek bir reçete. Ben diğer insanlardan biriyim sadece, ben de evrendeki tüm canlılardan biriyim. Bu özellikle zor zamanlarda insana büyük bir oluşumun parçası olduğu hissini veriyor ve "Olması gereken zaten olacak," rahatlığı iyi oluş hâlimizi destekliyor.

Gelelim başlıkta "Değersizsin," dememin sebebine. Aslında bu konuyu daha önce dile getirdiğim birçok yerde bazı insanlar bu ifademe tepki gösterdi. Ama ben burada bu ifadeyi sıfır noktası gibi kullanıyorum; tanımlanmış bir değerin olmadığı hâl. Yani ne kötü durumda ne de daha iyi durumda anlamında. Ama her motivasyon, kişisel gelişim içeriğinde artık olmazsa olmaz hâline gelmiş bir klişe "Sen değerlisin," cümlesi. Ancak ben ne yaptım da değerliyim? Beni değerli kılan nedir?

İlk olarak, evrendeki her şeyin değerli olduğunu düşünüyorum. Ama her canlıda var olan standart değer bize daha değerli

hissettirmiyor maalesef. Nefes aldığım için değerliyim, bir mucizeyim ama bu hep benimle olan bir şey olduğu için yine bana fayda sağlamıyor. Değerli hissetmeyen bir insansam kendime durmadan çok değerli olduğumu söylemem bir güceniklik hissine neden oluyor; "Madem değerliyim, neden böyle hissediyorum; madem değerliyim, neden insanlar bana böyle davranıyor; madem değerliyim, neden başarısız oluyorum?" Kendime devamlı olarak değerli olduğumu telkin ederken hayatta yaşadığım birçok şey bana değersiz hissettiriyorsa bu sefer bunun sebebini dışarıda aramaya başlıyorum. "İnsanlar, sistem, dünya, ilişkiler hepsi çok kötü; ben iyiyim," düşüncesi birçok insanı içten içe saran, işlevsiz bir düşünce... Evet, kötü insanlar var ama iyi insanlar da fazlasıyla var; evet, ilişkiler dejenere olmuş durumda ama bu hepsi için geçerli değil; evet, sistemde sıkıntılar bulunuyor ama bu sisteme rağmen çok güzel işler yapanlar var.

Değersiz hissederken değerliymiş gibi davranmaya çalışmak gerçeklikle çelişmemize ve dış dünyaya düşmanlık hissi beslememize neden oluyor. Ve bu, uzun vadede, yalnız başımıza kalıp küskün ve öfkeli bir şekilde aynanın karşısında, "Ben değerliyim, çok özelim, kendimi seviyorum," demek hâline dönüşüyor. Bence bu trajikomik bir hâl...

Peki, bu durumun çözümü nedir? Kesin bir çözüm sunmuyorum hiçbir zaman; çünkü insana dair problemlerin hiçbir zaman kesin, yüzde yüzlük bir çözümü olmuyor. Daha iyi noktaya geliyoruz sadece. İnsanlar dünyaya geldiklerinde boş bir çerçeve ya da "sıfır" rakamı gibi. Ben bu çerçevenin içine bir şey koymuyorsam, sıfırın önüne sıfırdan başka rakam eklemiyorsam hiçbir zaman bir anlam ifade etmiyor tek başına o çerçeve ve rakam. İnsanların büyük bir kısmı, kendilerini değerli hissettirecek anlamlı aktiviteler yapmıyor ama bu değersizlik hissinin geçmesini bekliyorlar. Değersizlik hissi asla sadece düşünce ve telkinle geçmez. Bize iyi gelecek, diğer insanlara da faydalı olacak bir eylem içinde

olmazsak o çerçevenin içini doldurmamız mümkün olmuyor. Bazen hayatta çok başarılı olan, çok koşturan insanlar yine de değersiz hissederler. Bu insanlar kendi çerçevelerine uygun bir resim bulamamışlardır sadece. Başkalarının hayallerini kendinizinki gibi gerçekleştirmeye çalışmanız işinize yaramaz.

Burada "Değerli olmak için her zaman koşturmalısın, bir ilişkin olmak zorunda, başarılı olmalısın," demiyorum. Hatta toplumun bize dayattığı şeylerle tamamen ters de olabilir istediğimiz şey. Ama bir üretim gerekiyor kesinlikle, bir şeyler ortaya koymak. Bu bir kadın için kariyer basamaklarını hızla tırmanmak yerine, hayat koşulları müsaade ediyorsa çalışmayıp sadece çocuklarıyla ilgilenmeyi seçmek de olabilir. Çok iyi bir üniversiteden mühendislik diploması alıp marangozluk yapmak da olabilir. Hiç fark etmez, sadece kendini kaptırarak yaptığın bir üretim alanına ihtiyacın var. Böyle olunca bu çerçevenin içi biraz biraz doluyor. Böyle olunca bu dünyada varoluşumuzun bir anlamı olduğunu hissediyoruz.

Eskiye oranla kendimi daha değerli hissediyorum. Yaptığım mesleğin önemli bir katkısı var bu durumda ama katkı, öğrendiğim bilgiler sayesinde olmadı. Hayatına dokunduğum insanların teşekkürlerini duyduğum, onlar için yaptıklarımın kendi hayatları için ne kadar önemli olduğunu söyledikleri zaman daha değerli hissetmeye başladım. Nitekim ortaya koyduğun şey başka insanlara da katkı sağlıyorsa daha değerli hissetmeye başlıyorsun. Değer kaynağın ortaya koyduğun şey olursa, sadece sözde kalan çabalardan bağımsız olarak, uzun vadeli bir katkı sağlıyorsun.

Ancak bazen de hayat koşulları istediğimiz şeyleri yapmamıza müsaade etmiyor. Böyle bir durumda, asıl yapmak zorunda olduğumuz şeylerin yanında kendimize haricî bir alan açmamız gerekiyor. Asıl işinin yanında bir el sanatı öğrenmek, zamanında baban istediği için okuduğun bölümden başka bir bölüm okumak bile insana kendisini inanılmaz iyi hissettiriyor. Kadınların

bu yöntemi daha çabuk keşfettiklerini düşünüyorum, birçok üniversitede eskiye oranla çok daha fazla kırk yaş üstü kadın var. Bu kadınlar kendilerine haricî bir yol çizme konusunda daha azimliler... Erkekler daha geride ve kaderine razı davranıyorlar bu konularda.

Ama başta söylediğim gibi, değersizlik hissinin bir kısmı baki... Bunun da en büyük sebebi kocaman bir evrende ölümlü bir hayatımızın olması, diye düşünüyorum. Bu sebepten dolayı hissedilen değersizliğin de bize bir zararı olacağını düşünmüyorum.



KENDİME NOT:

Bugün video çekmek için stüdyoma gittiğimde kendimi video çekmeye mahkûmmuş gibi hissettim. O an yapmak zorunda hissettiğim işe karşı öfkelendim. Çünkü çok yorgundum ama uzun süredir video çekmiyordum, çekmek zorunda gibi hissediyordum. Sonrasında, kendi seçimlerimin mahkûmu gibi hissettiğimi fark ettim. Hâlbuki bu benim seçimimdi. Ben istemiştim ve o yüzden yapıyordum. İstesem bırakabilirdim, yapmayabilirdim de. Böyle düşününce kontrolün bende olduğunu hatırlayıp rahatladım.

AŞIRI PSİKOLOJİ VE KİŞİSEL GELİŞİM SANA ZARAR VEREBİLİR

"Beden sakin olursa akıl daha iyi çalışır."
—Stefan Zweig

SON YILLARDA HEM DÜNYADA HEM DE ÜLKEMİZDE en popüler konulardan biri psikoloji ve kişisel gelişim. Sanırım dünyanın şu anki hâli ve hayat bize iyi gelmiyor. Bundan dolayı birçok insan psikolojik yardım alıyor ya da en azından bu konudaki içeriklerden faydalanıyor. Psikolojik vaka hikâyelerini baz alan diziler, filmler her zaman en çok izlenenler oluyor. Psikoloji videoları, podcast'leri en çok tercih edilenler arasında hep. Bu alandaki kitaplar çok satıyor. Belli ölçüde bu içerikleri takip etmenin farkındalığımızı artıracağını düşünüyorum. Bu tür içeriklerden faydalanıp hayatını çok daha iyi hâle getiren birçok insan var. Ancak bu içeriklerin aşırı tüketilmesi, sadece bu konudaki şeylerle ilgilenmek mesleğin bu alanda değilse sana zarar verebilir. Danışanlarımda da sıklıkla gözledim bu durumu, seninle de paylaşmak istiyorum.

