PROF. DR.
AYŞE BİLGE SELÇUK



ÇOCUKTAN YETİŞKİNE HER YAŞTA

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kronik

Çocuktan Yetişkine Her Yaşta
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

—

AYŞE BİLGE SELÇUK

KRONİK KİTAP: 396
Psikoloji: 5

YAYIN YÖNETMENİ
Adem Koçal

EDİTÖR
Tuğçe İnceoğlu

KAPAK TASARIMI
Eray Ergün

MİZANPAJ
Kronik Kitap

1. Baskı, Haziran 2023, İstanbul

ISBN
978-625-6989-51-1

KRONİK KİTAP
Şakayıklı Sk. No: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

PROF. DR.
AYŞE BİLGE SELÇUK

ÇOCUKTAN YETİŞKİNE HER YAŞTA

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Kronik

Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk

Gelişimsel psikoloji profesörü ve klinik psikolog Ayşe Bilge Selçuk, psikoloji lisans ve yüksek lisansını Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden, doktorasını Melbourne Üniversitesi'nden aldı. Anayasa hukuku profesörü Mümtaz Soysal'ın TBMM'de toplumsal çalışmalar konusunda asistanlığını yaptı. 2003'te Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı. Yüksek lisans ve doktora öğrencileri ile ortak araştırma yaptığı meslektaşlarını Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı ismi altında bir araya getirdi. Çocuk, ergen ve yetişkinlerde sağlıklı psikolojik gelişimi ve psikolojik güçlükleri inceleyen çok sayıda bilimsel çalışma yürüttü. Bilişsel, sosyal ve duygusal gelişim süreçlerinde görülen farklılıkları anlamak için araştırmalarında ebeveynliğe, kültüre ve biyolojik faktörlere odaklandı. Anne-babası tarafından büyütülen çocukların yanı sıra yetiştirme kurumunda yaşayan çocuklar, göçmen çocuklar, otizmli çocuklar ve engelli çocukların psikolojik sağlığı ve gelişimi üzerine araştırmalar yaptı. Gelişimsel psikopatoloji yaklaşımı ile yoksulluk ve savaş travmasının psikolojik sağlığa etkilerini inceledi. Queensland Üniversitesi tarafından Onursal Kıdemli Araştırmacı unvanına (2015-2018) layık görüldü, Prof. Mustafa Parlar Araştırma Ödülü'nü (2009) aldı. Çalışmalarını bilim insanı-uygulamacı modeline göre yürütebilmek için 2022 yılında Koç Üniversitesi'nden ayrılıp MEF Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne katıldı. Hâlen Korto Psikoloji'de ebeveynlere danışmanlık veriyor ve kurucu ortağı olduğu DevelopMental'da psikolojik sağlamlık, dijital çağda ebeveynlik, iş-hayat dengesi, annelik ve kadın psikolojisi konularında çalışmalar yapıyor, projeler geliştiriyor.

Kitapları: *İnsan Her Koşulda* (2019), *Her Koşulda Ebeveynlik* (2021), *Ana-Babalık: Kuram ve Araştırma* (Ed., 2017)

@aysebilgeselcuk
aysebilgeselcuk@developmental.com.tr

"Saatin kendisi mekân, yürüyüşü zaman, ayarı insandır...
Bu da gösterir ki zaman ve mekân, insanla mevcuttur."

AHMET HAMDİ TANPINAR
Saatleri Ayarlama Enstitüsü

Hepimiz için…

İÇİNDEKİLER

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Başlarken... 15

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BUGÜN NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ? 21
- COVID-19 Salgını 22
- Küresel Isınma ve Göç 24
- Uzayan İnsan Ömrü 25
- Dijitalleşen Dünya 26
- Psikolojik Sağlamlık Sadece Olumsuz Durumlarda mı Gerekli? 27

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİ 30
- Sağlamlık Hep Güçlü Olmak mı Demek? 31
- Bilişsel Esneklik 33
- Yaşama Açıklık 36
- Çevrenin Gelişimdeki Rolü 40
  - Biz Çevreyi Etkiliyoruz, Çevre Gelişimi... 42
  - Kontrol Hissi, Sağlık İçin Koruyucu Unsur 45
- Öz-Düzenleme 47
  - Öz-Düzenleme Becerisi Yaşam Boyu Gelişime Açık 49
  - Çabayla Değişim 50
- Duygu Düzenleme 52
  - Duygu-Düşünce-Davranış 54
  - Duygusal Yetkinlik 56
  - Tolerans Penceresi 58
  - Öz-Düzenleme Becerimize Bakış 63

Duygumuzu Yönetebilmek 64
Zor Duyguları Düzenlemek İçin Notlar 66

BİZİ ZORLAYANLAR 72
Öğrenilmiş Çaresizlik 72
Değişime Direnç 78
Kayıplar 82
Psikolojik Sağlamlıkta Yas Sürecine Yer Var mı? 82
Yas ile Depresyon Farklı mı? 84
Yasın Evreleri 85
Yas Sürecini Desteklerken... 88
Travma Sonrası Büyüme Olarak Yas 88

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK 91
Sanat ve Yaratıcılık 91
Yaratıcılık ve Bilişsel Esneklik 93
Sanat ve Bilişsel Esneklik 97
Belirsizlikle Başa Çıkabilmek 98
Akış 99
Oyun 101
Hayat Güzeldir 103
Hayal ve Kırıklığı (Nasıl Bir Hayal?) 104
Esneklik, Yaratım ve Hayal 105
Bir Yaz Gecesi Hayali 107
Gerçek Hayattan İlham: Bir Honda Hikâyesi 109
Mizah 111
Din 113
Şükür 115
Fiziksel Egzersiz 117
Mindfulness ve Psikolojik Sağlamlık 122
Direksiyondaki Çocuk mu, Yetişkin mi? 126
Nefes 127
Farkındalık ve Meditasyon Uygulamaları 130
Zihni Yönetmek 131
Stoacı Felsefe 131
"Düşündüğün Her Şeye İnanma" Bilişsel Çarpıtmaların Farkına Varmak 153

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİR SÜREÇTİR 159
Deneyimler, Gelişim İçin Fırsattır 160
Gelişim Odaklı Olmak 161
İnsan Her Bir Zaman Diliminde Yapım Aşamasındadır 163
Süzülmek 166

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ERKEN ÇOCUKLUKTA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK 171
Çocukların Psikolojik Sağlığı Üzerine Bilimsel Çalışmalar 172
Kelime Hazinesi 173
Öz-Düzenleme 175
Dikkatle İlgili Beceriler: Odaklama ve Çevirme 178
Çocuklarda Dikkati Odaklama ve Dikkati Çevirme Becerilerine Örnekler 180

ÇOCUKLARDA MİZAÇ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK 183
Mizaç Özelliklerine Boyutsal Yaklaşım 186
Çocuklarda Mizaç 187
Tepkisel Mizaç 188
Düşük Tepkisellik 190
Tepkisel Mizaçta Değişim 191
Korkulu Mizaç 193
Korkulu Mizaç ve Psikolojik İyilik 194
Mizaç ve Psikolojik Sağlamlık 198
Duyarlı Ebeveynlik 200
"Hiçbir Bebek, Çocuk Duygusal veya Davranışsal Problemle Dünyaya Gelmez" 202
"Bozukluk" Değil, "Güçlük" 203

ÇOCUKTA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEMEK 204
Çocukta Bilişsel Esneklik İçin Ebeveyne Zihinselleştirme Temelli Öneriler 204
Zihinselleştirme Nedir? 205
Ebeveyne Notlar 206
Çocuğumuzla İlişkimizde Zihinselleştirme Yaklaşımını Nasıl Geliştirebiliriz? 206

Çocuğumuzun Zihinselleştirme Becerilerini Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz? 208
Çocuklarda Duygu Düzenleme Becerisi 214
Duygu Düzenlemenin Adımları 217
Duygu Düzenlemede Dil Becerisinin Rolü 219
Gemiye Bir Çivi Daha Çakmak: Duygu Düzenlemede Ebeveynlerin Rolü 220
Duygu Düzenleme İçin Ebeveyne Notlar 223
Çocuğun Sağlamlığını Sanatla Desteklemek 229
Sanat Yoluyla Duygularla Bağlantı Kurmak 229
Sanatla Gelişimsel Dönemleri Desteklemek 232
Evde Sanatsal Aktivitelere Yer Vermek 234
Çocukları Yaratıcı Sürecin İçinde Desteklemek 237
Sanatla Sosyal İlişkileri Desteklemek 239

TOPLUMSAL AFETLERDE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI 242
Toplumsal Afetlerde Çocuğun Psikolojik Sağlığı 242
Toplumsal Afetler 243
Toplumsal Afette Çocuklar 244
Psikolojik İyilik İçin Afet Sonrası Destek 245
Deprem Sonrası Çocuklar 250
İyileşme... Nasıl, Ne Zaman? 252
Anne-Babalar Nelere Dikkat Etmeli? 254

SIRADAN SİHİR 260

Bitirirken... 265
Yaşamaya Dair 265

NOTLAR 271

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Başlarken...

BU KİTABI, 6 Şubat (2023) deprem afetinden sonra yazmaya karar verdim. Tüm afetler acı. Hepsi sevdiklerimizi bizden alıyor; ailemizi, arkadaşlarımızı, yuvamızı, okulumuzu, mahallemizi, bazen, 6 Şubat'ta olduğu gibi şehirlerimizi, hatıralarımızı...

Yaşamın içerisinde pek çok güzel şey de var; pek çok mutlu an, güldüğümüz, kahkahalarla güldüğümüz, kendimizi çok şanslı ve mutlu, gururlu ve sevinçli hissettiğimiz, sahip olduklarımıza şükürle dolu olduğumuz pek çok an, pek çok gün, zaman var... Bunların çoğu sevdiklerimizle olduğumuz zamanlar. Bağ kurduğumuz, temas kurduğumuz insanlarla paylaştığımız ânlar.

Bize en acı verenler de sevdiklerimizi, bağ kurduklarımızı, temas kurduklarımızı kaybettiğimiz ânlar, günler, zamanlar... Yaşam bize başından itibaren bırakabilmeyi, ayrılabilmeyi öğretmeye çalışıyor. Zamanı geldiğinde, bütün bir dünyadan, bildiğimiz ve içinde sevdiklerimiz olan yaşamdan ayrılmayı başarabilmemiz için bize pratikler yaptırıyor. Önce, annemizin memesinden ayrılmayı öğreniyoruz. Sonra yatağımızı, odamızı ayırmayı. Sonra evden ayrılabilmeyi başarıyoruz. Bütün bu bırakışlar sırasında, korktuğumuz şeyi yapabilmek için sevdiklerimize güvenerek kendimizde güç bulmayı öğreniyoruz. Annemizin memesini bıraktığımızda, ona dokunmasak da hâlâ yanımızda olduğunu bilerek kendimizi yatıştırmaya, sakinleşmeye çalışıyoruz. Yatağımızı, odamızı ayırdığımızda, evden ayrılıp yuvaya gittiğimizde, dokunamasak, göremesek, duyamasak bile orada olduğunu

bilerek, kendimize güvende olduğumuzu tekrar ederek sakinliyor, hayatın içerisinde yerimizi almamızı sağlayacak iç gücü geliştirerek o adımları atmaya başlıyoruz. Bazen, daha kendimizi belki yeni yeni bilirken, yaşadığımız bu ayrılışlar çok korkutucu, acı verici olursa, bir karar alıyoruz. Yakınlık eninde sonunda acı getiriyorsa, bir daha yakın olmama kararı bu... Çocuk çok küçük, ne kararın farkında, ne kararı aldığı zamanın. Büyüse bile içindeki çocuğun kararı ona uzun yıllar eşlik edebiliyor, onu yeni yakın bağlar kurmaktan uzak tutuyor. Bu, bilinçli bir karar değil, ne zaman aldığımızın farkında bile değiliz. Ama güçlü; çünkü güçlü duyguların yaşandığı her deneyim, hafızada güçlü yer eder. Çünkü güçlü duygular yaşadığın o anları unutmamanı, tekrar ederse kendini sakınmanı, korumanı ister zihin. Beyinde, fiziksel acı ile duygusal acıyı işleyen bölge bu sebeple aynıdır. İkisi de bizi hayatta tutmayı amaçlar.

Fakat acıdan uzak durmak için, yolda bu şekilde temas kurmadan yürüdüğümüzde, bizi mutlu edecek deneyimlerden de uzak kalmış oluruz. Uzaklık, mutlu deneyimleri de sınırlandırır, kesintiye uğratır. Oysa hayat yolunda iyice ilerlemiş olduğumuz bir anda dönüp geriye baktığımızda, bizim için en anlamlı olanların içten temas ettiklerimiz olduğunu görürüz. Bizi en mutlu edenler, sevdiklerimizle, bağ kurduklarımızla paylaştığımız anlardır. Acı çekmemek için uzak durduğumuzda da, yapışıp kaldığımızda da hayatın hakkını veremeyiz. Amacımız acıdan mümkün olduğu kadar kaçınmaktır. Hâlbuki istediğiniz kadar uzak durun veya yapışın, hayattan kaçamazsınız. Evin içinde en yakınlarınızla dip dibe de olsanız, yalnız da olsanız, hayatın döngüleri gelir sizi bulur. Onun için, bu hayat en iyi, dengede kalarak her ihtimali barındıran yollara adım atmaya cesaret göstererek, acı geldiğinde baş edebilme gücünü kendinde bulacağına inanarak, sevgi ve sevince açık olarak yaşanır.

Hayatımda şahitlik ettiğim pek çok acı var, kimi kişisel olarak kimi mesleki, kimi yakın kimi uzak, kimi derin kimi hafif, kimi küçük yaşta kimi büyük, kimi refah içindeki evlerde kimi yoksul. Kimi gözle görülüp biliniyor, kimini göz görmüyorsa ancak yaşayan

biliyor. Demek ki bu yolculuk, acının var olduğunu kabul ederek kendini yaşama açmayı, acı geldiğinde bunu taşımayı, sevince, mutluluğa da alan tanıyarak yapmanız gerekeni yapmaya devam etmeyi gerektiriyor. Acıyı dengeleyen bunlardır. Bunlar olduğunda acının yükü taşınabilir hâle gelir, yaralar iyileşir. Doğrusu, kapanmayan yara yoktur. Ama yara iyileştikten sonra iz kalacak mı, ne kadar sürede iyileşecek, iyileşme ne kadar eziyetli ne kadar rahat olacak, bunların hepsi dengeleyicilere; sevgiye, bağa, temasa bakar.

Bu anlattıklarımdan, hayatın amacının, acıyı taşıyabilmek için yaşamı sevinç veren deneyimlerle dengelemek olduğu çıkarımı yapılabilir. Tam tersini düşünüyorum. Amacı bu değilse de, sevinç veren yaşantıların çok olduğu bir hayat sürebilmek için, yaşama açık kalmak ve gelebilecek acıyı göğüsleyebilecek donanımda olmak gerekiyor. Darbe geldiğinde yarayı iyileştirecek, belirsizliğe, tekrar yaralanma ihtimaline rağmen, yola devam etmeyi sağlayacak donanım gerekiyor. İşte buna *psikolojik sağlamlık* diyoruz.

En basitinden başlayalım; sabah uyanıp camı açtığınızda duyduğunuz kuş seslerinden tutun, çiçek açan sardunyanıza, gülen çocuk yüzlerine kadar mutluluk veren sayısız şey düşünebilirsiniz. Yine en basitinden; yaralı bir kuş, komşunuzun kestirttiği ağacınız, ağlayan çocuk yüzlerine kadar mutsuz eden de çok şey düşünebilirsiniz. Bunların hepsi hayatta bir arada var. Ama bazen mutluluk verenler ağır basıyor, bazen üzenler. Biri ağır bastığında, özellikle üzenler, bisikletin dengesi bozuluyor. Bazen dikkat kesilip birkaç çabuk hamleyle bisikletin dengesini tekrar sağlayabilirsiniz, bazen dengeyi kaybeder düşer, bazense bisikletle beraber uçabilirsiniz. Bazen buna dalgınlığınız, dikkatsizliğiniz sebep olur. Aklınız havadadır, bisikleti dengede tutmak için yapmanız gereken basit hareketleri ihmal etmişsinizdir. Bazen yolda bir çukur, bir taş, bir kasis vardır. Büyüklüğü oranında dengeniz de bozulabilir. Toparlamak için bir şeyler yapsanız da düşebilirsiniz. Ama hızlıca fark edip durumu kurtarmaya gayret ettiğiniz için, nispeten ucuz atlatılmış bir düşüş olabilir bu. İyice tedbirsiz yakalandıysanız, yani bu taş, çukur, kasis önünüze çıktığında bir de

o aklın havada olma hâli varsa, sonuç daha fena olabilir. Ne kadar yaralandığınız ne şiddette, ne açıyla, nereye düştüğünüze bağlı olarak değişir. Daha önce darbe aldığınız bir yerin üstüne tekrar düştüyseniz, yara daha hızlı açılır. Daha önce kırılıp kaynayan kemiğinizin üstüne düştüyseniz, daha kolay kırılır. Yola devam etmeniz için kritik olan bir yeriniz yaralandıysa, iyice iyileşinceye kadar beklemeniz gerekir. Bacağınız kırıldı, eliniz çatladı, aldığınız darbeyle gözünüz şişip kapandıysa yola hemen devam edemezsiniz. Diz kapağınızdan yaralandıysanız, hareket ettirirken canınız acır ama yine de pedalı çevirebilirsiniz. Hepsi derece derece. İyileşme süreciniz de tüm bunlara göre değişecektir. Düştüğünüz yerden nasıl kalkacaksınız, yaranız nasıl iyileşecek, yola tekrar ne zaman düşeceksiniz, hangi yolları tercih edeceksiniz, ne hızda gideceksiniz, yolda nelere dikkat ederek ilerleyeceksiniz; bunların hepsi size bağlı. Ve tabii yanınızdakilere de. Ama yanınızdakiler de yine biraz size bağlı.

Bu hikâye daha sürüp gidebilir. Ben yazmayı severim. Ama kitabın böyle hikâyemsi bir anlatımdan oluştuğunu düşünmenizi istemem. Elinizdeki kitap, okuyucunun işine yarayabilecek bilimsel temelli bilgilerden oluşuyor. Fakat dili bilimsel değil. Uzun zamandır, psikolojiyi günlük dilde konuşur, yazar hâle geldim. Yine de bazı yerlerde günlük anlatımda kullanmadığımız kelimeler görebileceksiniz. Hepsini, mümkün olduğu kadar açıklamaya çalıştım. Bilgiyi hepimizin rahat anlayacağı şekilde, açık olarak anlatabilmeyi önemsiyorum. Yine de okuduğumuz metinlerde bazen yeni bir kelime, yeni bir kavram öğrensek fena mı olur? Kitaplar, bu bakımdan da geliştirici olabilir. Onun için arada bilmediğiniz ve size teknik gelen kelimeler karşınıza çıkarsa lütfen olumlu yaklaşın, hemen eleştiriye geçmeyin. Demek ki bu öğrenmem gereken bir kelimeymiş, diye düşünüp merak ve anlama isteğiyle de bakabilirsiniz metne. Bir durumu nasıl yorumladığımız o durumla ilgili duygularımızı belirliyor, duygularımız davranışlarımızı motive ediyor; nihayetinde ya yaklaşıyor, ya uzaklaşıyoruz.

Zorlandığımızda yaşadığımız stres, bazen sıkışmış hissetmemize yol açar. Sıkıştığımızda verdiğimiz tepkiler, çoğunlukla otomatik.

Böyle durumlarda, beynimizin düşünme, alternatif bakış açısı ile bakabilme, muhakeme yapabilme, planlama, dikkat, duygu ve davranış kontrolünden sorumlu bölgesi olan ön korteks devreye hemen giremiyor. Onun için o sıkışmışlıktan çıkabilmemiz ve duruma tekrar, daha sakin bir zihinle bakabilmemiz önemli. Yeni bilgiler, yeni deneyimler geliştirici olabiliyor. Bazen bizi zorlasa da yapabildiğimizi gördükçe keyif veriyor. Yaşamın her ânında değişim var. Biz hiçbir şey yapmasak da var. Biz bir hareket aldığımızda değişimi kendimiz de yaratabiliyoruz. Fakat hiçbirinde pasif durumda değiliz. Gökyüzü bir anda karardığında "Hava bozdu," demek de "Yağmur yağsa ne iyi olur," demek de bize bağlı. Yaşamın başı ve sonu belli. İkisi arasında olanlar hayatı oluşturuyor. Bu kitabın içerisinde, bu hayatı yaşarken psikolojik iyiliğimizi nasıl koruyabileceğimiz, nasıl yükseltebileceğimize dair bilgiler var. Çoğu hepimiz için. Sonra bir miktar da yolun başındakiler, yani çocuklar için psikolojik iyiliği destekleyici bilgilerden söz ediyorum. Dilerim yararlı olur. Dilerim yolunuz her zorluğa rağmen keyifli ve anlamlı olur.