İlk olarak, bir psikolojik içerik okurken, izlerken, dinlerken bunun aslında genele hitap eden bir içerik olduğunu bilmen gerekiyor. Bu durum elindeki kitap için de geçerli... Aslında düşününce fark ediyorsun ama o anda içerikle haşır neşir olunca bunu aklından çıkarıp sadece sana özelmiş gibi algılama eğiliminde oluyorsun. Böyle olunca genele yönelik hazırlanmış bir şeyin, senin için de tüm detaylarıyla geçerli olabileceği fikri zihnine yerleşir ve

bazı durumlarda bu durum yanlış adımlar atmana sebep olabilir. Herkesin hikâyesi farklıdır. Bir kişinin depresyonunun genetik kökeni de vardır ve çok ağır geçiyordur. Böyle durumda olan birinin, "Depresyondan çıkmak için yürüyüş yapmalısın," önerisini okuması ona zarar verebilir. Çünkü ağır depresyon yaşayan o kişi bırak yürüyüş yapmayı, o anda yataktan kalkacak enerjiyi bile bulamıyordur. Ama o yazıyı okuyup bunu denemeye kalktığı zaman başaramayınca zaten kendini aşırı derecede suçlarken bu sefer bir de bu eklenir listeye ve "Ben hiç iyileşemeyeceğim," inancı artabilir.

Travmalardan bahsederken de aynı durum geçerli; bazen aynı olaylar yaşansa bile sonrasında yaşananlar o travmayı içimizde nasıl işlediğimizi değiştirebilir. Örneğin babasının tacizine maruz kalmış biri, sonrasında bu durumdan kurtulup ailenin geri kalan üyeleriyle de destekleyici, şefkatli bir ilişki kurmuşsa, yaşadıklarının etkisi devam etse de ruhsal açıdan iyi bir durumda olabilir. Başka biri ise bir sefer fiziksel şiddet görmüştür ama sosyal destek, şefkatli ve olumlu bir yaklaşımı çevresinden hiçbir zaman görmemişse bir önceki örnekteki kişiye göre çok daha fazla psikolojik zorluk yaşayabilir. Şimdi ilk örnekteki kişi ben olsam ve bir video çekip travmalarımı nasıl kolayca yendiğimden bahsetsem ikinci örnekteki kişi kendisini güçsüz ve beceriksiz olarak tanımlayabilir. "O neler yaşamış, bak bu kadarcık şeyle bile baş edemiyorum," diyebilir. Ancak herkesin hikâyesi özel ve farklıdır. Çok fazla bu tür içeriklerle iç içe olmak bize kendimizi yetersiz hissettirecektir.

Bu içeriklerin, "Değişmek çok kolay, herkes her problemi kolayca atlatıyor da bir ben yapamıyorum," gibi hissettirmesi durumunu çok fazla gözlemliyorum insanlarda. Ancak daha önce de söylediğim gibi, herkesin değişme hızı ve değişime hazır olma zamanı farklıdır ve daha önceki yaşadıklarımız, içinde bulunduğumuz çevre, ilişkide olduğumuz insanlar bizim problemlerle baş etme sürecimizi ciddi anlamda etkiler. Mesela stresle ilgili bir yazı

okudun. Yazar kendinden emin bir şekilde, "Stres sadece senin düşünme biçiminle ilgilidir, bundan kurtulmak istiyorsan meditasyon yapmalısın, düşünceni değiştirmelisin ve kendini sevmelisin," diyor. Böyle içerikler insana okuduğu zaman iyi hissettirir. Bunun literatürde bir karşılığı var; "zalim iyimserlik" deniyor. Değişim için tüm sorumluluğu kişinin kendine atfeden bir tür iyimserlik hâli. Evet, değişim için kişinin kendi çabaları olmadan hiçbir şey mümkün değildir ama herkesin koşulları birbirinden farklıdır.

İki örnek vermek istiyorum yine: Birincisi; eşi tarafından desteklenen, evinde bakıcısı olan ve kendi ebeveyni ile de yakın ve destekleyici ilişki içindeki bir kadın. O anda işyerinde yaşadığı zorlu bir olayın yarattığı stresle baş etmek istiyor. Onun bu tür içeriklerden fayda görmesi ve daha iyi hissetmesi nispeten hızlı olacaktır. Ancak üç küçük çocuğu olan, hiçbir maddi güvencesi olmayan, eşinden de kendi ailesinden de hiçbir destek görmeyen bir kadının yaşadığı stresi azaltması diğer örneğe göre hiç kolay ya da hızlı olmayacaktır. Çevresel faktörler, toplumsal eşitsizlik, adaletsizlik gibi durumlar yaşadığımız problemleri çözmek konusunda oldukça etkilidir. Çevresel faktörler değişimi ya da iyi oluşu tamamen engellemese de hızını ve zorluk derecesini kesinlikle etkilemektedir. Psikoloji ya da kişisel gelişimle ilgili bir içerikle karşılaştığında kendini suçlamadan önce lütfen bunu aklına getir.

Bu tür konulara aşırı maruz kaldığımız zaman hayatın akışı içerisinde doğal olarak hissedebileceğimiz şeylere karşı bile aşırı duyarlı olmaya başlıyoruz. Sanki her zaman iyi hissetmek zorundasın, sanki hiç kaygı hissetmemelisin. Hayatın doğal akışında inişler çıkışlar, birkaç günlük ruh hâli değişiklikleri yaşayabilirsin; bazen daha sabırsız olduğun bazen de hayattan keyif alamadığın zamanlar olabilir. Kendine aşırı duyarlı olan insanlar bu tür olumsuz duygular ve ruh hâlleri içindeyken kendilerini suçlu ve başarısız hissedebilirler.

Aşırı şekilde bu içeriklere maruz kalmak insanın kendisini, geçmişini devamlı kurcalamaya da sebep olabiliyor. Devamlı

geçmişi kurcalama hâli de insanı yorar. Özellikle travmalar konusu çok popüler olduğu için herkes geçmişindeki travmaları araştırmaya, aileleriyle yüzleşmeye, geçmiş konuları açmaya çok daha hevesli... "Travma" dediğimiz şey çok geniş bir spektrum ve bazen çok küçük krizler, kötü anılar bile travmatik bir olay gibi değerlendirilip gündeme getirilebiliyor. Günlük yaşamda hissettiğimiz bariz problemler, psikolojik sorunlar, tekrarlayan zarar verici yaşam kalıpları yoksa ben insanın kendi geçmişinin olumsuzluklarını kurcalamasının çok da iyi bir şey olmadığını düşünüyorum. Geçmişi kurcaladığın zaman daha hatırlamadığın birçok can sıkıcı detayı da hatırlamaya başlama ihtimalin var. Aslında zihnin onların büyük bir kısmını işlemiş ve geriye atmıştı. Ama devamlı olumsuz olayları düşününce bunlar sana aslında bir sürü çok kötü olay yaşamışsın gibi bir hissiyat verebilir. Yıllar önce yaşadığın bir anıyı çok detaylı düşününce, daha dün yaşamış gibi, o ânın duygularını şimdiye çağırırsın. Bu, geçmişinden kaçma değil; sadece bazı şeyler unutulmuşsa unutulmuş kalmalıdır, biraz önce bahsettiğim bariz etkiler ve problemler yoksa.

İçeriklerin yönü biraz daha motivasyon ve kişisel gelişim tarafına kaydığı zamansa işler biraz değişiyor. Bu tarz içeriklerde her zaman kendini geliştirme, her ânı değerlendirme, her yapılan şeyin bir faydası olması gerektiği vurgulanıyor. Bu tarz içeriklere aşırı maruz kalıyorsan hayatın doğal akışı içerisinde karşına çıkan keyif anlarını değerlendiremezsin, hayatı kaçırıyormuş gibi hissedersin. Karşılaştığım bazı insanlar roman okumadıklarını, çünkü romanın vakit kaybı olduğunu, sadece kurgu dışı ya da kişisel gelişim tarzında kitaplar okuduklarını söylemişlerdi. Bu bana şaşırtıcı geliyor, çünkü zaten sorumluluklarımızı yerine getiren bir insansak bir pazar günü evde kendimizi kurgunun dünyasına kaptırmak da insana kişisel anlamda çok şey katabilir. Edebî, tarihî, bilimkurgu, polisiye roman, romans ya da macera romanı okumak da insanı geliştirir. Ancak "Her yaptığım bir işe yaramalı," bakış açısı insana içten içe zarar veren bir yaklaşımdır.

Popüler kişisel gelişim videoları bir dönem uykuya takmıştı, günde dört saat uyumamız gerektiğini söyleyen insanlar bile vardı. Düşünsene devamlı bu videoları izlediğini; vücudunun ihtiyacı olan en temel şeyi, uyumayı azaltmayı bir hedef hâline getiriyorsun. Böyle olunca yedi sekiz saat uyuyan insanların bunu denemeye kalkıştıklarını ve zorlandıkları zaman kendilerini başarısız gördüklerini hatırlıyorum. Neyse ki uyku konusunda birçok bilimsel çalışma popüler hâle geldi ve insanlar hem beden hem de ruh sağlığı için en az yedi sekiz saat uyumaları gerektiğini anladı.

Hem psikoloji hem de kişisel gelişim kitaplarının ortak bir yan etkisi de olabiliyor: çok fazla ben odaklı olmak. Evet, sağlıklı bencillik çok önemli ama her şeyin merkezine kendimizi koymamız bazen ilişkilerimize, iş hayatımıza, aile yapımıza, kültürel erdemlerimize zarar verebiliyor. Annesi bakıma muhtaç biri, annesinin toksik bir insan olduğuna karar verdiği için yıllardır onu görmediğini söylemişti. Evet, toksik bir insanla aramıza mesafe koymak önemli ama ilişkiyi kesecek derecede ben odaklı olmak yaşlı bir insanı, iyi-kötü annemiz olan birini tamamen yalnız bırakmak anlamına da geliyor. Aşırı ben odaklı bir yaşam bizi bireyselleşmeye itiyor; bireyselliği merkeze aldığın zaman bazı yerlerde fedakârlık yapmak, bazı küçük şeyleri görmezden gelmek gibi aslında toplumsal sistemi daha iyi hâle getiren şeylerden de vazgeçebiliyoruz. Bize zarar verdiğini düşündüğümüz her insanı hayatımızdan çıkarırsak yalnız kalırız. Popüler bir ifade var sosyal medyada sık paylaşılan; "Bana kötü hissettiren kalabalıklardansa kaliteli yalnızlığı tercih ederim," diye. Ancak aşırı yalnızlık, yani kaliteli yalnızlık kaliteli bir depresyona sebep olabilir. İnsanların kötü huyları olabilir, bize zarar veren tarafları da olabilir. Ancak her zararlı insanı hayatımızdan çıkarmak zorunda değiliz; kendimizi koruyabileceğimiz bir mesafeye almak ve teması azaltmak, birini hayatımızdan çıkarmadan önce uygulayabileceğimiz yöntemlerden biridir.

Kendi danışanlarımın bir kısmı videolarımın ve kitaplarımın sıkı takipçisi oluyordu. Ancak ben terapi süreci başladıktan sonra,

benim videolarım ve kitaplarım da dâhil, bir süre bu tür içeriklerden uzak kalmalarını tavsiye ederdim. Çünkü orada yer alan genele hitap eden bir şey, terapide o kişiye özel söylediğim şeyle çelişebilirdi ve bu durum danışanın kafasını karıştırırdı her seferinde. Senin de birçok kaynaktan farklı yöntemlerle ilgili şeyleri okumak ve uygulamaya çalışmak bazen insanın problemlerini hiç çözemeyeceği inancına sahip olmasına neden olabilir. Kafanı karıştırmasını engellemek için sistemli okuma yapmak çok faydalıdır.

Bu tür içeriklerle çok haşır neşirsen arada sırada ara vermek, bir psikoloji ya da kişisel gelişim kitabı okuduysan sonrasında başka bir türde kitap okumak çok iyi olacaktır. Psikoloji temelli diziler, videolar, podcast'ler seni çok fazla tetikliyorsa onlara da dönem dönem ara vermeni öneririm. Hayat bir yol; arada asfalt yol olur, arada toprak yol olur ve toplamda hayat psikolojiden büyüktür. Her zaman her şeyi çözmek zorunda değilsin, zaten bu mümkün de değildir.



KENDİME NOT:

Arthur Schopenhauer ilginç bir filozof. Onun bir cümlesini gerçekten çok değerli buluyorum; "Gençliğimizde, yaşamımız için önem taşıyan ve büyük sonuçlar doğuracak olayların ve kişilerin karşımıza davul zurnayla çıkacaklarını sanırız ama yaşlılığımızda geri dönüp baktığımızda hepsinin de sessizce, arka kapıdan ve âdeta dikkat çekmeden içeri süzüldüklerini görürüz." Bu birçok insanın içine düştüğü bir yanılgı... Beklediğimiz fırsatların karşımıza davul zurnayla çıkacağını zannediyoruz. Hâlbuki onlar sessiz sedasız gelirler. Burada önemli olan, bizim onları fark etmemiz. Hiçbir fırsatın karşısına çıkmadığından şikâyet eden insanlar onları fark edememiş insanlardır.

ALDIĞIM EN KÖTÜ YAŞAM TAVSİYELERİ

"Kabul ettiği için birinden nefret edeceğin şeyi asla teklif etme."
—Tara Ploughman

İNSANLARIN EN CÖMERT OLDUĞU KONULARDAN BİRİ, diğer insanlara verdikleri tavsiyeler diyebilirim. Kendi hayatlarından, deneyimlerinden yola çıkarak bazen karşı tarafın isteğiyle bazen de karşı taraf hiç istemeden, ihtiyacı olup olmadığına bakmadan direkt boca edilebilir bu bilgi birikimleri insanların üzerine. Özellikle doğru insandan ve istendiğinde verilen tavsiyelerin çok değerli olduğunu düşünüyorum. Bugün düşünüp geriye baktığımda aldığım bazı tavsiyelerin hayatımda gerçekten çok işe yaradığını gördüm. Ancak işe yarayanın belki de onlarca katı kadar, hiçbir işe yaramadığı gibi, dikkate aldığım için yaşamımı olumsuz etkileyen birçok tavsiye de duydum. Bunları seninle belirli kategoriler hâlinde paylaşmak istiyorum.

Öncelikle bu kategorilere geçmeden önce, birinin tavsiyesini uygulamadan önce dikkat etmen gereken çok önemli bir şey var. O insan üst perdeden birçok iddialı şeyler söylüyor ancak bunu hayatında uygulayabiliyor mu? Sosyal medyada bir sürü insanın zengin olmak için tavsiyeler verdiğini ama kendi hayatında hiçbir ticari girişimi ya da başarısı olmadığını görüyorsun. Bu insanı ne kadar ciddiye alabilirsin? İlla tavsiye verdiği alanda olmayabilir ama tavsiye verebilecek kapasitede olan birinin kendi hayatında en azından bir alanda başarılı olmasını beklemenin hakkımız olduğunu düşünüyorum. Öbür türlüsü bana birazcık boş konuşmak gibi geliyor.

Hepimiz kırılgan varlıklarız ve hayatımızda birçok acı yaşarız. Bu acılar başkası için küçük olabilir ama herkes kendi hayatında, kendi acı deneyimini yaşar. Acıların birbiriyle kıyaslanması doğru sonuç vermez. Kökenlerine baktığım zaman hepsinde ayrılık olduğunu görüyorum. İflas etmek parandan, gücünden ayrılmayı; başarısızlık hedeflerinden, hayallerinden ayrılmayı; aşk acısı ve yas süreci sevdiğinden ayrılmayı barındırır içinde. Ve bu acılar bazı durumlarda bedensel acılardan bile daha yoğun gelebilir bize o anda. Başarılı olmak istediğin bir sınavdan istediğin gibi sonuç alamayınca, birinden ayrılınca, ciddi bir hayal kırıklığına uğrayınca ağlayabilirsin, çok üzülebilirsin. Yaşadığımız her acının arkasından bir yas süreci gelir. Yas süreci de üzülmeyi, öfkelenmeyi, güçsüz ve çaresiz hissetmeyi içerir. Böyle bir durumda üzüldüğünü gören birinin sana, "Ağlama, değmez, güçlü olmalısın," demesi belki de en anlamsız tavsiyelerden biridir. "Aa, çok haklısın, tamam üzülmeyeyim ben en iyisi," demek mümkün olsaydı keşke. Dahası güçlü olmak zorunda da değiliz bir süre için. Tüm acıların sonrasında yaşanan yas süreci aşama aşama toparlanmamızı ifade eder. Bu tavsiyeyi veren sensen, bunun hiçbir işe yaramayacağını ve hatta karşı tarafı suçlu hissettirebileceğini bilmen gerekir. Acı yaşayan bir insana verilecek en büyük destek, yaşadığı şeyin onun için hiç kolay olmadığını tahmin ettiğini ve istediği zaman yanında olabileceğini söylemektir. Öbür türlüsü manasız olacaktır.