Sevgilerimle...
Ayşe Bilge *Selçuk*

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BUGÜN NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

"Kış, 'İlkbahar, benim kalbimde' deseydi ona kim inanırdı?"
HALİL CİBRAN

DEĞİŞİM, yaşamın doğal bir parçası olsa da değişimin taşıdığı belirsizlik, insanın stres ve kaygı duymasına, bazen bu hisleriyle baş edemeyecek kadar zorlanmasına yol açabiliyor. Dünyamız son yıllarda küresel olarak büyük değişim süreçlerinden geçiyor. Üstelik bu değişimin önceki dönemlere kıyasla daha hızlı olduğu, daha fazla bilinmezlik içerdiği söylenebilir. Geçtiğimiz yıllarda yaşadığımız COVID-19 pandemisi, pandeminin tetiklediği yaşam değişiklikleri, iklim değişikliği, göçler, dijitalleşen dünya; her biri uyum sağlamamızı gerektiren yeni durumlar ortaya çıkarıyor. İnternet teknolojisi bir ağ ile tüm dünyayı birbirine bağladı, bir anlamda coğrafi uzaklıkları ortadan kaldırdı. Bunun avantajlarından da dezavantajlarından da söz etmek mümkün; bir yandan heyecan duyarken bir yandan korku hissetmek de olası. Dahası insanı psikolojik olarak zorlayan değişimler düşünüldüğü gibi her zaman olumsuz yönde olanlar değil, bazen istenen bir değişim de kişinin stres veya endişe duymasına yol açabiliyor. Tümünü kitapta daha etraflı olarak ele almaya çalışıyorum.

Psikolojik sağlamlığın ne olduğunu, hangi özelliklerle tanımlanabileceğini ve nasıl desteklenebileceğini, hem önemli bilimsel

araştırmaların bulgularına hem de uygulamada etkili olduğu bilinen çalışmaların pratiklerine yer vererek anlatıyorum. Kitabın ilk bölümü hepimiz için; yetişkinlerde psikolojik sağlamlık üzerine. İkinci Bölüm'se çocuklarda psikolojik sağlamlığın gelişimini nasıl destekleyebileceğimizle ilgili. Her bölüm psikolojik sağlamlığa dair önemli başlıkları etraflı şekilde ele alıyor. Ama bu başlıklara geçmeden önce, psikolojik sağlamlığa bugün neden bu kadar çok ihtiyaç duyduğumuza birlikte bir bakalım.

COVID-19 SALGINI

Dünya tarihinde ölümcül birçok küresel salgın var. 14. yüzyılda yaşanan Kara Veba ya da Kara Ölüm olarak bilinen salgın, küresel nüfusu yaklaşık 475 milyondan 350-375 milyona düşüren en ölümcül pandemi olarak kabul ediliyor. İspanyol gribi salgınındaki (1918 Influenza) ölüm oranı 25 ila 50 milyon olarak tahmin ediliyor. Yüksek ölüm oranlarının yanı sıra, pandemilerin uzun vadeli sonuçları da olabiliyor. Bilimsel veri analizleri, 1918 İspanyol gribi salgını sürecinde doğan bebeklerin ileriki yıllarda, pandemiden önce veya sonra doğanlara kıyasla daha fazla sağlık sorunu yaşadığını ortaya koyuyor. Küresel olarak yaşanan pandemiler, dünyada da önemli değişimler getiren büyük olaylar olarak kabul ediliyor. Aynı durum COVID-19 salgını için de geçerli. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verileri, 2023 Nisan ayı itibariyle 229 ülke ve bölgeden toplamda 762 milyondan fazla insanın COVID-19 tanısı aldığını, 6 milyon 850 binden fazla insanın COVID-19 sebebiyle yaşamını yitirdiğini gösteriyor.

İnsanlık tarihi pek çok kez çöküşler ve ilerlemelerin el ele gittiğine tanık oldu. COVID-19 pandemisi de bir istisna değil. Bu yüzyılın çığır açan gelişmelerinden biri internetin icadı oldu. Bu teknoloji yeni olmamasına ve hayatımızı hâlihazırda büyük ölçüde değiştirmesine rağmen, COVID-19 salgını internetin kullanımını birçok alanda ciddi oranda artırdı, bunu mecbur kıldı. Eğitim,

sağlık, iş, çevrimiçi eğlence ve bilgi-iletişim teknolojileri dâhil olmak üzere yaşamın birçok alanında görülen bu değişimin, bazen *dijital devrim* olarak tanımlanan yeni bir çağın başlangıcı olduğunu düşünenler de var.

COVID-19 salgınından sonra değişen iş dünyası dinamikleri, şirketleri yenilikçi modeller üretmeye zorladı. Uzaktan çalışma, esnek çalışma ya da hibrit sistem gibi yeni mesai modelleri yaygınlaştı.[1] Üç yıl süren pandemi boyunca, dünyanın her yerinden milyonlarca insan evlerinden çalışacakları yeni bir formata geçmek zorunda kaldı; şirketler altyapılarını bu yeni düzene uygun hâle getirdi, dijital dönüşüm süreçleri hızlandı.[2] Pandemi bittikten sonra da evden çalışmaya yönelik talepler arttı, iş modelleri kökten değişime uğradı.

Pandemiden bu yana, hibrit çalışma, yani haftanın en az bir günü ofiste, diğer günler evde çalışma düzeni pek çok sektörde olağanlaştı. İstatistikler, Şubat 2023'te ofise gidişlerin 2020'nin aynı dönemine göre %42 daha düşük olduğunu gösteriyor. Çalışanların %85'i, işverenlerinin çalışma yerini belirleme konusunda kendilerine mutlaka seçenek sunması gerektiğini düşünüyor; %45'i ise tercih ettikleri yerde çalışmalarına izin verilmezse yeni bir iş arayabileceklerini belirtiyor. Türkiye'de yapılan bir araştırmaysa gençlerin %68'inin hibrit modelle çalışmak istediğini gösteriyor. Gençlerin %78'i "Uzaktan çalışma esnekliği sağlamayan şirketlerde çalışır mısınız?" sorusuna "Kesinlikle hayır!" yanıtını veriyor. Çalışma yeri konusundaki esneklik artık bir ayrıcalık değil, çalışanın temel beklentilerinden biri gibi görünüyor. 2023 sonu itibariyle, tüm dünyada beyaz yakalılar arasında hibrit çalışanların oranının %39 olması öngörülüyor. Bu rakam bilgi teknolojisi, tasarım, sigorta, danışmanlık gibi sektörlerde %80'in üzerine çıkıyor.

Eğitimdeki dönüşüm de çok çarpıcı ve hızlı. Pandeminin başlamasıyla tüm dünyada yaklaşık 1.5 milyardan fazla öğrenci ve 63 milyon öğretmenin çalışma biçimi radikal şekilde değişti. COVID-19 salgını sırasında, kimi ülkeler okulları mümkün olduğunca açık tutup hibrit eğitimi benimserken, diğerlerinde doğrudan uzaktan eğitime geçildi. Pandemi sona erdiyse de eğitimdeki bu hızlı değişim,

iş hayatındakine benzer şekilde, geri dönülmez izler bıraktı. Hibrit eğitim, yani geleneksel metodun çevrimiçi eğitim materyalleriyle zenginleştirilmesi olarak tanımlanan model, özellikle üniversite düzeyinde çok daha fazla kullanılır oldu. 2018-2019 döneminde ABD'deki üniversitelerin %4.1'inde hibrit eğitim uygulanırken bugün bu oran %30 civarında.

Ani, uzun süreli, kuvvetli ve *internet* teknolojisi sebebiyle gerçekten *küresel olarak* yaşanması nedeniyle, kitapta yeri geldikçe COVID-19 salgınının psikolojik sağlığımız için oluşturduğu riskten de söz edeceğim. Hastalığa yakalanma ve yakınlarına bulaştırma korkusu, hızla yükselen hasta sayıları, art arda gelen ölüm haberleri, sosyal izolasyon, iş yerlerinin kapanması, iş-okul-ev yaşamında hızlı değişiklikler yapmayı gerektiren koşullar, büyük şehirlerde yaşayanların uzun süre dört duvar arasına kısılması, artan maddi kaygılar, hızla yayılan dezenformasyon, felaketleştirme senaryoları ve internet teknolojisi ile sadece kendimiz ve yakın çevremizi değil, belki tüm dünyayı travmatize etme potansiyeli taşıyan pandemi deneyimini takip etmek psikolojik iyi oluşu zorladı.[3] Dünya Sağlık Örgütü sayılarına göre COVID-19 dönemiyle birlikte depresyon küresel çapta %28, kaygı bozuklukları %26 oranında arttı.[4 5] Dünya Sağlık Örgütü genel direktörü Tedros Adhanom Ghebreyesus, COVID-19 pandemisini psikolojik sağlığı da etkileyen, İkinci Dünya Savaşı'ndan daha büyük bir kitlesel travma olarak nitelendirdi.

KÜRESEL ISINMA VE GÖÇ

Dünyanın geçirdiği bir diğer önemli değişim süreci ise küresel ısınma veya genel olarak bilindiği üzere *iklim değişikliği.* Dünyanın şu anda yaşadığı en ciddi endişelerden biri olan artan göç ve yoksullaşmada da iklim değişikliği rol oynuyor. İklim değişikliği, aşırı hava olayları, su kıtlığı, deniz seviyesinde yükselme ve diğer zorlayıcı çevresel faktörler, insanların yaşadığı bölgelerdeki önemli kaynakların ve yaşam alanlarının yok olmasına ve tarım verimliliğinin azalmasına neden olma riski

taşıyor. Etkiler tüm dünyada görülmekle birlikte eşit değil. Gelişmiş ülkeler iklim değişikliğinden ekonomik olarak daha az etkilenmek için bazı tedbirler alıyor, yeni baş etme stratejileri geliştiriyorlar. Bunu yapamayan yoksul ülkelerden ise göçler başlamış durumda. İklim değişikliği nedeniyle göç eden insanlar, daha güvenli ve sürdürülebilir bir yaşam arayışına giriyor. Üstelik 2050'ye kadar bu sebeple göç edenlerin sayısının 1 milyar kişiye ulaşabileceği öngörülüyor.

Göç, hangi sebepten olursa olsun, psikolojik sağlamlık için bir risk unsuru; hem göç edenler hem de göç ettikleri yerdeki nüfus için önemli sosyal, ekonomik ve çevresel zorluklar yaratabiliyor. Bu, mevcut eşitsizliği daha da kötüleştiriyor ve sosyo-ekonomik açıdan dezavantajlı kesimlerin psikolojik iyilik hâli için bir başka risk faktörü olarak ortaya çıkıyor. Önümüzdeki dönemde büyük iklimsel olaylarla daha da artması beklenen bu göç hareketinin psikolojik sağlık üzerindeki etkileri şimdiden uzmanlar tarafından gündeme getiriliyor.[6] Birleşmiş Milletler bünyesinde, iklim değişikliği hakkında bilimsel çalışmalar yapmak, politikacılara ve ilgili kurumlara bilgi sağlamak ve iklim değişikliğinin etkileri hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla kurulan IPCC'nin 2022 yılı raporundaki gündem maddelerinden biri de beklenen bu göç dalgalarının psikolojik sağlık üzerindeki etkileri.[7]

UZAYAN İNSAN ÖMRÜ

İnsan ömrü, birkaç yüzyıl içerisinde 48 yıldan 78 yıla yükseldi. İnsanların bir işle aktif olarak uğraşmıyorken geçirdiği yaşam süresi, yani *yaşlılık* olarak isimlendirdiğimiz dönem uzadı ve uzamaya da devam ediyor. İnsanın baş etmekte en çok zorlandığı konu olan *ölümlü olduğu gerçeği* ile karşı karşıya kaldığı süre arttı ki bu süreye sağlık sorunlarının çoğalması, ameliyatlar, gelirin ciddi şekilde düşmesi, sevdiklerin ölümü ve yalnızlaşma gibi olumsuzluklar da eşlik ediyor. Kadın-erkek, her yaştan insanın kozmetik kullanımındaki artışını da yaşlılık dönemindeki bu ciddi uzamaya dair farkındalıkla açıklamak mümkün. Dahası insan daha önce hiç olmadığı kadar *kendisine maruz*

kalarak yaşıyor. Eskiden ancak eline aynayı aldığında veya fotoğraf albümünü açıp baktığında kendini gören insan, bugünün teknolojisi sebebiyle kendi ile çok haşır neşir hâle geldi. Tüm bunların bize psikolojik olarak ne kadar iyi geldiği ise oldukça tartışmalı.

Özetle; fiziksel ve psikolojik sağlığımızı koruyarak, iyi hissederek yaşamamız gereken süre artık çok daha uzun. İnsan hayatının sadece daha uzun olmasını değil, daha anlamlı ve tatminkâr yaşanabilmesini nasıl sağlayabilir veya nasıl kolaylaştırabiliriz? İnsanın bu en uzun ve giderek uzayan yaş (yaşlılık) dönemi, psikolojik sağlamlık üzerine daha fazla çalışıp daha çok konuşmamızı gerektiriyor. Psikolojik sağlamlığın çocukluktan itibaren kuvvetli tutulması bu bakımdan da önemli.

DİJİTALLEŞEN DÜNYA

Dijital dünyadaki baş döndürücü gelişme, günlük hayatta karşılaşabileceğimiz risklere yenilerini ekledi. Hızla değişen bu yeni ortama uyum sağlamak; kaygıyı kontrol ederek, risklerinin ve avantajlarının farkında olarak içinde yer almaya devam etmek psikolojik olarak sağlam olmamızı gerektiriyor. Siber-zorbalık, dijital oyun bağımlılığı, yanlış ve zarar verici içeriklere kolay erişim ve kişisel bilgi ihlali dijital dünyada karşımıza çıkabilecek potansiyel problemlerden birkaçı. Hayatlarının kayda değer kısmı sosyal medyada geçen gençlerin dijital ekranda lanse edilen güzellik anlayışından etkilenmesi de giderek artan bir sorun. Bulgular, sosyal medyayı çok kullananlarda beden memnuniyetsizliğinin yüksek olduğunu gösteriyor. Beden memnuniyetsizliği ise depresyon ve sosyal kaygı problemi ile ilişkili. Northwestern Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, kadınların %87'sinin, erkeklerin %65'inin bedenlerini sosyal medyada gördüğü kişilerin bedenleriyle karşılaştırdığını gösteriyor. 2021 yılında yapılan bir diğer araştırma ise, sosyal medyada takip ettiği kişilerin görünüşlerine daha fazla odaklananlarda beden algısında bozukluk, yeme bozuklukları, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi çeşitli psikolojik güçlüklerin daha fazla görüldüğünü ortaya koyuyor.

Nitekim son yıllarda çevrimiçi platformlarda gençlerin paylaştığı fotoğrafların önemli kısmı filtrelenmiş. Fotoğraflar üzerinden yaratılan imaja uyum sağlamak için gösterilen çaba ise kendine yabancılaşmaya yol açıyor, benlik algısını ve psikolojik sağlığı olumsuz etkiliyor.[8] Veriler, estetik operasyon yaptıran gençlerin sayısında son yıllarda belirgin bir artış olduğunu gösteriyor; estetik yaşı ise giderek düşüyor.

Kişinin kendini ve hayatını sosyal medya üzerinden değerlendirmesi de son yıllarda karşımıza çıkan bir başka mesele...[9] Bu eğilimde olanlarda, sosyal medyadaki gelişmeleri takip edememe, günceli kaçırma korkusu olarak bilinen FOMO (*Fear of Missing Out*) daha sık görülüyor. Dijital dünya, kaygı sorunu yaşanan alanlara her geçen gün bir yenisini ekliyor.

Değişim yaşamlarımızda sürekli var. Ama COVID-19 salgını ile yaşanan dijital devrim bir anlamda insanlığın şimdiki sınavı. Buraya uyum sağlayabilecek miyiz? Kaygı seviyemiz çok yükselmeden, uzaklaşmadan ya da kendimizi içinde kaybetmeden bu devasa dijital dünyada var olabilecek miyiz? İnternetle telefon, tablet veya bilgisayardan dünyanın her yerine bağlanabiliyoruz. Burada artık dışsal bir kontrol mekanizması çalışmıyor; bizi patronumuzun, öğretmenin, anne-babamızın, eşimizin "kontrol etmesi" artık söz konusu değil. Öz-düzenlemenin bu kadar önemli olduğu başka bir dönemden belki hiç geçmedik. Bu farkındalıkla, dürtülerimizi kontrol ederek, dengeyi koruyarak bu yeni dünya içerisinde yer alabilecek miyiz; şimdiki sınavımız bu. Dünya sürekli değişiyor; önemli olan biz bu değişime uyum sağlayabiliyor muyuz, kendi kontrol alanımızda olan şeyleri aktive edebiliyor, kullanabiliyor muyuz?

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK SADECE OLUMSUZ DURUMLARDA MI GEREKLİ?

Psikolojik sağlamlık dediğimizde aklımıza ilk gelenler, olumsuz olaylar. Başa gelmesini istemeyeceğimiz negatif olayların bizi zorlama ve psikolojik sağlığımızı riske atma potansiyeli tabii ki yüksek. Ama

hayatın içerisinde bizi zorlayanlar sadece negatif olaylar olmadığı gibi, psikolojik sağlamlık da salt bizi zorlayan olumsuz olaylarla baş etmemizi sağlayan bir özellik değil. Hayatın içerisinde şiddetli veya uzun süreli stres, kaygı, endişe hissetmemize sebep olan pek çok deneyim yaşıyoruz ve bunlar her zaman negatif, yani istemeyeceğimiz türden olaylar olmuyor. Yaşamın içinde bazen dört gözle beklediğimiz hâlde, gerçekleştiği zaman bizi çok zorlayabilen durumlar, deneyimler de oluyor.

Örneğin, bir okulda okumayı çok istiyorsunuzdur; uzun zaman çok gayret göstermiş, çok çalışıp kazanmışsınızdır ama bu okul belki ilk kez ailenizden ayrılıp şehir değiştirmenizi veya uzak bir ülkeye gitmenizi gerektiriyordur; endişeniz, stresiniz baş etmekte zorlanacağınız kadar yükselir. Ya da almayı çok istediğiniz bir iş veya bir pozisyon vardır ama o iş, o pozisyon beraberinde yeni ve büyük sorumluluklar getirir; yapılacak bir hatanın maliyetinin yüksek olacağı bir pozisyondur. Belki çok daha fazla çalışmanızı, yeni pek çok şeyi kısa zaman içerisinde öğrenmenizi gerektiriyordur. Ve bu sizi çok zorlayabilir, stres ve kaygınızı çok yükseltebilir. Sevdiğiniz biriyle evlenme, aynı eve taşınma kararında da çok istediğiniz hâlde eşinize ve yeni hayata uyumlanma süreci, almanız gereken yeni sorumluluklar sizi zorlayabilir; stres ve kaygı duymanıza sebep olabilecek bir değişim, alışılması gereken yeni roller, yeni görevler getirebilir. Benzer bir durum, ilk kez anne-baba olduğumuz zaman için de geçerli. Bebek sahibi olmayı çok istiyorsunuzdur ama bebeğinizin dünyaya gelmesiyle beliren yeni sorumluluklar, öğrenmeniz gereken yeni bilgiler, beceriler, eş rolünün yanına eklenen ebeveyn rolünün eşinizle ilişkinizi etkilemesi, yanlış bir şey yaparsam endişesi, yetersizlik hissi, uykusuzluk, yorgunluk; tümü sizi çok zorlayabilir.

Aslına bakarsanız burada saydıklarımın hepsi istediğimiz yönde ve istediğimiz yönde olduğu, yani bizi bir yandan sevindirdiği, mutlu da ettiği için olumlu diye tanımladığımız hayat değişiklikleri. Doğa olayları, afetler, kazalar, kayıplar gibi değiller; üzerlerinde nispeten daha çok kontrolümüz olan, isteyerek yaptığımız, hatta

kendimiz karar vererek, belki uğraşarak başlattığımız yeni deneyimler. Bunlar yaşamın içerisinde farklı zamanlarda, farklı biçimlerde çokça olabiliyor. Negatif hayat olayları için olduğu gibi, pozitif olanlar da çocuklukta, gençlikte, yetişkinlikte veya ileri yaşta deneyimlenebiliyor. Bir çocuk için sahnede yer alıp herkesin önünde bir konuşma yapmasını, bir şarkı söylemesini gerektiren bir görev hoşa gidebilir; hatta çok istenebilir ama aynı zamanda stres ve kaygı da verebilir. Bir yetişkin için de benzer şekilde, önem verdiği bir konuda büyükçe bir topluluk önünde yapılacak bir konuşma hem mutluluk hem de stres ve kaygı verici olabilir. Herkesin yaşına ve hayat deneyimine göre bu yapılan iş kayda değer büyüklüktedir ve önemlidir. Mutluluk ve mutsuzluk, sevinç ve üzüntü farklı duygu eksenleri; stres, kaygı, endişe ise farklı. Çok istediğimiz bir deneyimde dahi stres, kaygı, endişe duyabiliyoruz. Hayatın hemen her dönemi, her yılı, ayı, haftası bunlarla dolu denebilir. Yapamadığımız ama yapmayı istediğimiz veya yapmamız gereken bir şeyi yapma meselesi. Bunun bizim için ne kadar önemli olduğu, mevcut özelliklerimizi ve becerilerimizi ne kadar zorladığı, hangi konularda ne kadar değişim gerektirdiği ve daha birçok unsur deneyimin ne kadar zorlayıcı olduğunu belirliyor.