En popüler olanlardan ama hiçbir işe yaramadığı gibi insanı olumsuz etkileyen tavsiyelerden biri de "Asla pes etme," tavsiyesidir. İnsan bazen gerçekçi olmayan hedeflerin peşinden koşar, bazen kendini feda edecek kadar bir hedefi saplantı hâline getirir. Ve öyle bir an gelir ki kişi hissettiği bu duygusal sıkışmışlıktan çıkmak için pes etmek noktasına gelir. Böyle bir anda gerçekten pes etmeyecek bile olsa pes edebilecek olma ihtimalinin varlığı onu rahatlatan bir düşüncedir. Birçok insanın böyle bir bunalmışlık sonrasında, "Tamam, pes ediyorum," dedikten sonra bir

süre dinlendiğini ve sonrasında hâlâ onu bunaltan hedefe ulaşmak istiyorsa daha motive ve yenilenmiş şekilde yola çıktığını gördüm. Biri böyle bir andayken, "Asla pes etme, bırakamazsın, bu noktadan sonra olmaz," demek o insanı belki daha da bunaltacak ve sonrasında geri dönme ihtimali olan yoldan tamamen koparacaktır.

Ayrıca bir hedefe doğru yola çıktın diye her zaman onu tamamlamak zorunda olduğunu düşünmüyorum. Yeterince uğraştıysan ve olmuyorsa ya da seni ruhsal açıdan aralıksız bir sıkıntıya sokuyorsa vazgeçme özgürlüğüne sahip olduğunu düşünüyorum. Burada bir ayrıntı var sadece. Örneğin üniversitede okuyan ve okulu bitirmesine sadece bir senesi kalmış bir öğrencinin böyle bir dönemde hissettiği bunalmışlık çok yoğunsa bence okulu bırakmak yerine derslere ara verip tekrar dönmeyi denemesi daha iyi bir seçenek olabilir. Böyle geri dönüşü mümkün olmayan kararlar vermeden önce her zaman bir deneme süresi koymak çok önemlidir. Ben memuriyetten istifa etmeden önce var olan tüm ücretsiz izin haklarımı kullanmıştım.

Filmlerde, sosyal medya paylaşımlarında en sık karşılaştığımız bir diğer öğütlerden biri, "Aşk her şeye yeter, aşkın peşinden git," olabilir. Aşkın hayatımızı renklendiren çok önemli bir duygu olduğunu düşünüyorum ama gerçek hayatta aşk asla tek başına yetmez. Aşk bir başlangıç duygusudur, bir ateşleyicidir ama uzun süreli ilişkilerde bir başına yeterli olmaz. Birine âşık olman onunla çok güzel bir ilişki yaşayabileceğini garanti etmez. Hatta hızla beliren aşk duygusunda, ben danışanlarıma, mümkünse mantık çerçevesinden bakmaları için birazcık yavaş gitmelerini hatırlatıyorum. Bir ilişkinin tatmin edici ve sağlıklı olabilmesi için insanların sorumluluk duygusuna sahip olmaları, hatalarından ders almaları, olgun bir insan olmaları gibi birçok özellik gerekir. Evet, aşk çok güzel bir duygudur; yine de diğer özelliklerin varlığını kontrol etmeden sadece aşkla yola çıkmayın, derim.

Benim herhâlde ailemden en sık duyduğum cümlelerden biri de "Oğlum aman düzenin bozulmasın." Bu, hayatımda vereceğim tüm önemli kararlarda, annemin babamın bana söylediği şeylerden biri oldu. Ancak hiçbir işe yaradığını görmedim; benim de onları pek dikkate aldığım, en azından bu konuda, söylenemez. Memuriyetten istifa edip kendi işimi kurmaya karar verdiğimde ailem, kendi yetiştikleri koşulları da göz önüne alarak, doğal olarak, "Bir düzenin var, karnın da doyuyor; neden riske giriyorsun?" bakış açısında oldular. İnsanların kötü de olsa var olan düzenlerini yeni ve iyi olana tercih etme eğiliminde olduklarından bahsetmiştim. Böyle durumlarda da hayatımızdaki önemli bir kararın öncesindeysek neredeyse tanıdığımız insanların tamamı, "Aman düzenin bozulmasın," diyecektir. Bunu ciddiye alırsan hiçbir zaman hayallerini gerçekleştirmen mümkün olmaz. Burada önemli olan, kontrolsüzce kararlar almaman. Hayatındaki değişiklikleri birden yapmak yerine, altyapısını hazırlayarak, adım adım ilerlemek çok daha iyi olacaktır. Bu arada özellikle babam, o zaman memuriyetten istifa etmeme karşı çıkmışsa da şu anda bana, "İyi ki beni dinlememişsin de ayrılmışsın memuriyetten," diyor. Sanırım bu da hayatın bir cilvesi...

"Tutkunun peşinden gitmelisin," yine son yıllarda en sık duyduğumuz sözlerden biri... İlk anda, "Bu neden kötü bir tavsiye olsun ki?" diye düşünebilirsin. Aslında tamamen kötü olmasa da insanların hayatlarında duvara toslamalarına, maddi açıdan zorlanmalarına sebep olan durumlara yol açabiliyor. "Tutku" dediğimiz zaman çoğumuzun hayallerini süsleyen, yaparken keyif alabileceğimiz ve aynı zamanda hayatımızı kazanabileceğimiz bir senaryo hayal edebiliyoruz. Bu maalesef günümüz koşullarında her zaman mümkün olmuyor. Kendi hayatını idame ettirecek maddi bir kaynağın yoksa, maalesef hayallerini gerçekleştirmek için destek görmeyi bırak, insanlardan saygı bile görmüyorsun. Çetin hayat şartlarının hüküm sürdüğü bir dünyada var olan koşulları tamamen

gözden çıkarıp içinde ne olduğunu, seni neyin beklediğini bilmediğin bir suya atlamak doğru bir adım olmayabilir.

Tutku konusunun biraz abartıldığını düşünüyorum birçok insan için. Toplumun ortalaması için "tutku" dediğimiz şey keyif alarak yapabileceğimiz, aynı zamanda kendimizi geliştirmeye fırsat veren ve yeterince sosyalleşmek için de zaman bırakan işlerdir. Ancak bir de büyük sanatçılar gibi örnekler vardır; ressamlar, besteciler, yazarlar; bu kişiler için üretim alanları kaderleri gibidir. Bir çeşit psikolojik zorlantı gibi, o yoldan başkasına girdikleri zaman nefes alamaz gibi olurlar. Bu sebeple zorlansalar da, dışlansalar da asla sanatlarından vazgeçmezler. Evet, söz konusu sanatçıların eserlerini tüketen bizler için bu harika bir şey... Bu dehaların eserleri hayatımızı zenginleştiriyor. Ancak onların hayat tatminine bakarsak hiç de keyifli olmayan bir yaşamları olduğunu görürüz. Tolstoy ömrünün sonuna kadar yazmaya devam etse de yaşadığı ruhsal çatışmalar, eşiyle olan problemleri ve hayat zorlukları gibi birçok konudan dolayı zor bir hayat yaşamıştır. Hatta vefatı da eşiyle yaşadığı bir gerginlikten sonra evden uzaklaşmak istemesi ve yolda zatürre olması sebebiyle gerçekleşmiştir. Dostoyevski hayatı boyunca kumar bağımlılığıyla mücadele etmiş, hem kendisi hem de yakınları bu durumdan dolayı çok yıpranmıştır. Birçok sanatçının hayatı buna benzer örneklerle dolu... Tutku böyle insanlar için zehir gibidir. Bize lazım olan şey, böyle bir tutkun yoksa ve amacın keyifli bir yaşamsa başta söylediğim şeyleri içeren bir iş olabilir. Biz sıradan insanların tutkusu da bu oluyor.

Bundan dolayı evet, tutkumuzun peşinden gitmek iyi bir şey olabilir ama bunu kontrollü ve kendimizi çok sıkıntıya sokmayacak şekilde yapmamız gerekiyor. Ne olursa olsun, belirli bir maddi strateji kurulmadan ani değişikliklere kalkışmak tehlikeli olabilir. Tutku olarak gördüğümüz şeye adım adım ilerlemek ve o sırada yapmakta olduğumuz şeyde bize keyif veren yönleri artırmak çok faydalı olacaktır. Bazen de imkânlar, sen ne yaparsan

yap, tutkun olarak gördüğün şeyi şimdilik gerçekleştirmene olanak tanımaz. Böyle bir durumdaysan da meşhur Karadeniz deyişi; "Sevdiğini alamıyorsan, aldığını seveceksin," işlevsel olabilir.