Özetle; psikolojik zorlanmaya sadece üzgün veya hüzünlü hissetmek sebep olmuyor, kaygı ve stres de kuvvetli olduğunda veya uzun süreli yaşandığında psikolojik olarak kişiyi zorlayabiliyor. Psikolojik sağlamlık, olumlu veya olumsuz, kişinin iyi hissetme hâli için risk oluşturan durumların her biri için gerekli.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİ

HAYATIN içinde bizi zorlayan pek çok olay yaşayabiliyoruz. Elimizdeki kaynakların bu zorlanmaya yetemediği, dayanma gücümüzü aştığı zamanlar olabiliyor. Bu zorlanmaların şiddeti ve süresi kişiden kişiye değişebildiği gibi, aynı insanın benzer olaylarla baş etme gücü de farklılık gösteriyor. Psikolojik olarak zorlanmanın tek bir şekli yok; belli bir şiddeti, bir süresi yok. Onun için bu durumlarla baş etmenin de tek bir şekli veya yolu yok.

Bunu kabul etmekle birlikte, zorlandığımız dönemlerde ayağa tekrar kalkabilmemizi nelerin kolaylaştıracağını, psikolojik olarak nasıl daha sağlam olabileceğimizi de düşünmemiz gerekiyor. Bunlar neler olabilir? Düşünme şeklimiz, hareketlerimiz, duygularımızı yönetebilmemiz, dünyayla kurduğumuz ilişki... Psikolojik sağlamlığı bir kişilik özelliği değil de bir *geliştirilebilecek özellikler* bütünü olarak düşünmemiz gerekiyor.

Psikolojik sağlık, sağlığımızın çok önemli bir parçası. Zorlayıcı zamanlarda sağlam olabilmek de psikolojik sağlığımız için elzem. Bu sebeple psikolojik sağlamlık iyi anlamak ve geliştirmek için çaba göstermemiz gereken bir özellik.

"Hayat olayları" insanları farklı zamanlarda bulabiliyor. Deprem, sel veya yangın gibi bir doğal afet ya da ciddi bir kaza, bir patlama, ciddi bir yaralanma, sevdiğimiz birinin bazen ölümle bazen istenmeyen bir ayrılıkla kaybı, kendi yaşadığımız veya çok sevdiğimiz birinin ciddi bir sağlık problemi bizi psikolojik olarak zorlayabiliyor. Burada yazdıklarıma, bizi bazen çok üzen, çok korkutan ve endişelendiren bu

gibi olaylara eminim hepimizin ekleyebileceği daha birçok örnek var. Hepsini yazmak mümkün değil ama neden söz ettiğim konusunda hepimizin ortak bir anlayışı vardır. Bunlar bizi psikolojik olarak, duygusal olarak çok zorlayabilen olumsuz deneyimler.

Bunlardan birini hepimiz çok yakın bir zamanda yaşadık. COVID-19 pandemisi, bizi psikolojik olarak sarsan, uzun süreli ve ciddi bir salgındı ve bu salgın kişilerin, ailelerin olduğu kadar ülkelerin ekonomik refahını da etkiledi. Bilinmeyenlerle dolu, ani, çok beklenmedik bir değişim sürecine girildi. Hayatlarımızın birçok alanında hızlı şekilde pek çok değişiklik yapmamız gerekti. Tanımadığımız, nasıl ve ne zaman alt edebileceğimizi bilemediğimiz, ölümcül bir virüsle savaştık. Bu mücadelede yapmamız gerekenleri yapmaya devam edebilmemiz, doğru düşünebilmemiz, doğru davranabilmemiz mümkün olduğu kadar sakin ve iyi kalabilmemizi gerektiriyordu. Psikolojik sağlamlık hakkında daha fazla düşünmeye ve konuşmaya da belki o günlerde başladık. Ve belki o zaman fark ettik ki psikolojik sağlamlık fiziksel sağlığımızdan ilişkilerimize, eğitimden işimize kadar pek çok konuda, hayatı idame ettirmek için yapmamız gereken en temel hareketlerde dahi büyük rol oynuyor. COVID-19 salgını sırasında bizi korkutan, psikolojik olarak zorlayan mesele; göremediğimiz, hızla yayılan bir virüs, yaşamımızı tehdit eden bir salgın kadar, hayatımızın bir anda nasıl değişebileceğini görmekti de. Bildiğimiz hayatın değişmesi, belirsizlik ve birçok şeyin kontrolümüz altında olmadığını fark etmek...

SAĞLAMLIK HEP GÜÇLÜ OLMAK MI DEMEK?

"Uçamıyorsan, koş; koşamıyorsan, yürü; yürüyemiyorsan, sürün ama ne yaparsan yap, ileri doğru hareket et."

MARTIN LUTHER KING

Sağlamlık kelimesinin sözlük karşılığı "dayanıklı, kolay bozulmaz, yıkılmaz, stabil (değişmez)." Bu özelliği her neyi betimlemek için kullanırsak kullanalım -bu bir eşya da olabilir, bir canlı da; bir

ağaç veya insan- aklımıza hep güçlü olma, olumsuz olaylardan etkilenmeyecek kadar dayanıklı olma hâli geliyor. Psikolojik olarak sağlamsak zorlayıcı yaşantıların bizi etkilememesi gerekiyor, diye düşünebiliyoruz. Ama psikolojik sağlamlık bu değil. Veya sözlük anlamındaki karşılıklardan biri olan "değişmezlik, stabil olmak" da psikolojik sağlamlığı tanımlayan bir özellik hiç değil.

Biraz önce sadece birkaç örneğini verdiğim hayat olayları bizi farklı şekillerde, farklı derecelerde etkileyebiliyor. Bazen kaygımız çok yükseliyor, kontrol etmekte zorlandığımız bir endişe hâli hâkim oluyor günlerimize. Bazen uzun sürdüğü (kronik) için, bazen kısa sürse dahi birden başladığı, ani ve şiddetli olduğu (akut) için bu psikolojik etki o kadar kuvvetli olabiliyor ki olağan olarak yaptığımız, hayatımızın doğal akışında yerine getirmemiz gereken şeylere devam edemez hâle gelebiliyoruz; bunları yapma gücünü kendimizde bulamayabiliyoruz. Bazen çok üzgün, hüzünlü olabiliyoruz. Zaman zaman bu duygu durumunun ağır bastığı dönemler de oluyor. Hissettiğimiz duygusal zorlanma arttığında *depresyon* olarak isimlendirdiğimiz bir çökkünlük hâline girdiğimiz de olabiliyor. Bunlar yaşadığımızın, yaşadıklarımızdan etkilendiğimizin, hissettiğimizin işaretleri. Psikolojik olarak sağlam olmanın içerisinde yaşanan deneyimden etkilenmek de var. Yani psikolojik sağlamlık; bir olaydan hiç etkilenmemek veya çok üzülüyor, çok korkuyorken hiçbir şey yokmuş gibi hayata devam etmek anlamına gelmiyor.

Psikolojik sağlamlık bir sonuç değil, aksine dinamik bir süreç; gözden geçirilen, geliştirilebilen ve aktive edilebilen bir özellik. İçinde bulunulan olumsuz duruma, olumlu şekilde adapte olmayı mümkün kılıyor. Tek bir formu da yok. Koşullar değiştiğinde psikolojik sağlamlığın formu da değişiyor. Yataktan kalkamayacak kadar üzgün ve enerjisiz hisseden birinin kendinde güç bulup sadece yataktan çıkması bile psikolojik sağlamlıktır. Ertesi gün kahvaltı yapması, ertesi hafta neşelenmek için kendine iyi gelecek şeyleri düşünmeye başlaması da psikolojik sağlamlıktır. Çok büyük hedefler değil, o an yapamadığın bir sonraki şeyi yapabilecek gücü bulmaktır psikolojik sağlamlık. Bazen sadece desteğe ihtiyacın

olduğunu söyleyebilmektir. Bazen ağlayabilmek, bazen ağladıktan sonra toparlanabilmektir. Bazen aynı düşünce tuzaklarına düştüğünü fark etmek, dikkatini başka yere yönlendirebilmek için gayret etmendir. Bazen o ânla baş edebilmek için fazla yediğini fark etmen, buna izin vermen ama uzamasına izin vermeme kararındır. Bazen kendi zayıf yönlerinle yüzleşmen, bunları değiştirme gayretindir. Hepsinin içinde güç vardır.

BİLİŞSEL ESNEKLİK

Psikolojik sağlamlığın en önemli bileşenlerinden biri bilişsel esneklik; yani olaylara farklı bir açıdan bakabilmek, belli bir düşünceye saplanıp kalmamak, geri çekilip daha geniş bir perspektifle durumu görmeye çalışmak, alternatifleri düşünebilmek. Zihnimiz, kaygıyla baş edebilmek için her şeyin belli şekilde olmasını; o güne kadar öğrendiği, bildiği gibi olmasını istiyor. Esneklik ise doğru düşündüğünden hep emin olan zihnimizin "Acaba?" sorusunu sorabilmesini; alternatif bir açıklamanın, başka bir yolun mümkün olduğunu düşünebilmesini sağlıyor. Siyahlarla beyazlar arasında grilerin, hatta birçok rengin olduğunu ve o bölgenin gerçekte büyük olduğunu da fark edebilmesini...

Zihnin esnek bir bakışa sahip olması uyum sağlamamızı kolaylaştırıyor. Düşünme şeklimiz katıysa, dünyayla ilişkimizde benimsediğimiz değişmez, kesin doğrular varsa bu, psikolojik sağlamlığı zayıflatan, hayatı zorlaştıran bir özellik olarak ortaya çıkabiliyor. Çoğu zaman olayları olduğu gibi değil de kendi zihin filtremizden geçirerek görüyoruz. Ve bizim o olaya yüklediğimiz anlama göre olayın üzerimizdeki etkisi, ortaya çıkardığı duygular ve yol açtığı davranışlar değişiyor. Bizim olayları yorumlama şeklimiz ise kendi kişisel tarihçemizden, kişiliğimizden etkileniyor ve belli bir örüntü, belli bir eğilim sergiliyor. Hâlbuki aynı olayı farklı birçok şekilde yorumlamak mümkün. Bir örnek üzerinden düşünürsek; sabah iş yerinde birine selam verip "Günaydın!" dediniz ve karşınızdaki kişi size cevap vermedi. "Ne kadar kaba bir insan, insanlar ne kadar kaba

oldu artık... Kimsede nezaket kalmadı!" diye düşünürseniz ertesi gün ve sonraki günler diğer insanlara da selam vermeme ihtimaliniz artar. Kendinizle ilgili bir çıkarım yapabilirsiniz; geçmişte reddedildiğiniz durumları hatırlayabilirsiniz; benzeri üzücü anılarınız canlanabilir, o zamankilere benzer duygular tetiklenebilir. Bir anda moraliniz bozulabilir, iş yerinde sevilmeyen ve böyle kolaylıkla kötü davranılabilecek biri olduğunuzu düşünebilirsiniz. Bu düşünce sizi üzebilir ve günün devamındaki davranış şekliniz ilişkilerinizi gerçekten olumsuz etkileyebilir. Olumsuz düşünceler ve olumsuz duygular el ele gider ve olumsuz bir tepki vermenize yol açar. Kaygılanıp üzülebilir, öfkeli davranıp saldırganlaşma eğilimi gösterebilirsiniz.

Yaşanan olay tatsız olsa da tek açıklamasının aklınıza o anda gelen açıklama olduğunu düşünmek çok gerçekçi olmaz. Biraz düşünürseniz çok sayıda alternatif açıklama aklınıza getirebilirsiniz. Size selam vermeyen kişinin kulakları ağır işitiyor olabilir ya da belki bir yere yetişmeye çalışıyordur ve aklı çok doludur. Belki bir derdi vardır, hastadır, selam verdiğinizi fark etmemiştir. Belki kulağına kulaklık takmış bir şey dinliyordur ki bugünlerde sıkça karşılaştığımız bir durum bu. Ya da tabii selamınızı almamış, size bilerek cevap vermemiş olması da mümkün. Bir sosyal beceri sorunu olabilir veya gerçekten kaba bir insandır ama bunlar sizinle veya genel olarak toplumla değil, o kişiyle ilgilidir. Buradan yola çıkarak iş yerinde sevilmeyen biri olduğunuz veya insanların artık çok kaba olduğu sonucuna varmak abartılı ve yararsız bir genelleme olur. İş yerinizde yüz kişiye "Günaydın," deseniz sizce kaçı cevap vermemezlik yapar?

Bu örnekte gördüğümüz gibi, bir olayı pek çok farklı şekilde yorumlayabiliriz. Ve bu, dünyadaki pek çok olay, pek çok konu için geçerli. Bilişsel esneklik, hemen sonuca varmadan, tek bir açıklamaya takılmadan, saplanıp kalmadan, alternatif düşünme şekillerini akla getirebilmek anlamına geliyor.

Bir durumu, bir davranışı anlamlandırmaya çalışırken, acele etmeden, kendi geçmiş tecrübelerimiz üzerinden duruma bakmak da yararlı olabilir. Burada şunu kastediyorum; bizim de bazen "Keşke böyle söyleseydim, şunu yapmasaydım ama zihnim çok meşguldü,

o an aklıma gelmedi," diye düşündüğümüz olabiliyor. Karşımızdaki insanlara şefkat duymamız, biraz kendimize şefkat duymamızla da bağlantılı. Bilişsel esneklik aslında bu şefkati de beraberinde getiriyor. Diğer türlüsü ise katılık. Bu, düşüncelerimiz için de geçerli, duygularımız için de. Katı olan bir madde esnek değildir. Bir bardak ya da bir masa esnek değil, katıdır. Ama canlı olan şeyler esnek. Yeni bir bebek dünyaya geldiği zaman ayağını tutup ağzına götürebilecek kadar esnektir, lastik gibidir. Ama öldüğümüzde, yaşam bittiğinde bedenimiz katılaşır. Canlı olan, esnek olandır.

Esneklikten söz ederken sık kullanılan bir benzetme vardır; bambu. Esnekliği bambuya benzetiriz. Belki bilirsiniz, bizde denize kıyısı olan bölgelerde bambudan koltuk, masa veya kitaplık gibi mobilyalar yapılır. Ve bunlar bayağı ağırlık taşır. Hâlbuki baktığınızda bambu ince, saz gibi bir bitkidir. Hatta bol yağışlı iklimi olan Asya ülkelerinde kolayca yetişen bambu ev yapımında da kullanılır. Bu kadar ince, bu kadar kolayca eğilip bükülen bir bitkiden ağırlığa ve basınca dayalı mobilyalar, evler yapılabilmesi şaşırtıcı gelebilir bize ama bambu bu dayanıklılığını esneyebilme gücünden alır. Katı olan şey kırılır, esnek olan ise uyum sağlar; yani gerektiğinde biçim değiştirir ve geri gelir. Böyle simgesel anlamlar çok hoşuma gittiği için söylemeden de geçemeyeceğim; bambu Çin'de uzun ömrün, Hindistan'da ise dostluğun sembolüymüş.

Önemli bulduğum için kitapta yeri geldikçe vurguluyorum; esnekliğin doğru anlaşılması lazım. Esneklikle gevşeklik aynı şey değil. Esnekliği bir paket lastiği ya da giysilerimizdeki lastik gibi düşünebiliriz. O lastik esnek olduğu zaman gerektiğinde genişliyor, gerektiğinde daralıyor, yani biçim değiştiriyor fakat gevşek olduğu zaman artık işlev görmüyor. İnsanlar nezdinde de esneklik, olan duruma farklı bakabilmemizi sağlıyor.

Her an değişen ve bilinmezlerle dolu olan bu dünyada yönümüzü, yolumuzu bulmaya çalışırken o âna kadarki deneyimlerimizi kılavuz ediniyoruz. Onun için bazen bildiklerimize sıkı sıkıya tutunma eğilimi gösterebiliyoruz. Aklımızdan geçenlerden "*emin*" olmak, "Acaba?" sorusunu sormayı bırakmak ise katılaşma emaresi.

Bir anlamda, dikkat etmemiz, temkinli yaklaşmamız gereken bir eğilimimiz var: *katılaşma eğilimi.* İnsan kendinden pek şüpheye düşmez, hep haklı olduğunu düşünür. Bu eğilimimizi bilirsek gözden geçirmemiz mümkün olur. "Acaba?" sorusunu sormaya devam etmek önemli. Çocukluktaki meraklı, yeni bilgiye açık, soru soran zihni korumamız gerekiyor. Hayat devam ederken bize yaşamanın gerektirdiği canlılığı veren, gelişimin devam etmesini sağlayan işte bu açık zihindir. Hayatın bize kazandırdığı bir bilgelik varsa eğer, bunun, daha bilgili olmayı değil; bilginin doğasını bilmeyi, bilgiyle ilişkimizi anlattığı söylenebilir. Bilginin değişime açık olduğunu fark ettiğimizde bilgiyle ve dünyayla ilişkimiz değişir.

"Hayatı mümkün kılan tek şey sürekli, dayanılmaz belirsizliktir; bir sonra ne olacağını bilememektir."

URSULA K. LE GUIN

YAŞAMA AÇIKLIK

"Yaraların, ışığın içine sızdığı yerdir."

MEVLÂNA

Psikolojik sağlamlığın en temel bileşenlerinden biri de yaşama açıklık. Yaşama açıklık, zorlayıcı olma ihtimaline rağmen hayattan kaçmamak, olumlu şeyler getirmesini umarken olumsuz ve zorlayıcı olabilecekleri de bilerek içinde yer almaya gönüllü olmak anlamına geliyor. Buna İngilizcede *vulnerability*, Türkçede "kırılganlık" dendiğini de görebiliyoruz. İngilizce *vulnerability* kelimesi ile anlatılan durumun Türkçede tek bir sözcük karşılığı yok. Kelimenin Latince kökeni *vulnus*, yani *yara*. *Vulnerability* kelimesinin karşılığı da "yaralanabilirlik" olarak düşünülebilir. Veya yara almaya açık bir hâlde olmak; veya kendini yaralanabilir bir hâlde bırakma gücüne sahip olmak. Fakat bu cümlesel karşılıklar uzun olduğundan, yaşama açıklık durumunu anlatmak için "kırılganlık" kelimesini kullanacağım.

Psikolojik sağlamlığı tanımlayan özellikleri ele alırken *kırılganlıktan* söz etmek şaşırtıcı gelebilir, bu ikisini bağdaştırmakta zorluk çekebiliriz. İronik görünse de bizi sağlam kılan şeylerden biri; kırılabilen tarafımızı kabul ederek hayata, deneyime, gerekiyorsa kırılmaya açık olma cesaretini göstermek.

Kavramı bu yönüyle ele alan ve son yıllarda popülerleşmesini sağlayan Amerikalı profesör Brené Brown, kırılganlığı; sevginin, aidiyetin, neşenin, cesaretin, empatinin ve yaratıcılığın doğduğu yer olarak tarif ediyor. Yara alma cesaretini göstermek, gelişimin temelinde yatıyor. Istakozun hikâyesi, gerekiyorsa yaralanmaya açık kalma cesaretini çok güzel anlatır. Istakoz yumuşaktır ama sert bir kabuğun içinde yaşar. Büyüdükçe bu kabuk ona dar gelir. Istakoz bu dar kabuğun içinde kendini sıkışmış hissetmeye başlar. En nihayetinde daha büyük bir kabuk yapabilmek için dar gelen kabuğu kırar. Istakozun en zayıf, yaralanmaya en açık olduğu an, büyüyebilmek için kabuğunu kırdığı bu ândır.

İnsan da kırılmaktan, zayıf yerlerini göstermekten korkar. Yeni ve bilinmezlik içeren deneyimler, bizi yaralanmaya açık hâle getirdiği için zorlayıcıdır. Ama kendimizi korumak için bu yeni alandan kaçınmak da bizi değişimden, gelişimden uzaklaştırır. Yaralarımızın fark edilmesi ve yeniden yara alabilmemiz ihtimaline rağmen, kırılma ihtimaline açık kalarak yeni bir deneyime başlamak cesaret gerektirir. Bu cesareti bulmak her zaman kolay değildir. Zorlayıcı hisler, uzaklaşma eğilimimizi artırır.

Zaman zaman bu güvensizliği hepimiz hissederiz. Bazen bu hisler o kadar güçlüdür ki bizi yaralanmaya açabilecek deneyimlerden kaçınmak için farkında bile olmadan, elimizden geleni yaparız. Bu bir tür zırhtır. Utanç, endişe, belirsizlik ve korku hissetmemek için duygusal olarak "zırhlanırız."

Aşırı bir kontrolle kendimizi anlık olarak *güvende* ve yara alma ihtimaline karşı *duruma hâkim* hissetmeye çalışırız. Baş etmekte zorluk çektiğimiz korku ve kaygı, mükemmeliyetçilik eğilimimizi artırır; her şey bizim istediğimiz gibi, bizim kontrolümüzde

olmalıdır. Kontrolü bırakamaz, sürecin bizim belirlediğimizin dışına çıkmasına izin veremeyiz. Mükemmeliyetçilik, bizi koruyacağını düşündüğümüz dev bir kalkandır ancak o dev kalkanın ardında görünmez oluruz.

Kırılganlığı kabul etmek de, yara almaya gerekiyorsa açık kalabilmek de kolay değil. Dünya bize çoğu zaman duygularımızı kendimize saklamamızı, kırılabileceğimiz yerleri göstermemizi, kendimizi kimseye açmamızı öğütlüyor. Bu dersle büyümek, insanın âdeta derisini kalınlaştırıyor; onu temastan, deneyimden ve değişimden uzaklaştırıyor.

Kırılganlığa olan toleransımız bu sebeple düşük. Olası bir yaranın getireceği acıyı, hayal kırıklığını, utancı, kederi duymamak için kendimizi hissizleştiriyoruz. Yara almaya açık kalma cesaretimiz bazen o kadar az olabiliyor ki bu karmaşık ve zorlayıcı duygu hâlini hissetmemek için fark etmeden çeşitli stratejiler geliştiriyor; madde, alkol, ilişkiler, yemek, alışveriş ile kendimizi yatıştırıyoruz. Ama şunun farkına varmak da lazım; *seçici hissizlik* diye bir şey yok. Kırılganlığın getirdiği zor duyguları hissetmemeye çalışmak aynı zamanda sevgi, neşe, empati gibi duyguları da hissetmemize zaman içinde engel oluyor. Bir anlamda küntleşiyor, kalbimizi nasırlaştırıyoruz.

İnsan doğduğu andan itibaren kurduğu tüm ilişkilerde değerli olduğunu, her hâliyle kabul edildiğini, sevildiğini bilmek ister. Fakat deneyimlerimiz bize, iyi bir çocuk olduğumuzda, uslu davrandığımızda, sorun çıkarmadığımızda daha çok sevildiğimizi gösterir. Hiç fark etmeden, daha ilk yıllardan itibaren, dış beklentilere göre mükemmel olmaya çalışır; kırılganlığımızı da içeren gerçek benliğimizi gizlemeyi öğreniriz. Başkalarının hakkımızda neler düşünebileceğinden bağımsız olarak fikirlerimizi, duygularımızı, isteklerimizi ifade etmek, yara almaya açık kalabilme cesaretini gösterebilmeyi gerektirir ki bu bir çocuk için çok zordur. Hâlbuki "her insan olduğu gibi değerlidir." Kimse mükemmel değil ve olamayacak. Bunları düşünce düzeyinde bilsek de uygulamakta zorlanırız.

Kırılganlığımızı uzun yıllar gizlemeye çalıştıktan sonra, derimiz kalınlaşınca, bu pratiği günlük hayata katmak; kendimizi savunmasızlığa açmak; duygularımızla, hatalarımızla kendimizi olduğumuz gibi ifade etmek akşamdan sabaha gerçekleşmez. Denemek, tekrar etmek, yaşama ve kendimize güvenin bunu gerektirdiğini bilmek gerekir. "İnsanım, bazen kırılıyorum, bazen parçalara ayrılıyorum ama sonra tekrar, tekrar birleşiyorum," diyebilmeyi öğrenmemiz gerekir.

Ebeveynlik perspektifinden baktığımızda da benzeri söz konusu. Anne-babalar olarak çocuklarımızı rahatsız edici duygulardan, özellikle de kendi duygularımızdan korumamız gerektiğini düşünebiliyoruz. Bu, çocuklarımızın kendilerini güvende hissetmelerini istememizden kaynaklanıyor. Belki de şunu fark etmemizde yarar var; hayata her duygunun var ve yaşanabilir olduğunu bilerek devam ederken gerçekten güvende olma hissini geliştirebiliyoruz.

İhtimallere açık olarak deneyimlemeye cesaret etmenin geliştirici olduğunu çocuklarımıza biz öğreteceğiz. Çocukların belli bir dereceye kadar kırılganlığımızı görmesine izin vermek de gelişimini destekleyecek bir alan tutmak anlamına gelir. Biz bu tutumu modellediğimizde, çocuklarımız da kendi düşüncelerini, duygularını bizimle paylaşabileceklerini, zor zamanlar geçirdiklerinde bize "açılabileceklerini" bilirler. Çocuğumuz karanlıktan korkabilir; muhtemelen biz de çocukken karanlıktan korkuyorduk, belki korktuğumuz başka şeyler de vardı; belki bugün de korktuğumuz birçok şey var. İç dünyamızı paylaşabilmek yakınlıktır. Çocuğa güven veren ve gelişimini mümkün kılacak cesareti hissettirecek olan da bu yakınlık, içtenliktir.

Kitabın en başında, psikolojik sağlamlığa girerken bir bisiklet örneği verdim; yaralayıcı tecrübelerden söz ettim. O hikâyelerde de kırılganlığa dair ipuçları var. *Yaşamak, deneyime açık olmakla mümkün. Gelişim, deneyime açık olmakla mümkün.* Hepsinde yara alma ihtimali var. Bunu bilip kabul ederek yolda olmak ise psikolojik sağlamlığın ta kendisi.

ÇEVRENİN GELİŞİMDEKİ ROLÜ

Psikolojik sağlamlıkla ilgili konuşurken gelişimimizde, özelliklerimizde genlerin ve çevrenin göreceli olarak ne kadar etkili olduğu konusunu bilmek önemli. Bu konu, yani insanın gelişiminde biyolojinin ve çevrenin rolü konusu, psikolojinin belki de en temel meselelerinden biri. Çünkü bir özellik çevrenin etkilerine ne kadar açıksa bu, çevreyi değiştirdiğimiz zaman o özellikte daha fazla değişim görebileceğimiz anlamına geliyor. Bu sebeple, "Değişim ne kadar mümkün?" sorusuna cevap arayan güvenilir ve önemli bilimsel çalışma bulgularına kitabın farklı bölümlerinde yer veriyorum.

Bir olguyu anlamak, ne olduğunu ve neden olduğunu açıklamak, gerekiyorsa ve mümkünse kontrol etmek ve değiştirebilmek psikolojinin başlıca amaçlarından. Gelişimde çevre etkili ise bu bir *değişim potansiyeli* ima ediyor. Bir özellik tamamen kalıtımsal ise, yani ortaya çıkışı tamamen genlerimizden etkileniyorsa, o durumda çevre değişse dahi o özellikte bir değişim olmuyor. Buna örnek olarak göz rengimizi verebiliriz. Mevsimler değiştiğinde de, biz yer değiştirdiğimizde de göz rengimiz değişmiyor; aynı kalıyor.

Hemen her özelliğimizde genlerimizin etkili olduğu doğru. Saç rengimiz, boyumuz, kronik hastalıklara yatkınlığımız, zekâmız, hatta yer-yön bulma hissimizin temelinde de anne-babamızdan kalıtımla aktardığımız özellikler var. Ama bu etkinin oranı değişiyor. Göz rengi gibi *tamamen* genetikten etkilenen özelliklerimizin sayısı çok az. Çoğu zaman, genetik yapımız özelliklerimizi şekillendiren *tek faktör değil.* İçinde yaşadığımız çevre, büyürken maruz kaldığımız koşullar gelişim yolculuğumuzda kayda değer bir rol oynuyor.

Kişilik, sosyal beceriler, duygu kontrolü, iletişim becerileri, davranışlarımız da dâhil olmak üzere pek çok psikolojik özelliğimizin gelişiminde genetik kadar çevrenin de güçlü bir etkiye sahip olduğunu biliyoruz. Ama neredeyse tamamen katılımsal olduğunu düşündüğümüz bazı fiziksel özelliklerimizde dahi çevrenin önemli rol oynadığını bilmemizde de yarar var. Bunu fark etmek, değişimin aslında düşündüğümüzden daha mümkün ve daha fazla olduğu konusunda bilgi veriyor.

Bu fiziksel özelliklere bir örnek de boyumuz. Çevre ve boy dendiğinde, örneğin akla spor, özellikle basketbol gelebilir. Bu ikisi arasındaki ilişkiye baktığımızda, basketbolun boyu uzatmasından ziyade, basketbolcuların boyu zaten uzun olanlar arasından seçildiğini görüyoruz. Bir başka ifadeyle, basketbol oynamak boyda kayda değer bir uzamaya sebep olmuyor. Ama kişi, yeteri kadar iyi bir ortamda yetiştiğinde boyu, genetik potansiyelini tamamlıyor ve uzayacağı kadar uzuyor. İyi uyumak, yeterli beslenmek, fiziksel olarak aktif olmak gibi sağlıklı yaşam için gerekenleri yaptığımızda genetik olarak sahip olduğumuz potansiyeli tamamlıyoruz. Fakat koşullar olumsuz olduğunda, örneğin gelişim döneminde kronik yoksulluk ve yetersiz beslenme olması durumunda, uzama sekteye uğrayabiliyor; ulaşılan maksimum uzunluk, genetik potansiyelin altında kalabiliyor.[10]

Boyda çevrenin rolünü inceleyen çok sayıda bilimsel çalışma var. Özellikle ilginç bulduğum araştırmaların bir kısmı Güney Kore ve Kuzey Kore karşılaştırmasına dayanıyor.[11] İki ülkenin karşılaştırmasına dayanan analizlerin ne anlama geldiğini açıklayabilmek için yakın tarihten kısaca söz etmem lazım: Kore, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra, 1945 itibariyle ikiye ayrılıyor. Bugün Güney Kore, dünyanın en büyük ekonomilerinden birine sahip. Kuzey Kore ise ekonomik gelişmede güçlük yaşıyor; kıtlık ve yokluk ülkenin ciddi bir sorunu. Bu iki ülke nüfusu arasında, 1940'ların sonlarında doğanlardan başlamak üzere, boy farklılaşıyor ve yıllar içerisinde de bu fark giderek daha belirgin hâle geliyor. 20. yüzyılın ikinci yarısında, Avrupa'nın büyük kısmı ve Güney Kore'de boyda artış olurken Kuzey Korelilerin boylarında bir artış görülmüyor.

Güney Kore Standartlar ve Bilim Araştırma Enstitüsü ve Kuzey Kore'de toplanan Birleşmiş Milletler verilerini karşılaştırarak yapılan bir analizde,[12] Kuzey Kore'de büyüyen çocukların, Güney Kore'de büyüyenlere göre 13 cm'ye kadar daha kısa ve 7 kg'a kadar daha hafif olduğu saptanıyor. Okul öncesi dönemde çocukların boyu, erkeklerde 2 ila 13 cm, kızlarda ise 1 ila 12 cm farklılık gösteriyor.

Çocukların boyu arasındaki fark, ileri yaş gruplarında daha belirginleşiyor. Bu farkın ana nedeni ise beslenme. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü'ne göre, Güney Koreliler için protein ve kalori tüketimi Kuzey Kore'ye kıyasla 1.4 kat, yağ tüketimi 2.2 kat daha fazla. Dolayısıyla genetik yapının yanı sıra, çevre de kayda değer şekilde boyu etkiliyor. Sosyo-ekonomik koşulların ve beslenmenin yetersiz olması durumunda, biyolojik olarak yatkın olduğumuz genetik potansiyel ortaya çıkmıyor.

Beslenme ve fiziksel özellikler arasındaki bağlantıya dair bir diğer açıklama da geleneksel Asya mutfağının temelini oluşturan *soya* ile ilişkili. Koreliler yüksek bitki östrojeni içeren soyayı çok uzun yıllardır sıklıkla tüketiyor. Asyalı kadınlarda menopoz dönemi sıkıntılarına çok daha az rastlanmasının sebebinin soyanın içerdiği bitki östrojeni olduğu düşünülüyor.[13] Bu kimyasal bileşen, insanlar da dâhil olmak üzere tüm memelilerde östrojene benzer bir rol oynuyor; kısa süreli günlük tüketimde yarattığı fark büyük olmasa da kuşaklar boyunca yoğun olarak kullanıldığında genetik yapıyı da şekillendirebiliyor. Asyalılarda daha çok görülen köselik (vücudun tüy çıkan bölgelerindeki kıl miktarının az olması ya da hiç olmaması) durumunun bir açıklaması bu. Güney Kore ile Kuzey Kore arasında, biraz önce sözünü ettiğim boy farkı, Güney Kore'nin ABD ve İngiltere etkisi ile mandıra temelli (inek sütü vb. dayanan) beslenmeye geçmesine de bağlanıyor.

Bir anlamda çevre ve biyoloji birbirinden tamamen bağımsız değil, çevredeki değişim biyolojik yapımızda değişime yol açabiliyor.

Biz Çevreyi Etkiliyoruz, Çevre Gelişimi...

Bu konunun psikolojik sağlamlıkla nasıl bir bağlantısı var, diye düşünülebilir. Şöyle açıklayayım: Bu bilgiler bize çevre etkilerinin hemen her özellik için güçlü olduğunu, genetik yapıya rağmen fark yarattığını gösteriyor. Üstelik psikolojik özelliklerimize kıyasla genetikten çok daha fazla etkilenen fiziksel özelliklerimiz için dahi

geçerli bu. Çevrenin gelişimimiz üzerindeki etkisini azımsamayalım, çevreyi değiştirebilme gücümüzü de. Bu kitabın farklı yerlerinde psikolojik sağlamlığın bir bileşeni olarak söz ettiğim özelliklerin hepsinin bir genetik altyapısı var ama her birinin gelişiminde bugüne kadar içerisinde olduğumuz çevreler, maruz kaldıklarımız da etkili. Bu özelliklerin her biri gelişmeye devam ediyor, hiçbir zaman diliminde gelişimleri tamamlanmış değil.

Gelişim devam eden bir süreç, çevreden etkileniyor ve biz çevreyi değiştirme, şekillendirme gücüne sahibiz.

Genetiğin ve çevresel özelliklerin kişinin gelişimine etkisini araştırmak amacıyla yapılan en etkili bilimsel çalışmalar tek yumurta ikizlerini inceleyenler. Tek yumurta ikizleri aynı genetik yapıya sahip, yani genetik özelliklerinin %100'ünü paylaşıyorlar. Dolayısıyla tek yumurta ikizlerinin gelişiminde, davranışlarında, özelliklerinde farklılık varsa bu fark çevreden kaynaklanıyor sonucu çıkarılıyor.

Çocukların öğrenme konusundaki başarı ve güçlüklerinin genetikten ve çevreden ne kadar etkilendiğini incelemek amacıyla İngiltere ve ABD'deki okul öncesi ve ilkokul yaşlarındaki tek yumurta ikizleriyle bir araştırma yürütülüyor.[14] Çocuklardaki gelişimi 18 ay, 3, 4, 7, 8 ve 9 yaşlarında değerlendiren araştırmada, tek yumurta ikizlerinde öğrenme becerilerinin genetikten yalnızca %50'lik bir oranda etkilendiği bulunuyor. Tek yumurta ikizlerinin genlerinin %100'ünü paylaştıkları düşünüldüğünde bu, dikkate değer bir bulgu. Demek ki öğrenme konusunda ne kadar iyi olduğumuz veya ne kadar güçlük çektiğimiz, sadece kalıtımsal olarak anne-babamızdan geçirdiğimiz bir özellik değil; aynı derecede çevreden de etkileniyor.

Başka bir araştırmada, tek yumurta ikizlerinin saldırganlık ve dürtüsellik gibi davranış kontrol sorunları inceleniyor.[15] Araştırmada 5 yaşında olan toplam 565 tek yumurta ikizi yer alıyor. Sonuçlar, annesinin daha olumsuz ve sert davrandığı çocukta (ikiz tekinde) saldırgan ve dürtüsel davranış sorunlarının daha fazla; daha olumlu

ve sıcak davrandığı çocukta (ikiz tekinde) ise bu güçlüklerin daha az olduğunu gösteriyor.

Tek yumurta ikizleri arasındaki bu farklılığın ana sebebi *çevre.* Bu ikizler aynı evde, aynı anne-baba tarafından büyütülüyorlar ama bu, çevrenin söz konusu ikizler için aynı olduğu anlamına gelmiyor. Hayatta pek çok şey tesadüfi olarak, şansa bağlı olarak gerçekleşiyor. Çok basit bir örnek vermek gerekirse, ikizlerden birinin çok disiplinli bir öğretmeni, diğerinin çok rahat bir öğretmeni olabilir. Birinin sıra arkadaşı afacan, diğerininki fazla "akıllı uslu" olabilir. Birinin başına bir kaza gelebilir, diğerinin gelmeyebilir. Burada sözünü ettiğimiz durumların tümü anne-babanın ikiz teklerine farklı davranmasına yol açabilir, örnekleri siz de çoğaltabilirsiniz. İşte bunlara "paylaşılmayan çevre" diyoruz. Yani çocuklar aynı evde büyüyor olsalar da her biri için aynı olan şey sadece evin koşulları ve ailenin genel özellikleri (örneğin; evde kaç kitap, kaç oyuncak olduğu, oda sayısı, ekonomik durum vb.); yoksa anne-babanın çocuklarına aynı şekilde davranması mümkün değil. Buna bağlı olarak da aynı genetik yapıya sahip olsalar dahi tek yumurta ikizlerinin gelişimleri farklı olabiliyor. Bu araştırmanın ortaya koyduğu önemli bir bilgi bu: *Anne-babanın kardeşlere gösterdiği farklı tutumlar, aynı genetik yapıya sahip olan tek yumurta ikizlerinin sosyal gelişimlerinin farklı şekillenmesine sebep oluyor. Yani çevre, sosyal gelişimde çok etkili.*

Çevrenin kardeşler için nasıl farklılaşabileceğinden biraz önce söz ettim ama aynı araştırmada bu konuda annelerle detaylı mülakatlar da yapılmış. Sonuçlar, annelerin tek yumurta ikizi olan ve birbirine fiziksel olarak çok benzeyen çocuklarını ayrıştırabilmek için *farklılıklarına* odaklandığını gösteriyor. Farklı taraflarına odaklandıklarında ise ebeveynin tutumları değişiyor. Örneğin, anne ikiz teklerinden birinin daha duygusal olduğunu düşünüyorsa daha farklı davranıyor, bazı özellikleri bakımından kendisine benzetiyorsa daha farklı davranıyor.

Genetik özellikler gelişim için bir temel oluştursa da görüldüğü gibi, *çevrenin etkisi kuvvetli.* Genetik dışında da insanın gelişimini etkileyen çok sayıda dışsal faktör var. Tek yumurta ikizlerinin arkadaş çevreleri değiştikçe gelişimleri, zevkleri, hobileri de farklılaşıyor. Zaman içerisinde diyet ve spor alışkanlıkları, yaşam tarzı değişen tek yumurta ikizlerinde kronik hastalıkların görülme oranı da değişiyor.[16]

Yüksek nitelikli, güvenilir ve güncel araştırma bulguları çevrenin bizde ve hayatımızda nasıl bir etkisi olduğunu gösteriyor. Psikolojik sağlamlıkla ilişkili özelliklerimiz de çevrenin etkisine açık; bu etki yetişkinlikte dahi mümkün. Psikolojideki ünlü Dunedin Çalışması'nı anlatırken bu konudan daha etraflıca söz ediyorum.

Kontrol Hissi, Sağlık İçin Koruyucu Unsur

Psikolojik sağlamlığımızın çevreden nasıl etkilendiği konusuna önemli bulduğum bilgileri paylaşarak devam ediyorum.

Farklı özelliklerimizde genetik ne kadar etkili? Araştırmalar, herkes ve her zaman dilimi için geçerli tek bir orandan söz etmenin mümkün olmadığını ortaya koyuyor. Genetiğin bizi ne kadar etkilediği o anki çevresel koşullarımıza bağlı olarak da değişebiliyor. Çok kuvvetli bir olay meydana gelmesi durumunda, savaş çıktığında veya COVID-19'da olduğu gibi ciddi bir salgın döneminde çevrenin rolü artabiliyor. Gen-çevre oranı, kişinin nasıl bir hayat geçirdiğine, hangi koşullarda yaşadığına bağlı olarak da farklılık gösteriyor. Yani genetik etki her durumda aynı baskınlığa sahip değil, çevreyle bağlantılı olarak hayatımızı şekillendiriyor.

Kişinin hangi koşullarda yaşadığına bağlı olarak zekâ, kişilik, sosyal ilişkiler, akademik başarı, duygusal denge ve suça eğilim gibi farklı alanlarda genetik yatkınlığın baskınlığı artıp azalabiliyor.[17] Yüksek sosyo-ekonomik çevrelerde, yani gelirin ve formal eğitim düzeyinin yüksek olması durumunda stres nispeten daha

düşük ve bu sebeple stresin tetiklemesiyle ortaya çıkan genetik temelli fiziksel ve psikolojik sağlık sorunları bu çevrelerde daha az görülüyor. Sosyo-ekonomik refah yüksekken hem stres daha düşük hem de kişinin olumsuz durumlarda stresi kontrol etme gücü daha yüksek oluyor.