Özellikle biraz zor koşullar içerisinde hayat mücadelesi vermiş, yokluk çekmiş bir ailenin çocuğuysan senden beklenen şey, "Aman kimseye muhtaç olma, aman dikkat çekme, kimseyle problem yaşama." Bir noktada haklı olabilirler, çünkü kendi hayatlarında çok zorlanmışlardı ve onlar için hayat sıfırdan bire geçmek gibiydi. Ama sen onların yaşadığı ortamda ve koşullarda yaşamamana rağmen sana hâlâ aynı dayatmayı yapabilirler. Çünkü insan uzun süre zor koşullarda yaşayınca, ileride durumu iyileşse bile, ya yine kötü olursa diye eskiden işine yarayan önlemleri almaya devam ediyor. Rahmetli dedem, babaannemi çok zorlardı bu konularda. Akşam evde ışıkları yaktırmaz, kombiyi en düşük sıcaklıkta çalıştırırdı her zaman. Hâlbuki artık maddi sıkıntıları yoktu. Ama çok uzun yıllar maddi yoksunluk çekmişti dedem.

Buna benzer koşullarda, sen ailenin sana dayattığı giyim tarzını, iletişim biçimini, kariyer yolunu tercih etmeyebilirsin. Başka biri olmak yolunda attığın her adımda çevrendeki insanlar, "Aman sorun çıkarma, itiraz etme, ses çıkarma," diyebilir. Ancak sen kendin olmak için yeri geldiğinde dikkat de çekebilirsin, çatışmaya da girebilirsin, itiraz da edebilirsin.

Çevremizden gördüğümüz baskılardan biri de okulda başarılı olmak üzerine kuruludur. Öğrenim hayatımız boyunca ailemiz, öğretmenlerimiz, yakınlarımız derslerimizin iyi olmasını söylerler. Ders dışında bir şeylerle ilgilendiğimizde bunun yanlış ve ilerleyen zamanda istediğimiz yere gelmemizi engelleyecek bir hata olduğunu iddia ederler. Oysa tüm enerjimizi derslerimize ve akademik başarıya verdiğimiz zaman hayat içerisinde bunun karşılığını bulamayabiliriz. Okuduğum tüm okullarda en iyi derecelere sahip insanları düşündüğümde bu insanların amaç başarı ise iş hayatında aynı başarıyı çoğunlukla yakalayamadıklarını düşündüm. Evet, akademik başarı önemlidir ancak aynen aşk gibi

hiçbir zaman yeterli olmaz. Dengeli olduğu takdirde, bilgisayarda oynadığınız oyunların da, arkadaşlıklar içerisinde yaptığınız saçma şakaların da, izlediğiniz televizyon dizilerinin de başarınız üzerinde önemli bir etkisi olacaktır. Gerçek hayatta başarı ders başarısındaki disiplin, iletişim becerileri, yeniliğe açıklık, kültürel birikim gibi konularla bağlantılıdır.

YOLO diye bir kavram var, son yıllarda popüler olan. İngilizce açılımı şu şekilde "You Only Live Once." Türkçesi ise "Sadece Bir Hayatın Var." "Ânı yaşamak" tabirinin günümüze uyarlanmış hâli diyebiliriz. Bazen insanların bu öneriyi çok ciddiye aldıklarını görüyorum ve hayatın hiçbir ânını kaçırmamaya çalışıyorlar. İnsan her saniyeyi değerlendirmek, her ânı dolu dolu geçirmek zorundaymış gibi hissediyor. Ben bunu daha önce ailecek deneyimlediğimiz, her şey dâhil otelin bize hissettirdikleri gibi düşünüyorum. Otelin size sunduğu bazı imkânlar vardı; dondurma saati, gözleme saati, tüm öğünler, eğlenceli aktiviteler derken oradan oraya koşturmaktan dinlenmeyi bırakın, tüm aile yorgunluktan bitap bir şekilde eve dönmüştük. Böyle bir durumdayken insan, "Buna para verdik, o zaman bu paranın karşılığını almak zorundayız," gibi bir mantığa kapılıyor ve bir imkânı kaçırırsan içinde suçluluk duygusu ile karışık bir pişmanlık ortaya çıkıyor.

Ancak hayattan aldığımız keyif, yaptığımız aktivite sayısıyla doğru orantılı değil. İnsan ne kadar çok şey yaparsa aslında o yaptığı şeylerin zihninde oluşturacağı hatıra için gereken yeri bırakmıyor. Böyle olunca da bir sürü şey yapan biri, belki uzun yıllardır ilk defa bir şehir dışı seyahati yapmış bir insana göre yaptığı şeylerden daha az keyif alıyor. Bu, modern zamanların bize dayattığı bir tuzak; zamanımızın tamamını dolu geçirmeye çalışmak aşırı yorucu bir şey... Sürekli kullandığımız sosyal medya da bunu en çok tetikleyen şeylerden biri... Ama ne olursa olsun; sıkılma, aylaklık hakkımızı kullanmamız gerekiyor. Sıkılma ve aylaklık, yaşadığımız güzel anların zihnimizde işlenmesini ve güzel anılara dönüşmesini sağlayan en büyük imkânlardan biri...



KENDİME NOT:

Bugün bir cümle duydum, çok hoşuma gitti; "Kendinde değiştiremediğini başkasında düzeltmeye çalışma." Aslında bu bir savunma mekanizması... Kendi kişiliğinde yüzleşemediği, düzeltemediği şeyleri başkasında görünce daha fazla öfkeleniyor insan. Ancak bu, çözümsüz bir döngüye sebep oluyor. Birinde bir şeyi değiştirmeye çalışıyorsan bence önce kendine bakmalısın, ben bu konuda gerçekten bunu söyleyebilecek kadar iyi miyim diye.

HAYATIN BİR MATEMATİĞİ VAR MI?

"İnsan, geçmişte bıraktığı güvenlik ve aidiyet duygusunu tekrar bulmak için nostaljiye sarılır. Ancak bu, gerçek bir kurtuluş değil; geçici bir kaçıştır."
—Erich Fromm

İNSAN KOSKOCA EVRENDE KENDİNİ YALNIZ HİSSEDİYOR. Ama bu yalnızlık insanlık tarihiyle yaşıt olduğu için bunu doğrudan hissetmiyormuşuz gibi geliyor. Mega şehirler, milyarlarca insan, bilimsel ve teknolojik gelişmeler, medya; hepsi bizim yalnızlığımızı ortadan kaldırıyormuş gibi hissetsek de belki binlerce yıl önce karanlık bir gecede korkan ve yalnız hisseden atalarımızın duyguları bizim içimizde bir yerlerde saklanmaya devam ediyor. Bu korkudan dolayı dünyayı daha güvenilir bir yer gibi hissetmek için bazı zihinsel oyunlara başvuruyoruz. Dünyaya mutlu olmak için gelmişiz, iyi bir insan olursak iyi şeyler yaşarız, bu dünya adil bir yerdir, elimden geleni yaparsam büyük acılar yaşamam gibi inançlara tutunuyoruz. Bu inançlar pek gerçekçi değil ama bu dünyaya katlanmamızı nispeten kolaylaştırıyor, diyebilirim. Ancak aynı zamanda zayıf noktamızı da oluşturuyor. Bu inançlara kapıldığımız zaman hayat biraz üstümüze sert gelince hazırlıksız yakalanıyoruz ve bu yaşananlar bizde ciddi bir yıkıma sebep olabiliyor.

Sana, "İyi düşün iyi olsun, seni hep güzel şeyler bekliyor," demek isterdim; belki ben böyle dersem sen de o anlık iyi hissederdin ama bu, sana yaptığım bir iyilik olmazdı. Sadece seni

gaza getirmiş olurdum. Hayata gerçekçi bakarsak bu dünyanın yükünü daha iyi göğüsleyeceğimizi düşünüyorum. Bu nedenle sana beni son zamanlarda çok fazla etkileyen ve hatta bir süre etkisinden çıkamadığım bir olayı anlatacağım.

6 Şubat 2023 ülkemiz için çok karanlık bir gündü. Kahramanmaraş merkezli ve arka arkaya olan iki deprem milyonlarca kişinin hayatını etkiledi, belki de asla eskisi gibi olmayacak şekilde. Ben bu satırları yazarken o karanlık günün üzerinden yaklaşık bir buçuk yıl geçmesine rağmen dün yaşanmış gibi gelen bu olayı düşünmek insanı hâlâ ilk günkü gibi etkiliyor.