Araştırmalar[18] kontrol hissinin, stresi azaltıcı bir etkisi olduğunu da ortaya koyuyor. *Kontrol hissimiz yüksek olduğunda, stres ve kaygıyla daha iyi baş edebildiğimizde genetik yatkınlık taşıdığımız fiziksel sağlık problemleri daha az gelişiyor.* Yine ikiz çalışma yöntemi kullanılarak yapılan bir bilimsel çalışma, kişilerin yaşam kontrolü algısı arttıkça genetik faktörlerin fiziksel sağlık sorunları üzerindeki etkisinin azaldığını gösteriyor. Önemli bir bulgu bu: Kontrol sahibi olduğuna dair inanış dahi kişinin genetikten etkilenmesinde bir azalmaya yol açabiliyor. Dikkat ederseniz burada yaşamdaki mutlak kontrolümüzden değil, yaşamda *kontrol sahibi olduğumuza dair algımız*dan söz ediyorum. Yaşamla olan ilişkimiz, belirsizliklerin bizi ne kadar kaygılandırdığı fiziksel sağlığımızı etkileme gücüne sahip.

İleri yönelik kısa ve uzun vadeli hedeflerimiz olması, her rüzgârla savrulmadığımızı, bir yönümüz olduğunu hissettirmesi bakımından önemli olabilir. Kısa vadeli, nispeten daha ulaşılabilir hedefler oluşturmak bu yolda adım atmamızı kolaylaştırır; adım attıkça yolda ilerlediğimizi görebiliriz ve bu bizi kaybolmuşluk hissinden uzaklaştırır. Kontrol algısını bu şekilde artırmak mümkün. Ama yaşam elbette hedef gerçekleştirmekten ibaret bir yol değil. Öyle olsaydı, yani kontrol algısı için sadece hedefe ilerlemek gerekseydi doğallık kalmaz; planlar içinde hapsolmuş hissederdik. Yaşamın içinde hedefe yönelik hareketler kadar hedef odaklı olmayan, kendiliğinden yaşantılara da ihtiyaç ve yer var. Hepsi bir denge meselesi. Bazen dengeyi kaybetmek de o dengenin parçası olabilir. Kendiliğinden olana alan tanımak; yani bazen kontrolü bırakmak da sağlıklı kontrolün, öz-düzenlemenin bir parçası.

Öz-Düzenleme

Zorlayıcı yaşam olaylarına zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklikle cevap verebilmemiz, psikolojik olarak sağlam olmamızı sağlayan önemli özelliklerden biri. Bu esneklik ise büyük ölçüde *öz-düzenleme becerisi*ne dayanıyor. Öz-düzenleme, beynin ön korteks bölgesi tarafından yönetiliyor. Psikolojideki terimsel karşılığı, *yürütücü işlev* veya *çabalı kontrol*. Öz-düzenleme becerisinin psikolojik sağlığımız ve gelişimimiz için ne kadar kritik olduğunu gösteren pek çok psikoloji araştırması var.

Bu araştırmaların en önemlilerinden biri olan Dunedin Multidisipliner Sağlık ve Gelişim Çalışması Yeni Zelanda'da yapılıyor.[19] Dunedin Çalışması'nın amacı, aynı insanları bebeklikten yetişkinliğe kadar izleyerek, hem değişimin yıllar içerisinde ne kadar olduğunu görmek hem de yetişkinlikte sağlıklı, verimli ve iyi bir hayat sürdürenlerin çocuklukta hangi özelliklere sahip olduğunu incelemek; böylelikle çocuklukta hangi becerilere önem verilmesi gerektiği konusunda bir fikir sahibi olmak.

Dunedin Çalışması'nda araştırmacılar aynı yıl doğan insanları, doğumlarından itibaren gelişimsel olarak izliyor; belli aralıklarla ölçümler alıyor. Araştırma, Yeni Zelanda'nın Dunedin şehrinde 1972-1973 yıllarında doğmuş 1.037 kişiyle yapılıyor. Çocuklukta iki yılda bir olmak üzere, her gelişim döneminde pek çok temel bilişsel, sosyal ve duygusal beceri ölçülüyor.

Araştırmacılar yıllar süren bu çalışmaya başlarken, yetişkinlikte iyi ve tatminkâr bir hayatın en önemli belirleyicisinin *zekâ (IQ)* olacağını tahmin etmişler. Fakat araştırmanın sonuçları, en belirleyici özelliğin zekâ değil; *öz-düzenleme becerisi* olduğunu ortaya koymuş. Üstelik kişilerin zekâsından ve gelir düzeyinden bağımsız olarak öz-düzenlemenin önemli olduğu bulunmuş.

Bu araştırmanın bulgularından önemli bulduğum birkaçı şöyle:

Sağlık. Dunedin Çalışması, çocukluğunda öz-düzenleme becerisi daha gelişmiş olanların 30'lu yaşlarının sonlarında daha az sağlık problemiyle karşılaştığını gösteriyor. Öz-düzenleme becerisi yaşlanma hızıyla da ilişkili. 30'lu yaşlarda dahi, insanların ne kadar hızlı yaşlandığı konusunda bireysel farklılıklar var ve bunu belirleyen en önemli etken *öz-düzenleme becerisi.*

Varlık. Araştırmada yer alanlarla; finansal becerilerine, tasarrufa yönelik tutum ve davranışlarına dair yarım saatlik röportajlar yapılıyor. Öz-düzenleme becerisi çocukluk yıllarında daha iyi olanlar, 30'lu yaşların sonlarında daha yüksek gelire sahip ve finansal gelecekleri için daha çok birikim yapıyorlar; gelirlerinden bağımsız olarak tasarrufa daha çok önem veriyorlar.

Suç içeren davranışlar. Yeni Zelanda polis kayıtlarından alınan bilgilerden, katılımcıların 18 yaşından itibaren 30'lu yaşların sonlarına kadarki suçluluk oranlarına bakılıyor. Çocukluk yıllarında öz-düzenleme becerisi daha kuvvetli olan kişilerin yetişkinlik yıllarında suça daha az karıştıkları bulunuyor.

Ebeveynlik. Dunedin Çalışması araştırmacıları Profesör Moffit ve meslektaşları, kişinin öz-düzenleme becerisinin sonraki nesle etkilerini de merak ediyor. Katılımcıların evlerine ilk çocukları 3 yaşına geldiğinde ev ziyareti gerçekleştiriliyor ve ebeveyn-çocuk ilişkisi değerlendiriliyor. Sonuçlar; çocukluğunda öz-düzenleme becerisi daha iyi olanların ileride ebeveynken çocuklarına karşı daha sıcak ve duyarlı davrandığı, çocuklarının gelişimi için daha zengin ve geliştirici bir ortam sağladığı görülüyor. Kısaca öz-düzenleme, ebeveynlik becerilerimiz için de önem taşıyor.

Öz-Düzenleme Becerisi Yaşam Boyu Gelişime Açık

"Özgürlük, insanın gönlünde var olmuş bir var olmayandır.
Ve bu var olmayan, insanı kendi kendini oluşturmaya,
kendi kendini meydana getirmeye zorlar.
Böylece kişi kendi kendini seçer; o, seçtiği insan olur."

İOANNA KUÇURADİ

Öz-düzenleme becerisi, kişinin hayatını her yaşta etkiliyor. Bu bakımdan çocukluk döneminde gelişiminin desteklenmesi çok önemli. Fakat Dunedin Çalışması'nın bir başka önemli bulgusu daha var: *Öz-düzenleme becerisinin gelişimi çocuklukta çok önemli olsa bile, bu beceri sonraki dönemlerde de gelişime açık.* Yetişkinlikte yapılan değerlendirmeler, insanların bu beceride zamanla daha iyi hâle gelebildiklerini gösteriyor. Yıllar içerisinde kişilerin öz-düzenleme becerisindeki sıralamaları değişiyor.

Araştırmanın 2021 yılında yayımlanan yeni bulguları, yetişkinlikteki öz-düzenleme becerisinin, çocukluktakinin de ötesinde önemli olduğunu, hemen her konuda belirleyici bir rol oynadığını gösteriyor.[20] Çocukluğunda öz-düzenleme becerisi iyi olmayan; dürtülerini, dikkat, duygu ve davranışlarını kontrol etmede zorlananlar yıllar içerisinde bu beceride ilerleme gösterebiliyor. Yani becerinin çocukluktaki düzeyi önemli ama öz-düzenleme becerisi gelişime yetişkinlikte de açık.

Kitabın farklı yerlerinde beynin kontrolden sorumlu ön korteks bölgesinin uzun yıllar değişime açık olduğunu ve 20'li yaşların sonlarına kadar geliştiğini vurguladım. Bu bilgiyi bize veren beyin görüntüleme araştırmalarıydı. Dunedin Çalışması, beyindeki bu gelişim potansiyelinin gerçek hayattaki davranışsal karşılığını ortaya koyması bakımından çok önemli.

Araştırmada yer alanlar, öz-düzenleme becerileri bakımından bir sıralamaya konulduğunda, çocukluğunda bu sıralamanın daha aşağısında yer alan kişiler yıllar içerisinde sıralamanın daha üstlerine çıkabiliyor. Yani yukarı doğru bir iyileşme mümkün ve bunun

için hiçbir zaman geç değil. Erken yetişkinlik yıllarında dahi görebildiğimiz bu gelişim pek çok konuda fark yaratıyor. *Çocuklukta öz-düzenleme bakımından ileride olmayanların gelişimsel sıralamada yer değiştirip yetişkinlikte bu konuda daha iyi olmaları gayet olası.* Gelişim kişinin çabasına bağlı olarak mümkün. Belki de bu sebeple öz-düzenleme becerisinin bir diğer ismi *çabalı kontrol.*

Çabayla Değişim

Öz-düzenleme becerisinin genel olarak psikolojik sağlık için kritik olma sebeplerinden biri, muhakeme yapabilmeyi mümkün kılması. Dürtülere kapılmadan, yoğun duyguları yatıştırarak, düşünerek iç değerlendirmemizi yapabilmek ve buna göre hareket edebilmek önemli. Bu sayede gerektiğinde esnek olabiliyor, alternatif bakış açılarını dikkate alabiliyor, değişime uyum sağlayabiliyoruz. Bunlar, psikolojik olarak sağlam olmamızın da temeli.

Peki, öz-düzenleme becerisi yetişkinlikte nasıl gelişir? Gerekli kontrolü sağlayabilmemiz için çaba göstererek. Çaba ile kontrol etmek veya düzenlemek, önce farkında olmayı gerektiriyor. Farkında olmak değişim için yeterli değil ama bir önkoşul. İnsana verilen en önemli öz-kaynaklardan biri bu, irade. Ve *irade* geliştirilebilir. İrade göstermede zorluk yaşandığında çevreden, yakınlardan destek alınabilir. Bu da bizi belki *niyet* kavramına getiriyor. *Niyet* etmeden değişim olmuyor. Değişim motivasyonunu sağlayan niyet.

Değişimin önünde pek çok engel olabiliyor; bazılarını bilinç düzeyinde fark ediyoruz, bazıları ise bilincimizin dışında. Deneyip başaramama endişesinden kendimizi zayıf ve yetersiz hissetmemize, değişim korkusuna, pek çok sebep sıralamak mümkün. Bu sebepler zihnimizin farklı bahaneler üretmesine yol açıyor. Bu bahanelerin doğruluğuna kendimizi inandırmak bizi rahatlatsa da gerçekte dert ettiğimiz ve memnun olmadığımız pek çok davranışımızı değiştirmemizin önünde bir engel oluşturuyor. Bu bahanelerden biri artık değişemeyeceğimiz inancı. Bu yanlış inancı besleyen sözler de

var dağarcığımızda: "Huylu huyundan vazgeçmez", "7'sinde neyse 70'inde de o" gibi. Ama durum gerçekte böyle değil. İstediğimizde değişebiliyoruz.

Dunedin Çalışması'na kitapta detaylı olarak yer vermemin sebebi bu: Çok sayıda insanı kırk yıl takip ederek *değişimin mümkün olduğunun kanıtlarını* ortaya koyuyor.

Kitapta yer yer değişim konusunda bize yardımcı olabilecek bazı ipuçları paylaşıyorum. Bunlar bireysel çabalarımız. Bireysel çabamızın zayıf kaldığı yerlerde -buna iradenin yenik düşmesi de diyoruz- çevremizden destek istemek, dışsal kontrol mekanizmalarını devreye sokmak da çok yararlı olabiliyor. Bazen saatin alarmı da; sporu, nefesi, duygu kontrolünü kendi başımıza yapamadığımızda bir hocayla çalışma da benzer bir işlev görüyor. *Öz*-kontrolü, yani *kendi kendine* kontrolü sürdürmekte zorluk çektiğimiz konularda dışarıdan yardım almak önemli.

Ülkedeki kültürün sağlıklı beslenme, fiziksel egzersiz, para biriktirme, şiddetsiz iletişim veya kanunlara uyma gibi toplumsal davranışları desteklemesi de öz-kontrolü sağlamada önemli. Politikaları oluşturanların bir seri düzenlemeyle böyle bir "*davranışsal iklim*" yaratması mümkün. Bazı ülkelerde "hedef sağlamlaştırma" adı verilen bu gibi politikalar, insanların zaten sahip oldukları öz-düzenleme becerisini kullanmaları için bazen biraz dış desteğe ihtiyaç olduğu bilgisine dayanır. Bu gibi planlamalar, yetişkinlikte öz-düzenleme becerisinin gelişimine de yardımcı olur.

Özetle; pek çok kişi, hayatta başarılı olmanın sırrını yüksek zekâya ve ekonomik olarak refah içinde olmaya bağlıyor. Dunedin Çalışması'nın bulguları yüksek zekâ veya yüksek gelire sahip olmaktan bağımsız olarak, çocukluktaki öz-düzenleme becerimizin sağlıklı ve iyi bir hayat yaşamamızda önemli etkiye sahip olduğunu gösteriyor. Fakat bunun da ötesinde, öz-düzenleme becerimizin gelişimi durmuyor. Biz çaba gösterirsek beynimiz çevre desteğine olumlu cevap vermeye ve öz-düzenleme becerimizi ilerletmeye hazır. Bunun için gerekli esnekliği yetişkinlikte de taşıyor.

DUYGU DÜZENLEME

"Uyaran ve tepki arasında bir boşluk bulunur.
O boşlukta cevabımızı seçme gücü vardır.
Cevabımızda ise gelişim ve özgürlük saklıdır."

VIKTOR E. FRANKL

Dünyanın farklı yerlerinde yaşayan tüm bebeklerde, doğumdan itibaren evrensel olarak görülen altı duygu vardır: mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık, iğrenme. Yaşamın ikinci yılı içerisinde, çocuk kendi varlığını bir sosyal ortam içerisinde fark ettiği andan itibaren *sosyal duygu* veya karmaşık duygu olarak isimlendirdiğimiz gurur, mahcubiyet, utanma, pişmanlık da resmin içine girer ve duygu skalamız giderek çeşitlenir. Her duygunun bir işlevi, bir görevi vardır ama içinde yaşadığımız dünya bize kararlarımızı mümkün olduğunca *duygulardan arınmış şekilde* almamız gerektiğini söyler. "Duygularını yaptığı işe karıştırmamak" cümlesini belki hepimiz duymuşuzdur. Peki, bu gerçekten iyi bir şey mi?

Psikoloji ve nörobilim alanında çalışan uzmanlar, duygularımızın ne kadar önemli olduğuna dair pek çok vaka hikâyesiyle karşılaşır. Bunlardan biri, Güney Kaliforniya Üniversitesi'nden nöroloji profesörü Antonio Damasio'nun "Elliot" takma adıyla söz ettiği bir hastasının hikâyesi.[21] Elliot, beyninin ön kısmındaki bir tümör sebebiyle ameliyat olmak zorunda kalır. 30 yaşında örnek gösterilen bir insan, sevilen bir kardeş, eş ve iyi de bir çalışandır Elliot. Ameliyatta beynindeki tümörle birlikte tümörün zarar verdiği bir bölüm, beynin ön lobunun bir kısmı da alınır. Ön lob, alnın hemen arkasında yer alır; kişilik, dikkat, davranış, duygu, planlama, problem çözme gibi işlevlerden sorumlu bir beyin bölgesidir. Ve bu operasyonun ardından Elliot çok değişir.

Ameliyattan kısa süre sonra işini kaybeder, bulduğu diğer işlerde de uzun süre tutunamaz. Olumsuz giden tek şey işi değildir; eşinden de ayrılır, kısa süre içerisinde tekrar evlenir ve kısa sürede yine boşanır. Çalışamadığı için ciddi maddi sıkıntı yaşamaya başlar. İş göremezlik tazminatı için başvurduğu sigorta şirketindeki yetkililer Elliot'ın

rol yaptığını düşünürler; tazminat talebini reddeder ve Profesör Damasio'ya yönlendirirler. Testler, Elliot'ın algı, bellek, düşünme ve dil becerilerinde bir sorun olmadığını gösterir. Ama Elliot duygu hissetmiyordur. Ne kendi yaşadıklarını anlatırken; ne yanan binaların, korkunç kazaların; ne de boğulmak üzere olan insanların fotoğraflarına bakarken bir duygu hisseder. Ameliyatın ardından Elliot'ın yaşamaya başladığı ciddi sorunların sebebi budur; duygu hissedememek.

Bu noktada, karar verme süreçlerine dair kısa bir bilgi verip, sonra Elliot'ın durumunu anlatmaya devam edeyim. Bilim insanları eskiden beyinde diğer bölgelerden bağımsız bir duygusal merkez olduğunu düşünürdü. Bu, insanların aldıkları kararların duygulardan bağımsız olabileceği gibi bir yanılgı yarattı. Fakat uzun zamandır biliyoruz ki duygular çok daha kapsamlı bir işleyişle ortaya çıkıyor; dikkat, öğrenme ve bellek de dâhil olmak üzere birçok bilişsel işlev duygularımızla yakından ilişkililer.[22] Bu sistemlerin birinde yaşanan sorun, diğerlerinin çalışmasını da olumsuz etkiliyor. Bir düşünelim. Kendimiz için önemli bir karar almamız gerektiğinde enine boyuna düşünürüz, artısını-eksisini değerlendiririz. Diyelim ki iş yerinde yapılacak önemli bir sunum için gönüllüler aranıyor. Bir cevap vermeden önce birçok şeyi ölçer tartarım, bu fikrin beni nasıl hissettirdiğine bakarım. Beni heyecanlandırdıysa eksilerini daha az görebilirim. Belki de bu sunum fikri beni çok kaygılandırır, o zaman eksileri daha çok görürüm ve kararım olumsuz olabilir.

Elliot ise geçirdiği beyin ameliyatı sonrasında duygu hissetmediğinden kendisi için riskli işlere girer. Çünkü kaygı hissetmiyordur; yaptığı hatalardan suçluluk ve pişmanlık da duymaz. Bu, Elliot'ın işinde, yakın ilişkilerinde ve genel olarak tüm hayatında pek çok sorun yaşamasına yol açar. Damasio'nun bu vaka örneği, bize, doğru karar alma süreçlerimizin yalnızca mantık içermediğini, duyguların da muhakemede önemli işlevi olduğunu gösterir.

Her duygunun günlük hayatımızda bir işlevi var. Pek çok şey bizi mutlu edebilir. Sevdiğimiz birini gördüğümüzde mutlu hissederiz. *Mutluluk* diğer insanlarla birlikte yaşamamızı ve insan neslinin

devamını sağlar. İstediğimiz şeyi yapmada bir engelle karşılaştığımızda ise öfkelenebiliriz. *Öfke*, bizi olumsuz etkileyebilecek, bize zarar verme potansiyeli taşıyan olaylara karşı kendimizi savunmamızı mümkün kılar. Yolda karşıya geçerken bir araba bize hızla yaklaştığında korkarız. *Korku*, bizi tehlikelerden korur ve hayatta kalmamızı sağlayacak davranışları harekete geçirir. Çok sevdiğimiz birini kırdığımızda *suçluluk* ve *pişmanlık* hissedebiliriz. Bu duygular sayesinde davranışlarımızı düzeltip hatalarımızı telafi edebiliriz. Geleceğe dair belirsizlikler ise bizi kaygılandırır. *Kaygı*, geleceğe dair plan yapabilmemizi sağlar ve bizi olası kötü sonuçlardan korur. Girdiğimiz bir sınavda başarısız olup üzüldüğümüzü düşünelim. Bu *üzüntü* bir dahaki sınav için daha motive olmamızı, öğrenmek için daha fazla çalışmamızı sağlar.

Günlük hayattan örnekleri çoğaltmak mümkün. Kardeşinizin doğum gününü unuttuğunuzu fark ettiğinizde üzülürsünüz, bu durum bir daha yaşanmaması için takviminize bir hatırlatıcı eklemenize sebep olur. Tehlikeli bir şey yaptığını gördüğünüz çocuğunuza panik içinde kızıp bağırdınız diyelim. Sakinleştiğinizde bu davranışınızdan pişman olup suçluluk duyar, böyle durumlarda öfkenizi kontrol etmek için ne yapmak gerektiğini düşünürsünüz. Otobüsteyken birinin kocaman iki valiz taşımaya çalıştığını görüp inerken ona yardım ettiniz. Yardım ettiğiniz kişinin mutlu olduğunu görmek sizi de mutlu eder. Bir sonraki sefer bu davranışı tekrar etme ihtimaliniz artar, ilişkileriniz olumlu yönde değişmeye başlar.

Duygular, hem dış dünyayı hem de kendimizi değerlendirmemize ve gerekiyorsa bazı değişiklikler yapmamıza yardımcı olur. Bu bakımdan duygusal yetkinliğimiz, uyum sağlama becerimiz ve psikolojik sağlamlığımız için de çok önemli.

Duygu-Düşünce-Davranış

Beynimizi bir fabrika gibi düşünelim. Diyelim ki bu fabrikaya işlenmek üzere ürünler geliyor. Fabrikaya gelen ürünler, gün içinde yaşadığımız olaylar olsun. Gelen ürünlerin bazılarından meyve suyu,

bazılarından meyve salatası, bazılarından da meyveli şeker yapılabilir. Gelen ürüne bakıp, yani onu algılayıp bu üründen neler yapılabileceğine dair zihnimizde oluşan anlam, düşüncemizdir. Ürüne verdiğimiz anlamın bizde yarattığı his, duygudur. Ürüne verdiğimiz anlam ve anlamın ortaya çıkardığı duygu, hareketimizi belirler. Meyve suyu üretmek için harekete geçmek davranışımızdır.

Diyelim ki bir sınavdasınız (durum), "Ben bu sınavı hiç yapamıyorum," (düşünce) derseniz bu düşüncenin sonucu olarak kaygı hissedebilirsiniz (duygu). Kaygı, sorulara iyi odaklanmanızı engelleyebilir (davranış). Düşünce bir şeye dair zihnimizdeki yorumlamayken duygu, düşüncenin uyandırdığı tepki; davranış ise duyguya verilen yanıttır.

Düşünce-duygu-davranış ilişkisine günlük hayattan da bir örnek verelim. Diyelim ki Ayşe, Elif'i aradığında Elif telefonunu açmadı. Ayşe bir süre sonra tekrar telefon eder ama Elif telefonu yine cevaplamaz. Bu durumda Ayşe'nin ne düşündüğü duygularını ve davranışlarını etkileyecektir. Ayşe şunları düşünebilir:

Senaryo 1: Elif'in bugün bir toplantısı vardı, galiba şu an toplantıda. Onu sonra ararım. Bu düşünce, Ayşe'nin durumu sakinlikle karşılamasını sağlar.

Senaryo 2: Elif telefonlarıma neden cevap vermiyor? Acaba başına bir şey mi geldi? Bu düşünce, Ayşe'nin kaygı hissetmesine sebep olur. Ayşe endişeyle iş yerini arayıp Elif'i sorabilir.

Senaryo 3: Elif neden telefonlarıma cevap vermiyor? Benimle konuşmak istemiyor herhâlde. Bu düşünce Ayşe'nin üzüntü hissetmesine sebep olabilir. Ayşe, Elif'i bir daha rahatsız etmemeye karar verebilir.

Senaryo 4: Elif neden telefonlarıma cevap vermiyor? Çok sorumsuz; telefon hiç yanında olmuyor! Bu düşünce Ayşe'nin kızgın hissetmesine sebep olabilir. Buluştuklarında Elif'e çıkışır, azarlayıcı tonda konuşabilir.

Senaryo 5: Ya da Ayşe her durumda, hissettiği kaygıya, üzüntüye veya öfkeye rağmen, hissettiği yoğun duyguyu yöneterek sakinliğini koruyabilir; Elif'in onu aramasını ve durumun açıklığa kavuşmasını bekleyebilir.

Davranış, düşüncenin doğurduğu duyguya verilen cevaptır. Yani düşünce, duyguyu; duygu da davranışı etkiler.

Duygusal Yetkinlik

Bazen "his" kelimesini kullanma şeklimiz duygu ve düşünce arasındaki farkı karıştırmamıza sebep oluyor. Ali "Baba olarak kendimi yetersiz hissediyorum," dediğinde burada aslında babalığına dair bir *değerlendirme* yapmıyor. Bu, duygu değil; onun babalığına dair düşüncesi, yargısı. "Dün son dakikada çıkan önemli bir iş yüzünden oğlumun gösterisini izleyemediğime çok üzüldüm. Bir baba olarak yetersiz olduğumu düşündüm," dediğindeyse hem düşüncesini hem de bu düşüncenin kendisinde yarattığı duyguyu ifade ediyor.

Duygular hakkında konuşmak, bazen düşünceler hakkında konuşmaktan daha zorlayıcıdır. Doğrusu ülke olarak duyguları ifade etmede iyi olduğumuz pek söylenemez. Her ne kadar son birkaç on yılda, özellikle büyük şehirlerimizdeki kültür toplulukçuluk-bireycilik arasında bir noktaya doğru değiştiyse de, geleneksel olarak kültürümüzde *toplulukçu değerler* ağır basar. Kültürel değerler, hangi duygunun nerede, kimin yanında, ne kadar gösterilmesinin uygun olduğuna dair yazılı olmayan prensipler getirir. Buna, *duygu gösterme kuralları* deniyor. Toplulukçu değerlere sahip kültürlerde kişiler kendilerini ilişkileri (örneğin; birinin kızı-oğlu, akrabası olmak) üzerinden tanımlar. Bu sebeple kişiyle ilgili bir durumun topluluğa getirdiği gurur, onur ve utanç çok önemsenir. Kişinin ifade etmesi onaylanan duygular da yine o topluluğu ilgilendiren olaylarla ilgili duygulardır. Örneğin; nişan, düğün, askere gitme, doğum, ölüm gibi yaşanı olaylarında duygular topluca paylaşılır ama topluluğa etki etmeyen bireysel olaylarla ilgili duyguların ortaya çıkması teşvik edilmez. Bilakis, topluluğun huzurunu ve uyumunu bozmaması için, kişinin özel görülen meseleleriyle ilgili duygularını bastırması, geçiştirmesi öğütlenir.

Bugün toplumsal değişimle beraber bireyin duygularına da daha çok alan açıldığını görüyoruz. Duyguları bastırmanın sağlığa olumsuz etkileri, duygularımızı yönetebilmenin ilişkilerimiz için

önemi artık daha fazla konuşuluyor. Yine de köklü bazı alışkanlıklarımızın, bazı eğilimlerimizin değişimi hemen olmuyor; zaman alıyor, farkındalık ve çaba istiyor.

Duygularımızla ilişkimiz özetle bu şekilde. Kısmen de bu sebeple, düşünce ile duygu arasındaki ayrımı yapmakta bazen güçlük çekiyoruz. *"Bu sana ne hissettirdi?"* diye sorulduğunda duygumuzu söylemekte zorlanıp hissettiğimiz şeyi anlatmaya, tasvir etmeye çalışıyor; bazen duygu yerine düşüncemizden söz etmeye başlayabiliyoruz. Bir örnek üzerinden düşünelim. Kız arkadaşı buluşmalarını son dakika iptal eden biri, bu durumun onu nasıl hissettirdiği sorulduğunda *"önemsenmediğini"* hissettiğini söylediğinde, aslında yaşadığı deneyimin onda uyandırdığı düşünceyi aktarıyor, duyguyu değil. *"Peki, kız arkadaşının seni önemsemediğini düşündüğünde ne hissettin?"* diye sorduğumuzda duygu-düşünce ayrımı biraz daha kolaylaşabiliyor.

Hissediyor olduğumuz duyguyu anlamak, duyguyu yönetebilmenin ilk aşaması. Duyguyu yönetebilmek ise psikolojik sağlamlık için çok temel. Bu sebeple bu tür pratikler duygusal yetkinliğimizin gelişmesi için önemli.

Bir duyguyu çok yoğun yaşadığımızda, beynimizin duyguları işleyen kısmı alarm vermeye başlıyor. İnsanı bir tekne gibi düşünürsek, tekne denizin ortasında fırtınaya kapıldığında ne yapmalı? Dalgaya karşı gitmek, bir anlamda dalgalarla savaşmak, çarpışmak belki de teknemizi parçalar. Peki, tam tersini yapsak; dalgaları görmezden gelsek, hiçbir şey yapmasak? Bu da teknenin beklenmedik bir anda alabora olmasına yol açabilir. Öyleyse bu tekne ne yapmalı? Öncelikle içine düştüğü fırtınayı anlamalı; bir bakmalı, rüzgâr nereden esiyor, rüzgârın kuvveti ne, dalga yüksekliği ne kadar? Yelkenleri ne kadar küçültmeli, hangi yelkeni ne kadar açmalı? Nasıl bir rota belirlemeli, dümeni hangi açıyla kırmalı? Her kuvvetli rüzgâr veya her büyük dalga yıkıcı olmak zorunda değil. Tıpkı bir sörfçünün devasa dalgaların üstünde dans etmesi, dalgaların içinden geçebilmesi gibi, teknenin de denizin ortasında fırtınalı bir havayla baş etmesi mümkün. Alternatifleri düşünmek, bir B planı oluşturmak bu baş etme

davranışının önemli bir kısmını oluşturuyor. "Durgun denizde herkes kaptan," diye bir söz vardır. Aynısı, duygu kontrolü için de geçerli; duygularımız olumsuz olsa da yoğun olmadığı durumlarda duygu düzenlemeyi daha rahat yapabiliyoruz. Mesele, bizi zorlayan durumlarda duygularımızı yönetebilmemiz.

Tolerans Penceresi

Psikiyatri profesörü Dan Siegel'ın *tolerans penceresi* kavramı, duyguyu *hissetme* ve *düzenleme* süreçlerini bir arada ele alarak, kişinin mizacı sebebiyle veya öz-düzenlemeyi iyi yaparak geniş bir tolerans penceresine sahip olmasının öneminden söz ediyor.

Beynimiz ve bedenimiz, otomatik olarak işleyen bir stres-cevap sistemine sahip. Potansiyel olarak stres yaratacak bir durumda; örneğin, yolu tıkayan ve bir türlü gitmeyen bir arabanın arkasında kaldığımızda, biz uyumaya çalışırken komşudan gelen gürültü kesilmediğinde, biri sürekli kornaya bastığında, uğraştığımız iş bir türlü hallolmadığında stres hissedebiliriz. Ve durum ortadan kalktığında stresimiz bir süre sonra kendiliğinden yatışır, olağan hâlimize döneriz. Tüm bu tetiklenme (mizaç) ve yatışma (mizaç ve öz-düzenleme) süreçlerinin uzunluğu ve şekli hepimizde farklılık gösterir. Aynı olaydan bazımız daha çabuk etkileniriz; stres duygumuz daha hızlı yükselir, daha şiddetli hissedilir ve daha uzun sürer. Bazımızın etkilenmesi ise daha uzun zaman alır, duygumuz daha az yoğunlaşır ve süresi daha kısa olur.

Siegel'a göre, üç farklı duygusal *uyarılmışlık* durumundan söz etmek mümkün:

İdeal uyarılmışlık; duygularımızı daha iyi yönetebildiğimiz, günlük işlerimizi ve ilişkilerimizi daha rahat sürdürebildiğimiz, kendimizi duygusal olarak güvende hissettiğimiz durumu anlatıyor.

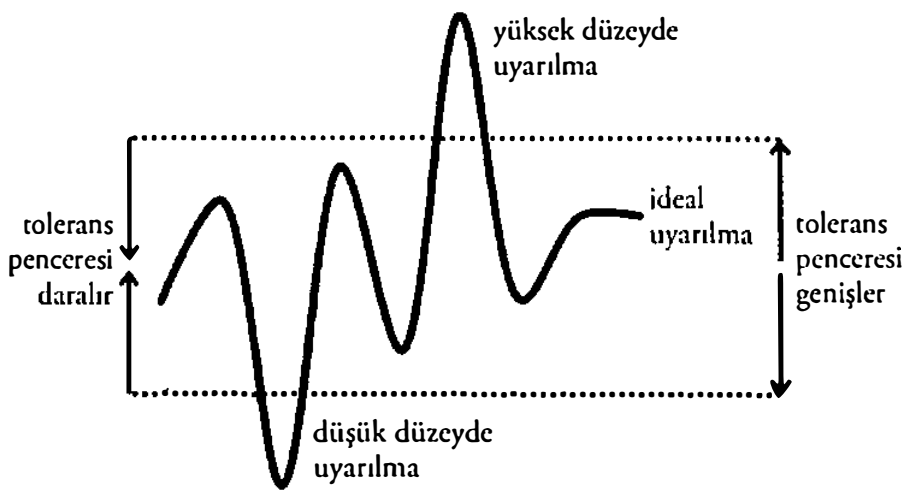
Fazla uyarılmışlık durumunda duygular kişinin baş etmekte zorlanacağı kadar yükseliyor; düşünceler zihnini yoracak kadar yoğunlaşıyor; kişi kendini stresli, tepkisel, endişeli, korkmuş ve öfkeli hissedebiliyor.

Az uyarılmıştık durumunda ise kişi bir anlamda belirgin bir duygu hissetmiyor; bir hareket almasını motive edecek, duygu durumunda değişiklik yaratacak bir uyarılma, bir tetiklenme olmuyor.

Tolerans penceremiz -mizacımız veya öz-düzenleme becerimiz sebebiyle- geniş olduğunda, yoğun bir duygu yaşıyorken dahi bununla etkili şekilde baş edebiliyor; psikolojik iyi oluşumuzu koruyarak günlük hayatımıza devam edebiliyoruz.

Tolerans penceremiz -mizacımız veya öz-düzenleme becerimiz sebebiyle- dar olduğunda ise fazla uyarılmışlık ya da az uyarılmışlık durumlarını daha kolay hissediyor, yani bir anlamda günlük hayatımızdaki işleyişimizi sıkıntıya sokacak bir hâle daha sık girebiliyoruz.

Bu bakımdan tolerans penceremizin geniş olması psikolojik sağlamlığımız için bir avantaj. Kişinin kendi tolerans penceresini bilmesi de bu bakımdan önemli.



Figür. Tolerans Penceresi

Denizde, bir boğazdayız diyelim. Hayat olayları zorlaşıp fırtına çıktığında dar bir denizdeysek dalgalar bizi kolayca kıyıya çarpabilir. Kişinin kendini stresli ve bunalmış hissettiği, duygularını iyi düzenleyemediği durumlarda kıyıya vurma*ma*sı için denizin olabildiğince geniş olmasında yarar var. *Denizin genişliği tolerans penceremizdir.* Tolerans penceremiz ne kadar genişse dalganın üzerinde o kadar sağlam durabilir ve bir yere çarpmadan uzunca bir süre sörf yapabiliriz. Deniz geniş olduğunda duygular rahatça gelip gider; kişi

ciddi bir sorun, bir kırılma yaşamadan yoğun duygularıyla baş etme davranışına bu geniş alanda devam eder. Fakat deniz darsa kişi bir kıyıya veya diğer kıyıya çarpabilir.

Kaygı örneğinden gidersek; diyelim ki sağlığı genel olarak gayet yerinde, yani fazladan endişe hissetmemi gerektirecek bir durumu olmayan annem telefonunu açmadı. İki aradım, üç aradım... Burada "polisi aramadan", annemi sakince tekrar aradığım durum benim geniş tolerans penceremi anlatıyor. Bu geniş pencereden farklı bakış açıları ile duruma bakabilecek, alternatif açıklamaları düşünebilecek durumdayım: Belki telefonunun şarjı bitti, belki televizyon izlediği için telefonu duymuyor, telefonunu evde bırakmış olabilir, teyzemi arasam belki bir bilgisi vardır.

Ama tolerans pencerem darsa durumla baş etmekte zorlanırım ve bu zorlanma hâline hızla geçerim (boğazın bir kıyısına doğru çarpmaya başlarım): Tepkim yüksek uyarılmışlık kıyısına doğru giderse hemen polise telefon ederim, arkadaşlarını arayıp ortalığı birbirine katarım, belki işimi bırakıp koşarak evine giderim. Burada tolerans penceresinin genişliği, sakince farklı olasılıkları da düşünerek ara ara anneme telefon ettiğim kısım. Bu, mizacımdan da duygularımı iyi yönetebilme becerimden de kaynaklanabilir. Ama tolerans pencerem darsa fazla yükselebilir, telefonumun ilk açılmadığı an aklımda yirmi farklı felaket senaryosu üretebilirim ya da içe kapanabilirim.

Duygusal olarak zorlandığımız anlarda bu pencereyi mümkün olduğu kadar geniş tutmamız, yani mümkün olduğu kadar geniş bir denizde olmamız, orada durabilmemiz iyidir.

Tolerans Penceresi ve Mizaç

Tolerans penceremizin genel olarak belli bir genişliği olabilir. Duygusal tepkilerimizle ilgili böyle *genel bir eğilimden* söz ettiğimizde mizaçtan söz ediyoruzdur. Mizaç konusuna, kitabın çocuklarda psikolojik sağlamlığı ele aldığım ikinci bölümünde daha uzunca yer veriyorum. Burada da kısaca söz etmek gerekirse; mizaç, kişilik

özelliklerimizin biyolojik temeli olarak düşünülebilir. Çok sayıda mizaç boyutundan biri, tolerans penceresi kavramıyla ilişkili olan *olumsuz duygulanım*. Olumsuz duygulanım; öfke, korku, üzüntü, hayal kırıklığı gibi zorlayıcı duyguların yanı sıra stres gibi yüksek yoğunluklu negatif tepki eğilimini de anlatıyor. Olumsuz duygulanımı yüksek olan insanlar, zorlayıcı bir durum meydana geldiğinde daha güçlü bir içsel uyarım yaşıyor.

Mizaç bir lens gibi, kişinin dünyayla ilişkisinin; algılama, hissetme ve cevap verme şeklinin olağan hâlini anlatıyor. Bu bakımdan, duygusal deneyimlerimizle ilgili olan *tolerans penceresi* kavramıyla da yakından ilişkili. Ama duygusal deneyimimiz sadece mizaç gibi genel biyolojik yapımızla değil, bazen anlık biyolojik yapımızla da ilişkili olabiliyor. Örneğin, yorgun ve uykusuz olduğumuz, karnımızın aç olduğu durumlardaki fizyolojik durumumuz da tolerans penceremizi daraltabiliyor. Bunu hem kendimizden hem de etrafımızdan, özellikle çocuklardan biliriz. Akşam olup da uyku saati yaklaşmaya başladığında çocuk artık çok yorgundur ve duygularını kontrol etmekte zorlanır, "huysuzlaşır." Benzeri çok aç olduğumuz zamanlar için de geçerli. Bazılarımızın duygusal tepkileri söz konusu fiziksel durumlardan daha kolay etkileniyor. Mizacın yanı sıra, işte bu gibi daha geçici biyolojik süreçlerimiz de tolerans penceremizi şekillendiriyor. Kronik uykusuzluk, kötü beslenme, hareketsizlik, fiziksel rahatsızlıklar, alkol ve madde kullanımı, yüksek stres de tolerans penceremizi daraltıp olumsuz duygulanımı kolaylaştırabiliyor.

Peki, tolerans penceremizi genişletebilir miyiz?

Kitabın farklı yerlerinde duygularımızı yönetmemize yardımcı olabilecek çeşitli yöntemlerden söz ediyorum. Nefes egzersizlerinden tutun, zihnimizi eğitmeye, düşünme şeklimizi değiştirmeye yönelik çalışmaların hepsi tolerans penceremizi genişletmeye yardımcı olur. Ama tümünün temeli öz-düzenlemedir. Ve olağan şartlarda mizaç özelliklerinde büyük bir oynama görmesek de öz-düzenleme becerisini geliştirmek kişinin zorlanmasına sebep olabilen mizaç özelliklerini ayarlamasında kritik rol oynar.

Tolerans Penceresi ve Öz-Düzenleme

"İnsanın kendini yenmesi, en büyük zaferdir."
PLATON

Öz-düzenleme becerisinin gelişiminin yetişkinlik yaşlarına kadar devam ettiğinin altını çizmiştim. Bunu vurgulamayı çok önemli buluyorum; giderek daha fazla çaba gerektirse de kendimizi kontrol etme becerimiz ilerlemeye her yaşta açıktır. Beynimizin genel olgunlaşma süreci sebebiyle, bütün becerilerimiz içerisinde çevre etkilerine en uzun süre açık olan öz-düzenlemedir. Bu sayede, kişinin çaba göstererek kendini duygu yönetimi konusunda geliştirmeye çalışması karşılıksız kalmaz. Öz-düzenleme becerisi geliştikçe tolerans penceremiz genişler, en zorlu zamanlarda bile daha rahat biçimde geniş kalabilir.

Öz-düzenlemenin dikkat, dürtü, davranış kontrolü gibi farklı bileşenleri var. *Dikkat kontrolü*, dikkati gerektiğinde bir yere uzun süre odaklayabilmenin yanı sıra, istendiğinde başka bir şeye çevirebilmeyi de içerir. *Dürtü kontrolü*, bir durum için uygun olmayan içgüdüsel eğilimi ketleme, bastırma yetimizi anlatır. *Davranışsal kontrol* ise bir hareketi yapmak istemediğimiz hâlde onu yerine getirebilme, aktive edebilme becerisidir.

Demek ki öz-düzenleme, genel olarak inandığımız gibi, sadece bir duyguyu veya davranışı bastırma, azaltma anlamı taşımıyor; gerektiğinde bazılarını harekete geçirebilme manasına da geliyor. Dikkatimizi yöneterek aklımıza daha önce gelmeyen açıklamaları düşünmek ve sonucunda farklı bir duygunun ortaya çıkması da öz-düzenleme becerisi sayesinde oluyor. Ve bu beceriler var ya da yok, hep ya da hiç değil; tüm becerilerimiz gibi, herkeste farklı bir düzeyde bulunuyor.