Deprem sonrasında, depremin etkilediği birçok şehre gittim. İlk başta yaşananlar tazeyken elimizden ne gelir diye, sonrasında ise depremzedeler için yapılan psikolojik destek ve eğitim çalışmaları sebebiyle birçok defa bölgeyi ve insanları gördüm. Depremden sonra birçok özel ve kamu kurumu talebi ile bölgedeki insanlara seminer ve eğitimler verdim. Deprem sonrasında onlarcasına katıldığım bu seminerlerde, yaşanan bu sürecin psikolojik etkilerinden ve baş etme yöntemlerinden bahsediyordum. Sonrasında da insanların sorularını cevaplıyordum ve dertleşiyorduk. Artık ne kadar faydalı olursa; sonuçta bazı yaşantıların telafisi olmuyor. Ama minicik de olsa bir katkım olduysa ne mutlu bana.

Depremden birkaç ay sonra Kahramanmaraş'ta yer alan bir fabrika, çalışanları ve onların aileleri için bir seminer talebinde bulunmuştu. Her zamanki gibi, ben öncesinde psikolojik ilkyardım, psikolojik dayanıklılık, çocuklarda depremin etkileri gibi konularda bilgi paylaşımı yaptım; arkasından da katılan ailelerle biraz sohbet ettik. Hatta kurum, çalışanlara kitabımı hediye etmişti; ben de sonrasında kitapları imzaladım.

Etkinlik sonrasında fabrikanın sosyal tesislerinden ayrılacakken insan kaynakları müdürü Aylin Hanım, havalimanında uzun süre beklemektense onlarla yemek yememi teklif etti. Çok sık uçmaktan artık yorulmuş biri olarak, bu teklife balıklama atladım.

Sonrasında çok güzel bir bahçede, kurum içerisinde insan kaynakları ekibiyle yemek yedik, çaylarımızı içtik, bolca da sohbet ettik. Sohbetin bir yerinde Aylin Hanım biraz dalgınlaştı, gözleri belli belirsiz boşluğa bakıyordu. Genelde böyle şeyleri hemen fark ederim ama bunu fark ettiğimi pek belli etmem. Ben de gelen kahveyi içerken ortamdaki diğer kişilerle sohbet etmeye devam ettim. Böyle geçen birkaç dakikadan sonra Aylin Hanım bir karar vermiş gibi aniden dikleşti ve "Beyhan Hocam bizimle çalışan bir arkadaşımız var, ismi Ömer; keşke o da bugün bizimle olsaydı... Bence sizin söyleyeceklerinize çok ihtiyacı var, aslında sizin de onu tanımanızı isterdim. Çok farklı bir hikâyesi var," dedi. Ben de merakla, Ömer'in bugün neden gelmediğini sordum. Aylin Hanım iç çekerek, "Ömer'i iş haricinde bir dakika bile göremiyoruz neredeyse, depremden sonra böyle oldu," dedi. Ve Ömer'in beni sonrasında çok etkileyen hikâyesini anlatmaya başladı.

Ömer depremden önce aslında hepimiz gibi biriymiş. İşinde çok titiz, arkadaşlık ilişkileri kuvvetliymiş ve yaklaşık yirmi yıldır aynı kurumda işine devam ediyormuş. Eşi bir kamu kurumunda memurmuş, iki oğlu varmış: Eymen altı yaşında, Alperen sekiz yaşında. Depremin ilk olduğu an, 6 Şubat saat 04.00 civarında, evlerindeyken müthiş bir gürültüyle uyanmışlar. Ömer'in anlattığına göre bomba atılmış gibiymiş ama ne olduğu tam anlaşılmıyormuş, her yerden bir ses geliyormuş. Uyku hâlindeyken insan böyle bir şokla tam ne olduğunu da anlamıyor ama sanırım hayatta kalma refleksleri ile hemen çocukların yanına gitmişler, onları alıp ellerine geçirdikleri birkaç parça eşyayla aşağı inmişler. O sırada gördüklerine göre mobilyaları devrilmiş, her yere kırılan tabak çanakların parçaları saçılmış. Tüm mahalle aşağı inmiş, bazı binaların yıkıldığını da görmüşler ama kendi binaları sağlammış. Yanlarına aldıkları birkaç parça eşyayla; oturdukları yere çok da uzak olmayan, aileden kalan tek katlı, iki odalı bağ evlerine gitmişler. Ömer kendi arabasını eşine bırakmış ve işyerinde

ne olduğunu, güncel durumun ne olacağını konuşmak için bir arkadaşının arabasıyla işyerine gitmiş. Giderken de birkaç saat içinde geleceğini söylemiş.

Ömer evden gittikten sonra eşi Merve kaldıkları bağ evini toparlamaya, yiyecek bir şeyler hazırlamaya başlamış. Eymen ve Alperen aslında çok iyi anlaşan iki kardeş olmalarına rağmen çoğu yakın yaşlardaki erkek kardeşler gibi arada bir kavga ediyorlarmış. Erkek çocukları olanlar bu durumu çok iyi anlayacaklardır. Merve ortalığı toparlarken, çocuklar okulların da kapanmasının sevinciyle, keyifli bir şekilde tabletleriyle oyun oynuyorlarmış ancak Eymen'in oynadığı oyunun sesinden rahatsız olan Alperen, ona sesini kısmasını bağırarak söylemiş ve Eymen de hiç umursamayınca yine birbirlerine girmişler. Bunun üzerine çocuklar, yakın zamanda aldıkları kablosuz kulak üstü kulaklıklarını istemeye başlamışlar. Ömer kısa bir süre önce ikisine de aynı kulaklıktan hediye almış. Merve de aslında biraz da bunu mazeret görüp eve gitmeye karar vermiş. Ömer'i arayıp çocukların kulaklıklarını almak için eve gideceğini, hem de birçok eşyanın evde olduğunu, şimdilik lazım olan bazı kıyafetleri de alacağını söylemiş. Ömer de ne bilsin sonrasında olacakları, dikkatli olmasını söylemiş sadece ve kapatmışlar telefonu.

Merve çocukları kimseye bırakamayacağı için onları da yanına alıp arabayla eve gitmiş. Biraz tedirginlik olsa da eve hızlıca girip çıkacağı için kendini rahatlatıyormuş. Eve geldiğinde arabayı her zamanki gibi binanın açık otoparkına park etmiş ve çocukları arabada bırakıp yukarı çıkmış. Saat 13.20 civarı. Ve aslında ilk depremden daha yıkıcı olan ikinci deprem tam Merve yukarıdayken gerçekleşmiş. Gece olan depremde yıkılmayan bina bu sefer dayanamayıp yıkılmış. Hem de içinde çocukların olduğu arabanın üzerine. İnsan böyle durumlarda bir mucize haberi vermek ister ama maalesef tam olarak korkulan şey olmuş. Merve, Alperen ve Eymen vefat etmiş.

Müthiş bir acı... Düşünmek bile insanı sarsmaya yetiyor; ya benim başıma böyle bir şey gelseydi ben ne yapardım? Cevapları, ihtimalleri hızlıca kafasından kovmak istiyor.

İnsanın dünyası kendi çekirdek ailesi oluyor bir süre sonra. Son yılların her bir ânı, hatıralarda yer alan her resim eşin ve çocuklarınla dolu... Ve o dünya birden yok oluyor. Geleceğe dair kurduğun tüm planlar, hayallerin, hepsi birden ortadan kalkıyor. İşin daha da acı yanı, gidenlerin geri gelmeyeceği gerçeği...

Ömer bu kayıptan sonra kendisini bir odaya kapatıp kırk gün boyunca oradan çıkmamış, kimseyle konuşmamış. Kendi ifadesine göre sadece Kuran-ı Kerim ve Yunus Emre okumuş. Ve o dönemlerin kendisi için gerçek mi, yoksa hayal mi tam olarak anlayamadığı bir bulanıklık içinde geçtiğini söylüyormuş. İnsan zihni böyle çalışıyor, bazen kaldıramayacağı bir yükle karşılaşınca insanı gerçeklikten hayal âlemine kaydırıyor. Bu yaşadıklarım gerçek mi diye düşünen insan, delirmesin diye geçici bir savunma mekanizması kullanıyor.

Böyle bir şey yaşamak kolay değil, çok ağır bir yük... Düşünsene böyle bir zamanda biri sana gelip, "Güçlü olmalısın, dik durmalısın, ağlamamalısın, hayat devam ediyor," diyecek. Seni bilmem ama ben onun yakasına yapışırdım, sen ne diyorsun diye. Böyle teselliler bir işe yaramadıkları gibi, insanı daha da olumsuz etkiliyor. Bazı acılar vardır ki sadece onları yaşarsın ve sabredersin. Geçmez o acı kolay kolay. Bazen böyle bir acının karşısında usulen değil; gerçekten ve samimiyetle, "İhtiyacın olduğunda yanındayım," demek ve belirli aralıklarla iletişim kurmak en iyi yardım olacaktır.