Zorlandığımız zamanlarda tolerans penceremizi daha geniş tutmamızı sağlayan öz-düzenleme becerimizin bu farklı bileşenleri bizde ne kadar var? Bunu anlayabilmek için ipucu olabilecek birkaç davranış örneği veriyorum. Siz her bir cümlenin kendiniz için ne kadar geçerli olduğunu 5 üzerinden puanlandırarak değerlendirebilir, iyi yapamadığınızı fark ettiklerinizle ilgili gayret göstermeye karar verebilirsiniz.

Öz-Düzenleme Becerimize Bakış

Dikkat Kontrolü

- Üzgün olduğumda dikkatimi bir işe odaklamakta zorlanırım.
- Yaklaşan bir olayla ilgili mutlu ve heyecanlı olduğumda bile dikkat gerektiren işlere odaklanmakta zorlanmam.
- Dikkatimi dağıtan bir şey olduğunda dahi, üzerinde çalışıyor olduğum işe hemen kolayca dönebilirim.
- Mutlu bir haber duyduğumda, yapmam gerekenler aklımdan uçar gider.

Dürtü Kontrolü

- Gülmenin uygun olmayacağı durumlarda kahkahamı kolayca tutabilirim.
- İstemediğim bir alışkanlığımı bırakmaya karar verdiğimde genelde başarılı olurum.
- Bir şey beni çok heyecanlandırsa bile, muhtemel sonuçlarını düşünmeden o şeye hemen atlamam.
- Çok enerjik hissettiğimde bile, oturmam gerekiyorsa bunu zorlanmadan yapabilirim.

Davranış Kontrolü

- Bir durumun nasıl sonuçlanacağından endişe etsem dahi onunla uğraşmaktan kaçınmam.
- Canım istemediğinde bile, gerekiyorsa zor bir iş üzerinde çalışmaya devam edebilirim.
- Bir şeyin yapılması gerektiğini düşünüyorsam hemen üstünde çalışmaya başlarım.
- Pek çok işi son günü gelmeden tamamlarım (fatura ödeme, işi/ödevi tamamlama vb.).

Hayatta kısa veya uzun süreli, az ya da çok bizi zorlayan olaylar olur. Deniz çoğu zaman düz değildir. Dalga çıktığında kıyıdan olabildiğince uzak olmak, duygu ne kadar ağır olursa olsun önce o duyguyla kalabilmemizi sağlar. Duygu ile kalabilmek, duyguyu yönetebilmenin temel koşulu. Farklı yöntemlerle zihnimizi ve duygularımızı sakinleştirebilmek denizdeki seyir keyfimizi de artırır; kıyıya çarpmadan veya çıkmadan denizde kalmayı başarabildikçe yolculuk devam eder.

İnsanın doğayı tanıyarak; dengede kalıp zihnini, duygularını ve bedenini yöneterek doğayla uyumlanması mümkün. Başta zor yaptığı her konuda uğraştıkça mucizeler yaratabiliyor insan. Aynen Alman sporcu Sebastian Steudtner'ın 26 metreden büyük, devasa bir dalga üzerinde 30 saniye sörf yaptığında olduğu, insanın sürekli kendi rekorunu kırdığında gördüğümüz gibi...

Duygumuzu Yönetebilmek

"Başkalarını yönetmek güç, kendini yönetmek ise gerçek güçtür."

LAO TZU

Olumsuzluk Önyargısı

Duygu, yaşadığımız bir olayı yorumlamamıza, anlamlandırmamıza yardımcı oluyor ve hafızamızda o yarattığı hisle yer almasını sağlıyor. Yine de tüm duyguların gücü aynı değil. Zihnimiz, *olumsuzluk önyargısı* eğilimi yüzünden olumsuz (istenmeyen) olanı daha çabuk fark ediyor. Bunları zihnimizde daha kuvvetli şekilde kodluyor ve daha kolay hatırlayabiliyoruz. Yani kötü olana odaklanıyoruz ve bunun ileride de böyle devam edeceğini düşünmeye eğilimliyiz. Mesela ben size iki olumlu sıfat, iki güzel söz söyleyeyim; iki de olumsuz özelliğinizden bahsedeyim; siz olumluları kolaylıkla unutabilirsiniz ama olumsuzları yıllar sonra bile hatırlama ihtimaliniz çok yüksek.

Bunun sebebi açık: Olumsuz duygular hissetmemize sebep olan olayların hayatımızı tehdit edici bir tarafı olabilir. *Olumsuzluk önyargısı,* bu anlamda kendimizi korumamızı kolaylaştıran ve

otomatik olarak işleyen bir donanım. Zihin hep kendini korumaya yönelik olduğu için, kim dost kim düşman, bunu anlamaya odaklanır ve kendisini dosttan ziyade düşmana odaklamaya eğilimlidir ki oradan gelecek tehditlere karşı kendini korusun. Bu çok önemli bir işlev. Ama zihnimizin bu özelliği hayatı bazen bizim için zorlaştırıyor da. Zira olumsuzu kolayca fark etmek ve kolayca hatırlamak stresi artırıyor, psikolojik olarak zorlanmamıza sebep oluyor. Yani bir yanıyla, *olumsuzluk önyargısı* farkında olmamız ve bazen değiştirmek için bilinçli bir gayret göstermemiz gereken bir eğilimimiz. Diğer türlü kolayca üzülmemize, kolayca kaygılanmamıza, öfkelenmemize sebep olabiliyor.

Hep tekrar ediyorum; hayatın içinde inişler var, çıkışlar var. Olumsuza odaklanma eğiliminde olsak da araştırmalar denge için genel olarak insanın hayatında her olumsuz deneyime karşı en az dört olumlu deneyim yaşaması gerektiğini ve bu oranın ilişkiler, iş hayatı, sağlık durumu gibi hayatının birçok yönü için geçerli olduğunu söylüyor. Deneyimlerin derinliği, niteliği önemli olsa da genel bakışta bu oran insanların kendine güvendiği, sağlıklı ilişkiler kurabildiği bir hâli ifade ediyor.

Bu, zihnin genel yapısıdır; bütün insanlarda gördüğümüz bir yapıdır. Zihnimizin bu şekilde çalıştığını, bu eğilimi bilirsek kendimizi toparlayabiliriz. Yani irademizi devreye sokarak daha mutlu olmamızı sağlayacak şekilde dünyaya bakabiliriz, düşünmemizi kontrol edebiliriz. Tabii düşüncelerimiz de duygularımıza etki eder. Mutluluk da bununla çok yakından bağlantılı.

Bizi zorlayan duyguları kontrol etmeye çalışırken başvurduğumuz yollardan biri, burada ima ettiğim gibi zihnimizi, yani dikkatimizi ve düşüncelerimizi yönetmek. Bu tabii çaba istiyor, düzenli olarak yapmak zahmetli. Günlük hayatta yapmaya meyilli olduğumuzsa kısa yoldan iyi hissetmemizi sağlayacak şeyler. Duygumuzu bastırmak bunlardan biri. Alkol-madde kullanımı, alışveriş, bilgisayar oyunları ya da aşırı yemekle rahatlamak da duyguyu geçiştirmenin yollarından. Bunları yaparak birkaç dakikadan birkaç saate

kadar rahatsız edici duygudan uzaklaşmayı başarabiliriz. Kısa süreli olarak hepsini *baş etme yöntemi* olarak görmek mümkün. Ama zorlayıcı duygudan kaçınmak için rahatlamamızı sağlayan yerlere kaçmak zamanla bağımlılığa dönüşebiliyor, zarar verici olabiliyor. Psikolojik iyi oluşumuz için ihtiyaç duyduğumuz duygu düzenleme becerisi kaçınma, bastırma, yok sayma veya rahatlayarak geçiştirme gibi davranışları içermiyor.

Zor Duyguları Düzenlemek İçin Notlar

Kitapta, duygularımızı düzenlemede işimize yarayacak yollardan farklı başlıklar altında söz ediyorum. Buradaysa zor duygulardan dördüne ayrı ayrı bakalım; kaygı, öfke, suçluluk, utanç duygularına.

Kaygı

Kaygı; tehdide odaklanan, geleceğe yönelik duygusal bir tepkidir. Gün içinde aklımız bazen geçmişe gider, bazen geleceğe. Bazen geçmişte öğrendiğimiz bir tecrübeyi bugüne taşımamız gerekir, bazen de gelecekte ne olacağını planlamamız. Kaygı, gelecekte başımıza gelebilecek gerçek veya hayalî tehditlere verilen bir tepkidir; hayatın içinde olağan olarak yaşadığımız bir duygu... Sınava girdiğimizde, iş görüşmesine girerken, derste söz aldığımızda kaygı hissedebiliriz. Belli bir seviyede kaygı hissetmek, kişinin yakın veya uzak geleceği düşünerek bir hareket alabilmesi için motivasyon oluşturur. Böylelikle sorunlar henüz ortaya çıkmadan önünü almak veya çözüm yolları geliştirmek mümkün olur. Ancak bazen kaygı o kadar artar ki kişi günlük hayatında, işinde, ev yaşamında zorlanmaya başlar. Bu, kaygının artık işlevsel olmaktan çıktığını, kişinin kaygıyla baş etme konusunda sağlıklı stratejiler geliştirmesi gerektiğini gösterir.

Kendi kaçış rampanı bulmak. Dik ve uzun bir yoldan arabayla yokuş aşağı giderken devamlı frene basmak gerekir, frene bastıkça bir

süre sonra frenler ısınır. Isınan fren ise belli bir zaman sonra görevini yapamaz hâle gelir, yani artık aracın freni tutmaz. Böyle acil durumlarda aracın güvenle durabilmesi için uzun yollarda mıcır gibi ufak taşlarla dolu rampalar vardır. Bunlara *"kaçış rampası"* denir.

Bu örnek, yoğun kaygının bizi bazen nasıl iyi düşünemez hâle getirdiğini anlamamız için yararlı olabilir. Bazen zihnin kaygılanmasını durdurmak mümkün olmaz ve kişi, *kaygı atağı* veya *panik atak* yaşar. Bu meseledeki anahtar kelime "kontrol"dür. Kaygılı kişi gün içinde ara ara ona iyi gelen şeyleri yaparak, yani kendi *acil kaçış rampasına saparak* kontrolü tekrar eline alabilir. Bu bir nefes egzersizi, neşeli bir şarkı, kendi kendine dans, açık havada kısa bir yürüyüşle mümkün olabilir. Kendine iyi gelen ufak molalar vermek kaygının birikerek yoğunlaşmasının önüne geçer ve bizi zorlayan endişe verici düşüncelerle başa çıkmamızda işe yarar.

Kaygının tetikleyicilerini fark etmek. Kaygıyla başa çıkabilmek için kişinin kaygısını tetikleyen şeyleri bilmesi faydalı olur. Bu tetikleyiciler bazen kişinin kendine dair, örneğin *beceriksizim* gibi, olumsuz yargılar veya mükemmeliyetçi bir yöneticiyle çalışmak gibi dışsal faktörler olabilir. Tetikleyicileri bulunca yapılması gereken, tetikleyiciyle araya sınır koymaktır. Kişide sağlığa dair bir kaygı varsa, hastalıklar üzerine konuşmayı seven bir arkadaşla daha az görüşmek ya da görüşünce bu konuyu konuşmamak gibi bir sınır işe yarayabilir. İş yerindeki yönetici örneğindeki gibi sınır koymanın ya da farklı sebeplerle uzaklaşmanın mümkün olmadığı bir tetikleyici olduğunda ise acil kaçış rampalarını düzenli olarak (nefes egzersizleri gibi) kullanmak iyi olabilir.

Nefes egzersizleri yapmak. Kaygıyla başa çıkarken bedeni devreye sokan yöntemlerin önemini giderek daha çok fark ediyoruz. Kaygının alarma geçirdiği sinir sistemimize, aldığımız derin nefeslerle güvende olduğunu söylemek bedeni rahatlatıyor ve duygu

düzenlemeyi kolaylaştırıyor. Nefes egzersizlerini sadece acil durumlarda değil; günlük hayatın bir parçası olarak uygulamak, stresin giderek arttığı hızlı şehir hayatında sağlığı koruyucu olabilir.

Fiziksel egzersizin etkisini fark etmek. Sporun veya fiziksel egzersizin sağlıklı zihin için ne kadar önemli olduğunu gösteren çok sayıda bilimsel çalışma var. Düzenli olarak egzersiz yapmak, beyinde kaygıyı azaltan kimyasalları salgılatmanın yanı sıra kasların gerginliğini azaltarak da kaygıyı hafifletmeye yardımcı oluyor.

Kaygıyla randevuya çıkmak. Bizde kaygı yaratan, kaygıyı tetikleyen şeyler neler? Bu konuda yapabileceğimiz şey bunları sakin şekilde gözden geçirmek için zaman ayırmak. Diyelim ki sizi kaygılandıran belli başlı birkaç konu var. Sürekli bunları düşünmek yerine kaygıyla randevulaşıp o saat geldiğinde bu konuyu düşünmek üzere kaygıyı rafa kaldırabilmek iyi bir fikirdir. *Randevu saati* geldiğinde ise raftan bu kaygımı indirip süre bitene kadar enine boyuna düşünüp değerlendirebilirim. Bu egzersizde süre bittiğinde günlük hayata geri dönmek çok mühim.

Öfke

Öfke, ifadesi çoğu zaman yıkıcı olduğu için belki de üzerine en çok konuşulan duygudur. Öfke üzerine konuşurken şunu atlamamak gerekiyor: öfke kendi başına yıkıcı, işe yaramaz, kötü bir duygu değildir. Hiçbir duygu öyle değildir. Özellikle öfke için duyguyu hissetmek ile duyguyu ifade etmek arasındaki farkı bilmek gerekiyor. Hepimiz öfkelenebiliriz; trafikte kurallara uymayan birini gördüğümüzde, eşimiz eve gelirken süt almayı unuttuğunda ya da çocuğumuz gecenin bir yarısı yarın teslim etmesi gereken bir ödevi olduğunu söylediğinde...

Öfke ve ifadesinin sorumluluğunu almak. Dikkat ettiyseniz *"Bu bizi öfkelendirir,"* yerine *"Öfkelenebiliriz,"* şeklinde bir kullanımı

tercih ettim. Çünkü duyguyu kişi kendisi hisseder, kimse zorla bir duyguyu başka hiç kimseye hissettiremez. Bu yüzden şunun altının çizilmesi gerekiyor; duyguyu hissetmek kadar onun ifadesi de insanın kendi sorumluluğundadır. Her ne zaman ki bir duygunun ifadesi diğer insanlar için zarar verici olur, işte orada durmak gerekir. Öfkenin ifadesinin şiddete dönüşmesi hiçbir şekilde kabul edilemez.

Duygusal bardağın doluluğunu takip etmek. Her insanın şefkat, sevgi, güvenlik ve dikkatle doldurulması gereken bir bardağı olduğunu hayal edelim. Sevdiğimiz ve istediğimiz şeyleri yapmak, ailemizle ve çocuğumuzla kaliteli zaman geçirmek, açık iletişim bu bardağı doldururken stres, yalnızlık, cezalandırılma, başarısızlık, tükenmişlik gibi şeyler de boşaltır. Bardağın boşalması insanların çok daha kısa sürede öfkelenmesine sebep olur. Elbette bu hayatta bardak belki hep ağzına kadar dolu olmayacak ama bardağın seviyesini takip etmek ve kritik seviyeye düşmeden onu doldurmayı öğrenmek öfkeyle başa çıkma konusunda önemli bir kaynak olabilir.

Öfkenin tetikleyicilerini fark etmek. Öfkeyi kontrol etme konusunda tıpkı kaygıda olduğu gibi kişinin kendinde öfke uyandıran davranışları ve durumları belirlemesi, öfke çok daha yükselmeden önlem almayı sağlar. Bizde öfke uyandıran davranışların ve hangi zamanlarda daha çok ve daha kolay öfkelendiğimizin listesini yapıp bunların farkında olmak önemlidir. Öfke; açlık, susuzluk gibi fizyolojik durumların yanı sıra şeker hastalığı ya da tiroit bezlerinin daha hızlı çalışması gibi hastalıklardan da sıkça etkilenir. Bu sebeple öfke kontrolünde sorun yaşayan kişilerin bir doktor ziyaretinde bulunup kan değerlerini kontrol ettirmeleri de faydalı olabilir.

Öfkeyle kalkıp zararla oturmamak. Bizi öfkelendiren bir olayın ardından araya zaman koymadan tekrar tekrar bu olayı konuşmanın o kişi ve duruma dair düşmanca bir tavrı pekiştirebileceği söylenir. Bu demek değil ki bizi öfkelendiren şeyleri hiç konuşmayacağız.

Ama bir adım geri atıp sakinleşmeye çalışmak, yapılabiliyorsa ortamdan ayrılmak, biraz yürüyüp nefeslenmek ve ardından öfkeyi ifade etmek en güvenlisi.

Öfkeyi doğru ifade etmek. Öfkenin yıkıcı şekilde ifadesinden hem insan hem de ilişkileri zarar görür. Bu noktada insanın *ben dili*ni kullanarak kendisini öfkelendiren durum ya da davranışın ona neler hissettirdiğini ve neler düşündürdüğünü ifade etmesi en sağlıklı yoldur. Diyelim ki bir arkadaşımız her buluşmamıza geç kalıyor, bu da bize arkadaşlığımıza gereken önemi vermediğini düşündürüyor. Bunun sonucunda da öfkeleniyoruz. Böyle bir durumda öfkeyi, "*Buluşmalarımıza geç kaldığında ben kendimi önemsiz hissediyorum, bu da beni öfkelendiriyor*," şeklinde ifade etmek, hem karşıdaki kişiye davranışının karşısındaki için ne anlama geldiği konusunda bilgi verir hem de davranışını değiştirme şansını sunabilir.

Suçluluk ve Utanç

Burada bahsedeceğim son iki duygu, suçluluk ve utanç. Bu iki duygu sıklıkla birbirine karıştırılabiliyor, bu yüzden bir tanım yapıp ilerlemek faydalı olabilir. *Suçluluk*, yanlış bir davranış yapıldığı düşünüldüğünde hissedilirken *utanç*, kişinin kendinde, benliğinde bir kusur olduğunu düşündüğünde hissedilen duygudur. Yani iki duygu da kişinin kendine dair eleştirisini içerse de utanç kendimizle, suçluluk ise başkalarına olan davranışlarımızla ilgilidir. Suçluluk utanca kıyasla baş etmesi görece daha kolay bir duygudur. Yapılan bir yanlıştan dolayı kendini suçlu hisseden kişinin bunu telafi edebilmek için yapabileceği çeşitli şeyler vardır. Suçluluk, zor bir duygu olmasına karşın kişinin, kendi davranışlarının başka birini incitebileceğini fark edebilmesi, karşıdaki kişinin acısıyla empati kurabilmesi ve bu acıya neden olduğu için pişmanlık duyabilmesi açısından duygusal olgunluğun işaretlerinden biridir.

Yapılan davranışın sorumluluğunu almak. Kişi suçluluğu, yaptığı ya da yapmadığı bir davranıştan dolayı hisseder. Davranışın,

yanlış ya da uygunsuz olduğunu kabul etmek, onu telafi etmenin ve gelişmenin de kapısını açar. Bazen suçlu hissettiren davranışı telafi etmek kolaydır. Karşıdaki kişiden davranış için özür diler ve davranışı telafi edersiniz. Telafinin o kadar kolay olmayabileceği durumlarda da hem karşımızdaki insana hem de kendimize şefkatle yaklaşmak ve zaman vermek faydalı olabilir.

Utandıran şeyler üzerine konuşmak. Utanç; sessizliği, saklanmayı sever. Ancak işte tam da bu yüzden güvenilen ve yargılamayacağı düşünülen bir kişiye; belki bir arkadaş, belki bir yakına kendini açmak faydalı olabilir. Utanılan bir şey hakkında konuşmak bize iki şey sağlar: zihni temize çeker, bazı şeyleri zihnimizde büyüttüğümüzü hatırlatabilir ve yalnız olmadığımızı gösterir. Herkesin utandığı bir şeyler vardır; belki saçının kıvırcıklığı, belki de dinlediği şarkılar. Utanç da tıpkı diğer duygular gibi bütün insanların deneyimlediği bir duygu.

Öz-şefkat. Tıpkı sevdiğimiz insanlara karşı hissettiğimiz gibi kendimizi de sevmek, kendimize şefkat duymak çok önemli. Ancak çoğu zaman sevdiklerimize gösterdiğimiz şefkati kendimizden esirgiyoruz. Özellikle suçluluk ve utanç söz konusu olduğunda kendimize şefkat duymak bunun önemli bir adımı. Tıpkı başkasına yapabileceğimiz gibi kendimize şefkatli ve kabullenici bir tavırla hata yaptığımızı ama insan olduğumuzu hatırlatmak ve bu hatayı telafi etmek için neler yapabileceğimize odaklanmak gerekir.