Bu süreçte Ömer'in işyerinin tavrı gerçekten çok şefkatli... Kendisine istediği zaman işe dönebileceğini, bu sürenin ne kadar uzun olduğunun önemli olmadığını ve bu süreçte maaşını ödemeye devam edeceklerini söylüyorlar. Keşke her işyeri bu şekilde şefkatli olsa... Deprem sürecinde iyi örneklerle birlikte o kadar çok kötü örneğe şahit oldum ki.

Ömer işyerinden istediği kadar ücretli izin alabilecekken kendini kapattığı kırk günden sonra işe dönmüş. İşyerindekiler neden döndüğünü sormak istemiş ama soramamışlar. Bazen çok acılar yaşamış bir insana, "Nasılsın?" diye sormaktan bile çekinirsin, acaba yarasını tekrar kanatır mıyım diye. Biraz böyle bir durum ortaya çıkmış. Ömer işe başladıktan sonra işyerindekiler onu tanıyamamış neredeyse, hem fiziksel hem de psikolojik olarak. "Çok zayıflamış, rengi solmuştu o zamanlar," dedi Aylin Hanım. Ve o eski konuşkan Ömer gitmiş, yerine suskun bir insan gelmiş. Kimseyle konuşmuyor, sadece işini yapıp gidiyormuş. Fabrikada birçok insan yakınlarını kaybetmiş ama o yakınlarını kaybeden insanlar bile Ömer'e çok üzülüyorlarmış.

Aylin Hanım, Ömer'in bir ay kadar böyle suskun bir şekilde devam ettiğini, ancak sonrasında az az da olsa bazı değişiklikler göstermeye başladığını söyledi. Öğlen yemeklerine çıkmaya, arada arkadaşlarıyla eskisi kadar çok olmasa da konuşmaya başlamış. İşte tam bu sıralarda bir gün yemekhane çıkışı Ömer'le karşılaşan Aylin Hanım, nasıl olduğunu sormuş ona. Ömer biraz daha iyi olduğunu, kendisince bir yöntem bulduğunu ve bu yöntemin şu anda onu hayatta tutan tek şey olduğunu söylemiş. Meraklanan Aylin Hanım bu yöntemin ne olduğunu sormuş. O da ilk başta kendi parası ile, sonrasında bazı arkadaşlarının da desteği ile depremden etkilenen yerlere gidip oradaki çocuklar için etkinlik düzenlediğini, onlara kırtasiye malzemesi ve oyuncak aldığını söylemiş. Bu durum Ömer'in hiç ortada görünmemesini de açıklığa kavuşturmuş. Çünkü bazı günler akşama doğru mesai bitince 300 km'lik yolu gidip çocuklara vermesi gerekenleri veriyor ve aynı akşam geri dönüyor, ertesi gün de işine devam ediyormuş. İlk başta yardımların daha az ulaştığı civardaki köylere giderken sonraki süreçte depremden etkilenen tüm illere gitmeye başlamış.

Ömer ailesi konusunda suçlu hissettiği için kendini bu kadar yoğun bir şekilde yardım faaliyetlerine adamış olabilir. Ancak bu

durumun çıkış noktası ne olursa olsun, bu süreçte binlerce çocuğa destek olacak bir noktaya gelmişti iş ve nihayetinde Ömer'in durumu her geçen gün daha iyiye gidiyordu.

Ben bu hikâyeyi gözlerim dola dola dinledikten sonra Aylin Hanım'dan beni Ömer'le başka bir zaman tanıştırmasını rica ettim. Kısa bir süre sonra ilk defa online olarak bir toplantı yaptık; hem tanıştık hem de nasıl katkı sağlayabilirim diye sordum Ömer'e. Birlikte gönüllü bir etkinlik yapmaya karar verdik. Depremden etkilenen ama çok göz önünde olmayan bir bölgeye gidip bir köy konağında oranın insanları ile bir araya gelecektik. Nitekim birkaç köyün sakinlerinin katıldığı bir etkinlik yaptık. Biz yukarıda konuşurken aşağıda palyaçolar çocuklarla eğleniyordu. Çok güzel bir gün olmuştu açıkçası.

O köye gittiğimizde dikkatimi çeken bir şey oldu. Biz küçük bir minibüsten indiğimizde köy meydanında bekleyen çocuklar ve gençler hızla bize doğru koşmaya başladı gözleri parlayarak. Ben içimden, "Beni sosyal medyadan ne çok tanıyan varmış buralarda," diye şaşırmıştım, gelenlerin bana geldiğini düşünüp. Ama işin ilginç yanı, o gelenlerin hiçbiri beni tanımıyormuş; hepsi Ömer'i gördükleri için öyle mutlu ve heyecanlıymış. Hani filmlerde, reklamlarda olur ya; bir erkek karşıdan gelen çok güzel bir kadının kendisine gülerek geldiğini düşünür. Ancak güzel kadın o erkeğe değil, arkasındaki sevgilisine gidiyordur. Benimki de o hesap oldu. Sonrasında öğrendim ki Ömer'in o köye dördüncü gidişiymiş. Bu arada gittiğimiz o köy Ömer'in yaşadığı yere yaklaşık dört saatlik mesafedeydi. Bu kadar mesafeye rağmen buraya bile daha öncesinde üç kez gitmesi hem ona hayran olmamı sağladı hem de hayata bakış açımı değiştirdi.

Ömer'le hâlâ görüşüyoruz ve yaptıklarını duydukça hâlâ şaşırıyorum. Ben de onun bu çabasına elimden geldikçe yardımcı olmaya çalışıyorum. Geçtiğimiz Ramazan Bayramı'nda bin çocuğa bayramlık aldığını görünce çok mutlu oldum. Her birini

ayrı ayrı paketlemiş, ceplerine harçlık bile koymuş. Gerçekten çok duygulandım. Umarım onun hikâyesi başkalarına da ilham olur, iyilikler daha da büyür. Bu arada bu kadar koşturmacanın arasında, sosyal medyasında bazen eşinin bazen de çocuklarının fotoğrafını paylaşıyor, çok özledim diyerek. İnsan olmanın gerçeği acı, bundan kaçınmamız mümkün değil maalesef.

Ömer'in durumunu düşününce, yaşadığı zorluk alanında kalsaydı, yani o ilk kırk gün kendini kapattığı şekilde kalsaydı hep, muhtemelen çok ağır psikolojik problemlerin içinde debelenirdi bir ömür boyu. O ilk kırk gün aslında herkesin içinden geçtiği, bazılarının çıktığı bazılarınınsa orada kaldığı bir aşama... Bu noktada yaşanan acının telafisi yok. Sadece bir temas noktası bulmak gerekiyor. Bulduğun temas noktası acılarını içinden çıkarmıyor, onları silmiyor. Sadece yola devam etmeye ve mücadeleye gücümüzün yetmesini sağlıyor. Burada en önemli fikir temas noktası bulmak, insan dünyada tek başına var olabilen bir varlık değil. Boşlukta süzülen yapraklar gibiyiz; bizi bir yere bağlayacak dallara, köklere ihtiyacımız var.

Hepimizin baştaki o kırk güne de ihtiyacımız var. Ama orada kaldıkça içinden çıkması da zorlaşıyor. Bir yerden sonra insan kendine acımaya başlıyor, sadece kendi derdine odaklanıyor. O ilk karanlık zamanlardan sonra bir silkinip, "Şimdi elimden ne gelir?" diyebilmek gerekiyor. Bu aşamada takılı kalanların içine düştüğü bir hata var, acılarım ortadan kaybolacak ve ben ondan sonra hayata döneceğim diye. Maalesef böyle bir şey yok. Sen hazır hissedince hayata döneceksin, acıların sonra sana daha katlanılabilir gelecek. Yine ortadan kalkmayacak ama sen bununla baş etmeyi öğreneceksin.

En başta sorduğum soruyu tekrar soruyorum: Hayatın bir matematiği var mı?

Evet, var; bana göre. Bu matematik şu şekilde işliyor; acı kaçınılmaz, ya yaşadık ya da yaşayacağız. Bu acıdan sonra hazır

hissedince, "Elimden ne gelir, gücüm neye yeter?" dedikten sonra bir temas noktası bulmamız gerekiyor. Ömer'in hikâyesi güzel bir örnek... Ve şunu hep hatırlamalısın; önce eylem, sonra iyileşme geliyor.



KENDİME NOT:

Dünyanın en kolay şeyi başkalarının hayatları, yaptıkları, yapmadıkları ve hataları hakkında büyük konuşmak sanırım. Uzaktan izleyince her şey kolayca halledilebilirmiş, o hatalar yapılmayabilirmiş gibi gelir insana. "Buna mı üzüldün, buna mı takıldın, bunu mu başaramadın?" gibi cümleler ne de kolay çıkar ağızdan. Ama yaşamadığın hayatın, derdin ve imtihanların ağırlığını asla bilemezsin. Her dert sahibine büyüktür. Bu tuzağa düşme.

BİTİRİRKEN... HER ACININ İZİ GEÇMEZ, HER DERDİN ÇÖZÜMÜ YOKTUR

Psikolojinin iddialı yaklaşımları, psikiyatrinin rengârenk hapları, kişisel gelişim, spiritüel yöntemler gibi yaklaşımların kesin çözüm vadeden uygulayıcıları, izlediğin bir sürü video, okuduğun bir sürü kitap olmasına rağmen hâlâ yaşadığın acılardan kurtulamadığını ve sorunun sende olduğunu mu düşünüyorsun?

Vakaların anlatıldığı psikolojik kitaplarda, kişiler ne kadar zor şeyler yaşamışsa da hikâyeler her zaman mutlu sonla biter. Sen de bunları okuyunca, "Herkes yaşadığı problemlerin üstesinden geliyorsa ben neden hâlâ acı çekiyorum?" diyebilirsin. Çok kullandığım bir söz var; hayat psikolojiden büyüktür ve bazı acıların çözümü yoktur.

Kötü bir şey yaşadığımızda, çevremizdeki insanların yaygın olarak bize vereceği tavsiyelerden biri, "Hayat devam ediyor," olacaktır. Açıkçası hayattaki bazı dertleri düşündüğüm zaman, o dertlerin içindeyken biri bana bunu söylese muhtemelen ters bir tepki verebilirdim. Bazı acıların çok yoğun yaşandığını, bazı acıların etkisinin çok uzun süre devam edebileceğini anlatmak istiyorum sana bu yolda. Burada amacım seni umutsuzluğa sürüklemek değil, sadece yalnız olmadığını anlatmak. Çünkü birçok insan aynı durumda ve kendisinde bir sorun var zannediyor.

Hayat gerçek, acılar gerçek... Her acı bizi başka bir hâle sokar, hiçbir zaman eskisi gibi olamayız. Ve herkesin adaptasyonu

çok farklı sürelerde gerçekleşir. İyileşmek diyoruz ya; burada büyük acıların arkasından insanın iyileşmesi aslında uyum sağlaması demek, o acıları hiç yaşamamış gibi olması demek değil.

Peki, böyle dertlerin uğrak noktası olmuşsak bu hayatta, ne yapmalıyız? Acıların içinde kaybolup gitmek mi tek yol? Bu satırları yazma amacım, öncelikle günümüzde iyileşme kavramının yaşananların etkisinin tamamen ortadan kalkması olarak algılanmasına bir açıklama getirmek. Bir diğer konu ise acıların etkisi hep sürüyor ama insan hayatında tutunacak bir amaç, bir anlam buluyorsa işte o zaman yeni bir hayat başlıyor.

"Bizi öldürmeyen acı güçlendirir," diye çok bilinen bir söz vardır. Ama gerçek hayatta bu prensip her zaman çalışmıyor. Dayanacak bir noktamız; temas ettiğimiz, bağ kurduğumuz bir insan olmazsa öldürmeyen acı öldürmese bile bizi ciddi anlamda bir psikolojik yıkıma uğratabilir. Yaşadığımız zorlu bir olayın bizi daha olgun ve huzurlu bir noktaya getirmesi için sosyal anlamda yakın hissettiğimiz en azından bir insanın yanımızda olması lazım. Bu kadar kötü şeyler olurken biri tarafından sevildiğimizi hissetmek gerçekten mucizevi bir ilaç... Ancak şöyle bir paradoks var bu süreçte: İnsanlar zorlu şeyler yaşarken içe kapanma eğiliminde oluyorlar, diğer insanlardan uzaklaşıyorlar. Bu süreçte diğer insanları görmek istememen gayet anlaşılır bir durum fakat bunu ancak çok kısıtlı bir süre yaparsan sana iyi gelebilir. Bu süreç uzarsa yaşadığın derdin etkisini çok daha ağır bir şekilde hissedersin. Diğer insanlara ihtiyacımız var; onların sevgilerine, dostluklarına.

Bu süreçte, hissettiklerini paylaşmak çok değerli... Belki anlattıklarının yaşadıklarına bir çözüm olmayacağını düşündüğünden dolayı iyice suskunlaşmış olabilirsin. Amacımız zaten derdine çözüm olması değil; içinde kalan bekleye bekleye zehir olur, sen anlatmazsan. Özellikle benzer şeyleri yaşayan insanlara denk gelirsen bu çok daha değerli olabilir. Onların deneyimlerini dinleyebilirsin, kendi yaşadığın çıkmazları paylaşabilirsin. Özellikle

vefat, hastalık ve bedensel kayıplar konusunda tedavi gördüğün kurumdan seni benzer şeyleri yaşayan insanlarla tanıştırmalarını isteyebilirsin. Bu gerçekten işe yarıyor. Yalnız olmadığını bilmek dünyanın en iyileştirici şeylerinden biri...

Aslında en işe yarayan yöntemlerden biri de bir başkasına yardımcı olmak. Bu sana garip gelebilir; ben bu kadar zorlanırken başka birine nasıl yardımcı olabilirim, diye düşünebilirsin. Bu gayet doğal, özellikle yaşanan zorlu sürecin ilk başlarında insanın kendisi bir sisin içinde oluyor. Bu ilk aşamaların sonrasında sadece kendine odaklanırsan kendi acından başka bir şey göremez hâle gelirsin. Burada birazcık bile olsa toparladıktan ve sisin içinden çıktıktan sonra belki de benzer problemleri yaşayan birilerine destek olarak kendine şifa olabilirsin. Kendi derdin ve acın için şu an elinden bir şey gelmiyorsa başkalarının derdine birazcık destek olabilmek gerçekten çok tatmin edici bir duygu... Bunun kendinden ziyade karşındakine sağlayacağı katkıyı düşünsene; gerçekten her iki taraf için de değerli bir adım...

Hepimiz yaralı kuşlarız sevgili dostum ancak yaralarımıza rağmen uçmaya çalışmaktan vazgeçmiyoruz, vazgeçmemeliyiz bence. Yaraların olduğu yerler hep acıyor, üstünden yıllar geçse de ama insanlık var olduğundan bu yana bu yaralar hep mevcuttu, mevcut olmaya da devam edecek. Belki bu yaraları savaş yaraları olarak tanımlayabiliriz, ne de olsa üstümüzden koca bir hayat geçti.

Kendine iyi davran güzel insan.

Bazen senin de aklından geçiyor mu hiç; bu insanlar nasıl bu kadar rahatlar, nasıl kafaya takmıyorlar, nasıl üzülmüyorlar diye. Benim aklımdan geçiyor açıkçası. Bir psikolog olmama rağmen ben de bazen aynı hatalara düşüyorum, aynı şeylere üzülüyorum ve sonra her seferinde olduğu gibi kendime kızıyorum; bir öğrenemedin şu hayatı diye.

Hayatın acemisi gibi hissediyorum kendimi.

Oysa pek çok kişi bir psikolog olarak her derdini çözmüşsün, her zaman mutlu ve huzurluymuşsun gibi zannediyor. Hâlbuki bazen terzi kendi söküğünü dikemiyor.

●

İşte bu kitabı; benim gibi, yıllar geçse de hâlâ bu hayatın acemisi olanlara, hassas ve duygusal insanlara, hayatın zorlu yollarından geçmekte olanlara yazdım.

●

Neden hep aynı hataları yapıyorsun?

Yaşadığın olumsuzluklar için hep başkalarını mı suçluyorsun?

Neden çok istediğin hâlde değişemiyorsun?

İnsanların senin sınırlarını ihlal etmesine neden izin veriyorsun?

●

Bu yolculukta sanki beraber bir yolda yürürken sohbet ediyormuşuz gibi bu konulardan ve çözüm yollarından bahsedeceğiz.

Evet sevgili dostum; psikolojik olarak daha güçlü olmak, kendini bu alanda geliştirmek, bu hayatın acemisi değil de ustası olmak mümkün.

●

Şimdi benimle artık zamanı gelmiş bir yolculuğa çıkmaya hazır mısın?

Kronik
kronikkitap.com kronikkitap