BİZİ ZORLAYANLAR

ÖĞRENİLMİŞ ÇARESİZLİK

PSİKOLOJİNİN önemli akımlarından biri olan *pozitif psikoloji*, İkinci Dünya Savaşı'ndan itibaren psikoloji dünyasına hükmeden geleneksel anlayışa karşıt bir görüş olarak ortaya çıkar. Geleneksel psikolojinin insanların olumsuz özelliklerine ve bu olumsuz özellikleri hafifleterek ortadan kaldırmaya yaptığı vurguyu eleştirir. *Pozitif psikolojiye göre*, esas olarak olumsuz özelliklere odaklanmak yerine insandaki olumlu özellikleri de görmek, burada bir denge tutturmak ve olumsuzları azaltmaya gayret etmek kadar olumlu özellikleri güçlendirmeye çalışmak da kişinin iyi oluşuna önemli bir etki yapar. Psikolojik iyi oluşu artırmak için çok büyük kişisel değişimlere de gerek yoktur. Kişinin hayata, bir olaya, bir duruma bakış açısını biraz olsun değiştirmesi, mutluluk ve refah seviyesinde hiç tahmin etmeyeceği değişimleri beraberinde getirebilir.

İnsanın psikolojik iyiliği için yaşam kalitesini artırmayı hedefleyen pozitif psikoloji, bakış açısı değiştirme konusunda çeşitli önerilerde de bulunur. Örneğin, parayı bir amaç olarak değil de yeni deneyimler kazanmak için araç olarak düşünmemizi söyler. Bu sayede mutluluğu, paranın miktarına değil; onunla kazandığımız deneyimlere bağlarız. Mutluluğun bulaşıcı olduğunu, etrafımızdaki insanlar ne kadar mutluysa bunun bize de olumlu etkisi olacağını; insanların birbirine kibar davranmasının ve güler yüzlü olmasının

insan ilişkilerini olumlu yönde etkilemesinin yanı sıra, kişinin iyi oluşuna da katkı yaptığını söyler.

Pozitif psikolojinin kurucusu olan Martin Seligman, psikolojinin esas olarak travma, psikopatoloji, yani psikolojik bozukluklar, akıl hastalıkları gibi meseleler üzerinden ilerlemesini doğru bulmaz ve dikkatimizi mutluluk, iyi oluş, verimlilik gibi olgulara, güçlü ve geliştirilebilecek yanlara çevirmek gerektiğinin altını çizer. 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanlığına seçilen Seligman, depresyonu önleme üzerine araştırmalar yapar; akıl sağlığının motivasyonla bağlantısı üzerinde kuvvetle durur ve psikolojiye, depresyonu açıklamakta yararlanılacak önemli bir kavramı, "öğrenilmiş çaresizlik" kavramını kazandırır.[23]

Öğrenilmiş çaresizlik, en yalın hâliyle, kişinin sorun yaşadığı bir konuda başarısız olduğunda, ileride benzer durumlarda da başarısız olacağına inanıp çözüm arayışından vazgeçmesidir. Öğrenilmiş çaresizlik sadece fiziksel tepkilerimizi, yani gözle görünür olanları, davranışlarımızı değil; tüm düşünce sistemimizi etkiler.

Seligman, öğrenilmiş çaresizlik üzerine bir seri araştırma yapar. Araştırma sorularını önce köpeklerle yaptığı deneylerde inceleyen Seligman, sonrasında sıçanlarla da benzer çalışmaları tekrarlar.[24] Deneyde, sıçanlar üç gruba ayrılır. Araştırmacı, ilk gruba elektrik şoku verirken kaçma yollarını kapatmaz. İkinci gruba da elektrik şoku verir fakat bu sefer elektrik şokundan kaçma yollarını engeller. Son gruba ise hiç şok vermez. Araştırmanın ikinci aşamasında, her üç gruba da yine elektrik şoku verilir. Bu sefer tüm grupların kaçma imkânı vardır. Ama daha önceki aşamada kaçma yolları kapatılan ikinci gruptaki sıçanlar, bu sefer kaçabilme imkânları olsa dahi bunu kullanmazlar. Geçmiş deneyimleri onlara ne yaparlarsa yapsınlar işe yaramadığını, olumsuz durumdan veya acıdan kaçmalarını sağlayan bir yol olmadığını, yani çaresizliği öğretmiştir. Bu deneyimi yaşayanlar şartların aynı olduğunu, dolayısıyla aynı davranışların farklı bir sonuç vermeyeceğini düşünürler. Şartlar benzermiş gibi görünse de artık aynı olmadığını ve uğraşılarının

farklı sonuç vereceğini düşünmezler ve denemezler dahi. Hâlbuki şartlar artık aynı değildir, koşullar artık isterlerse elektrik şokundan kaçmalarına elvermektedir. Ama kaçmayı denemedikleri için bunu fark etmezler. İşte bu durum bize *öğrenilmiş çaresizliği* anlatır. Martin Seligman hem sıçanlarla hem köpeklerle yürüttüğü deneylerde aynı sonucu alır.

Geçmiş olumsuz deneyimlerin bugünümüzü ve geleceğimizi şekillendirecek şekilde düşüncelerimizi, beklentilerimizi etkilediğini gösteren bilindik bir hikâye de bize benzer bir durumu anlatır: Bacağından iple bağlanmış fil hikâyesi. Çok küçük yaşlardan itibaren bir direğe bacağından iple bağlanan fil ne kadar çaba harcasa da ipten kurtulamadığını yaşayarak öğrenir. Fil zaman içerisinde gittikçe büyüyecek, gelişecek ve artan büyüklüğüyle orantılı olarak güçlenecektir. Hâlâ bacağından iple direğe bağlı olan fil, aslında ne kadar güçlendiğinin farkında olsa ipi rahatlıkla koparabilecektir. Fakat fil çaba dahi harcamaz. Küçükken kaçamadığını bildiği ve bu durumun bir çaresi olmadığını deneyimleyerek öğrendiği, bu şekilde büyüdüğü için artık çabalamaktan vazgeçmiştir. Koşul değişmemiş olabilir, aynı direğe iple hâlâ bağlıdır. Fakat değişen bir durum vardır; o da kendisi. Kendisi değiştiği, büyüyüp güçlendiği için denerse artık ipten kurtulabilecektir ama denemez.

Bu konuda insanlarla yapılan araştırmalar da var. Bunlardan birinde araştırmacı, üç gruba ayrılan katılımcılara yüksek ve rahatsız edici bir ses dinletiyor.[25] İlk grup gürültülü ve rahatsız edici bir sese maruz kalırken, dört kez bastıklarında müziği kapatabilecekleri bir butonları da var. İkinci grup da benzer durumda fakat onlara verilen buton çalışmıyor. Son gruba ise hiç ses verilmiyor. Sonrasında her üç gruba da yüksek ses ve sesi kapatabilecekleri bir kol verildiğinde daha önceden sesi kontrol edemeyen grubun çaba harcamadığı, diğerlerinin ise kolu kullanarak sesi kapadığı görülüyor. Köpek, sıçan ve fillerle yapılan deneylerdeki gibi insanlarla yapılan deneyler de önceden yaşadığımız ve kontrol edemediğimiz durumlarda yine olumsuz sonuçlarla karşılaşmayı beklediğimizi ve bu durumda bir

şey yapmadığımızı ortaya koyuyor. Geçmiş yaşantımızda öğrendiklerimiz, bugünümüzü ve geleceğimizi etkiliyor.

Pozitif psikoloji ekolü, depresyona sebep olan durumun öğrenilmiş çaresizlik olduğunu söyler. Kontrol edilemez, değiştirilemez olarak algıladığımız durumlarda kendimizi çaresiz hisseder; çaba harcamak için gereken motivasyonu kendimizde bulamayız. Kontrol edemediğimiz durumların tekrarlaması ve yaşadıklarımızda kontrolümüzün azaldığını hissetmek depresif duygulara yol açar. Olumsuz deneyimler yaşamak veya başarısız olmak, kendi başına öğrenilmiş çaresizlik hissinin oluşması için yeterli değil elbette fakat başarısızlığın devam etmesi durumunda içsel olarak kendimizi giderek daha az yeterli görmeye başlarız. Ve kendimize olan güvenimiz azaldıkça daha çaresiz hisseder, içerisinde bulunduğumuz olumsuz koşullardan kurtulma yolunu aramaktan vazgeçeriz.

Objektif çaresizlik ve sübjektif çaresizlik. Pozitif psikoloji, depresyonun belli başlı sebeplerinden biri olarak öğrenilmiş çaresizliğin oynadığı rolün kuvvetle altını çiziyor. Fakat çaresizlik hissi hep tek bir formda görülmüyor. En belirgin ayrıştırma, objektif çaresizlik ve sübjektif çaresizlik arasında yapılıyor. *Objektif çaresizlik,* sonucunu değiştiremeyeceğimiz durumlarda hissettiğimiz çaresizliği; *sübjektif çaresizlik,* sonucunu değiştiremeyeceğimize dair inancımızı anlatıyor. Sonucunu değiştiremeyeceğimiz durumlara sık maruz kalmak, yani objektif çaresizlik anlarını çok deneyimlemek, ileriki zamanlarda sübjektif çaresizlik hissini artırabiliyor. Zamanında koşullardan dolayı başarısızlığa uğrayan kişi, artık koşullardan bağımsız olarak kendisinin mevcut durumla baş edebilmek için yeterli beceriye sahip olmadığını düşünür hâle gelebiliyor. Kendine güveni azalan, kendini yeterli hissetmeyen, yeterli motivasyonu bulamayan ve hep olumsuz sonuçlarla karşılaşacağını düşünen kişi, beklenebileceği gibi, sorunlara yapıcı şekilde bakamıyor. Öğrenilmiş çaresizliğe yol açan bu durumda, kişi sorunlarla karşılaştığında çözüm için aktif çaba harcamak yerine, sorunu görmezden gelme veya erteleme yolunu seçebiliyor.

Pozitif psikoloji, öğrenilmiş çaresizliğin kişide oluşturduğu olumsuz durumlara ve duygulara yönelik bazı çözüm önerilerinde de bulunuyor. Bunlardan biri, dikkatimizi nereye odakladığımızla ilgili. Baskın şekilde kontrolsüzlük hissiyle dolu olan ruh hâlinden kurtulmanın yollarından biri, kontrol edebildiklerimize odaklanmak. Neleri kontrol edebildiğimizin farkına vardıkça çaresizlik hissi azalıyor, kendimizi daha güçlü hissediyoruz.

Olayları nasıl yorumladığımız tüm hayata bakış açımızı etkileme gücüne sahip. Mesela geçmişte olumsuz pek çok durum yaşamış, birçok sorunla mücadele etmiş birini ele alalım. Bu kişi yeni bir olumsuzlukla karşılaştığında eski deneyimlerinden yola çıkarak bu sefer yine çaresiz olduğunu, bu olumsuz durumu değiştirmek için hiçbir şey yapamayacağını düşünebilir. Burada eski olumsuz deneyimleri, kişinin öğrenilmiş çaresizlik hissetmesine yol açmıştır. Hayatındaki yeni koşullar için de çözüm yollarını denemeden çaresizliği kabullenmeye geçer. Bunlar farkında olmadan işleyen bilişsel süreçler; kişi, bunları bilinçli olarak yapmıyor.

Kişi, bu çaresizlik hissinin sebebinin sadece yeni durumla ilgili olmadığını, böyle hissetmesine eski deneyimlerinin de etki ettiğini fark ederse, çaresiz hissetme durumunun üstesinden gelip sorunun çözümüne daha kolay odaklanabilir. Böylelikle tutumu değişebilir; "Kontrolüm yok"tan "Aslında kontrolüm var ve ben değiştirebilirim," tutumuna geçiş yapabilir. Bu, bazen odak noktamızı ve bakış açımızı değiştirmemizi gerektirebiliyor. Bilişsel süreçlerimizi yönetmek, olan duruma farklı açılardan bakabilmek, dikkatimizi yönetebilmek bazen kolay olmasa da çabayla mümkün.

Martin Seligman, olayları yorumlama şeklimizin, hayatımızda pek çok şeyi değiştirebileceğini vurguluyor. Yaşadığımız bir olayı nasıl ele aldığımız, değerlendirme şeklimiz hayatımıza etki eder. Kötümser bir bakış açısına sahipsek yaşanan olumsuz deneyimi kişiselleştirme eğiliminde oluruz. Olayın, örneğin, kişilik özelliklerimizden kaynaklandığını düşündüğümüzde, bunu kalıcı olarak görür; bu yüzden durumun düzelmeyeceğine, hayatımızda başka

zamanlarda da tekrar edeceğine inanırız. Fakat yaşanan bu olumsuz olayda sebebi sadece kendimizde aramak yerine, koşulların da zorluğunu görebilirsek çaresizlik hissini beslememiş oluruz. Aynı şekilde yaşanan kötü olayların hayatımızın her alanını etkilemeyeceğinin farkında olmak ve düzelebilir, değişebilir durumlar olduğunu kendimize hatırlatmak, değişimin mümkün olduğunu fark etmemiz için önemli.

Çocukluğumuzdan bu yana yaşadığımız zorlayıcı olaylar kendimizle ve ne kadar yeterli olduğumuzla ilgili inanışlarımızın şekillenmesine sebep oluyor. Bu düşünceler bazen var olan gücümüzü görmenin önünde bir engel oluşturabiliyor. Hayatın her döneminde zorlayıcı deneyimler farklı şekillerde yaşanabiliyor. Fakat yaşıyor olduğumuz olaya nasıl yaklaştığımız fark yaratma potansiyeline sahip. Yetersiz, başarısız ve umutsuz hissettiğimiz zamanlarda, o durumdan çıkmamızı sağlayacak kaynaklara erişimimiz önemli. Bizi çok zorlayan bir olay yaşarken olumsuz düşünceden uzaklaşıp durumla baş etmemizi sağlayacak kaynaklara ulaşmamız kolay olmayabiliyor. Çözüm olan kaynaklara ulaşmamızı sağlayacak da yine bir ölçüde düşünme şeklimiz. Tüm bu uğraşı zaman alabilir, istediğimiz sonuca ânında ulaşamayabiliriz. Düşünme şeklimizde değişiklik yapmak da zaman alabilir. Olumsuz düşüncelerimizin farkında olmak, bunların ne kadar gerçekçi ve bugüne ait oldukları üzerinde akıl yürütebilmek, işlevsel olmayanları gözden geçirmek ve olumlu hissetmemizi sağlayacak kaynakları görmek, başlarda kendiliğinden olmasa, çaba gerektirse de sonrasında günlük pratiğimizin daha doğal bir parçası hâline gelebilir. Kaynaklarımızı incelerken yakınlarımızdan alabileceğimiz destek, geçmişteki başarılarımızın farkında olmak, kendimize inanmak ve fiziksel iyi oluşumuza önem vermek zorluklarla daha iyi mücadele etmemizi sağlar; psikolojik sağlamlığımızı artırır. O zaman, hayat içerisinde, kendimizi sadece başına gelenleri karşılama pozisyonunda olan pasif bir varlık olarak değil; hayatın getirdiklerine "Ne yapabilirim?" diye bakan aktif bir oyuncu olarak konumlandırırız.

DEĞİŞİME DİRENÇ

Değişim hayatın değişmeyecek gerçeklerinden biri. Dünyada ve kendi içimizde değişimin olmadığı tek bir an var mı? Her an yeni bir şey öğreniyoruz, yeni bir deneyim yaşıyoruz; bir yandan her an biyolojik bir olgunlaşma da oluyor. Bunlar bizdeki değişimler. Benzer şekilde dışarıda da her şey ve herkeste değişim oluyor. Değişim yaşamın içinde hayatın en doğal yanı olarak var. Bunu fark ederek ve buna uyumlanarak yola devam etmek "başarı." Uyumlanmak, hem yola devam edebilmeyi, yani hayatın içerisinde yer alarak yaşamayı hem de belki bunu mümkün olduğu kadar anlamlı ve keyifli bir deneyim olarak yaşamayı içeriyor. İçsel ve dışsal değişimlerin her biri yenilik. Belli bir aşamaya ulaştıkları zaman fark edilebilir hâle geliyor ama aslında sürekli olarak değişim var. İşte bu değişime uyumlanabilme ve yeniliklerle başa çıkabilme becerimiz "doğal seçilim"in bir parçası. Charles Darwin'in "Ne en güçlü olan hayatta kalır ne de en zeki olan; ancak değişime en çok uyum sağlayabilendir hayatta kalan," sözü değişim sürecinde başarılı olanların *uyum* sağlayabilenler olduğunu anlatıyor. Bu, zihinsel olarak esnek olmamızla mümkün; yani *bilişsel esneklik* becerimizin yüksek olmasıyla. Her özellik veya beceride olduğu gibi bilişsel esneklikte de kişiler arasında farklılık görüyoruz. Herkes bu konuda aynı derecede iyi değil. Değişimin getirdiklerine bazılarımız daha rahat uyumlanabiliyoruz. Yine de bunun insanın genel eğilimlerinden biri olduğunu söylemekte de yarar var. Yani derecesi herkeste farklı olmakla birlikte, insanın doğasında bildiğine tutunmak isteyen, değişime direnç gösteren bir taraf var.

Konfor alanı, kendimizi içinde güvende hissettiğimiz, riskin ve stresin düşük olduğu bir alan. Bu bazen fiziksel, bazen sosyal, ilişkisel ve duygusal. Hepimizin hayatta konfor alanlarımız vardır, buna hepimiz ihtiyaç duyuyoruz. Değişim, belirsizlik içerir, bilinmeyeni getirir; kaygıyı artırır. Bu yüzden bazen bizi mutsuz etse de, ilerlememizi engellese de bildiğimiz yerde, bildiğimiz şeyle, alışkın olduklarımızla kalmayı tercih edebiliyoruz. Pragmatizmin öncüsü

Amerikalı psikolog ve filozof William James "Bütün hayatımız bir yığın alışkanlıktan başka bir şey değil," der. Alışkanlıklarımız her zaman olumsuz değildir tabii. Bizim için anlamlı olan, daha önce işe yaramış şeylerle kurduğumuz bağ sonucunda oluşur bu alışkanlıklar. Ama alışkanlıklarımızda bir aşırılık varsa, gelişimimizi engelledikleri veya bize zararlı oldukları hâlde bırakamıyorsak zarar verici bir noktaya gelmişler demektir. Orada esneklik değil, katılık vardır. Ve katı olan şey, yeniye uyum sağlayamaz. Bunu katı olan bir cismi gözümüzün önüne getirerek de anlayabiliriz. Katı bir cisim -ki bu pek çok şey olabilir; bir tabak, masa, çatal- bulunduğu yere göre şekil alamaz. Bazen bir lastiğin bile katı olduğunu görürüz; o lastik işlevini göremez. Aşırılık gördüğümüz tüm özelliklerimizde de benzer bir katılıktan söz etmek mümkün: aşırı kaygılı, aşırı düzenli, aşırı titiz, aşırı kontrolcü, aşırı yemek seçen... Alkolik, işkolik olma gibi bağımlılıklar da aşırılık durumunu ifade eder. Bunların tümünde bir kontrol etme, kontrol etme ihtiyacı sebebiyle "bırakamama", bu yüzden yeniye uyumlanamama veya değişime ayak uyduramama durumu vardır ki bu, psikolojik sağlığımız için risklidir.

Değişime olan direncimiz konusunu, psikolojik sağlamlığımızla yakından ilişkili olduğu için önemsiyorum. Kitabın farklı yerlerinde değindiğim gibi, esneklik, uyum sağlamamızı mümkün kılan çok önemli bir özellik ve psikolojik sağlamlık, zorlayıcı da olsa yenilikleri göğüsleyebilmemize olanak sağlayan bu esnekliğe dayanıyor. Bu bağlam içinde doğamızın değişime olan direnci üzerine düşünmeyi gerekli ve yararlı buluyorum.

Alışkanlıklarımız gerçekten de günlük rutinlerimizi kolaylaştırdıkları için hayatımızın önemli bölümünü yönetiyor. Bunun beyinde de bir karşılığı var. Bir davranışı sürekli olarak yaptığımızda beynimizde o davranış için bir sinirsel ağ oluşuyor. Bunu bir patikaya da benzetebiliriz. Bir arsada veya çayırda sürekli yürüdüğümüzde bir patika oluşur ve zaman içerisinde yürünmeye devam edildikçe o patika iyice açılır, belirginleşir, daha rahat yürünür hâle gelir. Benzer şekilde bir davranışı sık yaptığımızda, beyindeki ilişkili nöral ağlar

çok daha çabuk aktive olur ve bir süre sonra davranış neredeyse otomatikleşir.

Duke Üniversitesi hocalarından sosyal psikolog Wendy Wood'un yaptığı bir dizi deney,[26] davranışlarımızın yaklaşık %45'inin alışkanlıkla yaptıklarımızdan oluştuğunu gösteriyor. Evimizde hep aynı koltuğa oturmamız, masadaki yerimiz, sabah uyanınca yaptıklarımızın sırası, akşam uyumadan önce hazırlanırken yapılan ritüelvari işler...Tüm bunları gün içinde üzerinde çok da düşünmeden yaparız. Alışkanlıklarımız tabii sadece günlük hayat pratiklerimizden, rutinlerimizden ibaret de değil. Kullandığımız ürünlerle, markalarla ilişkimiz de alışkanlık formunda olabiliyor. Yıllarca aynı cilt bakım ürününü, aynı süt, yoğurt markasını tercih etmek, kahve için her sabah aynı yere uğramak, bir kitapçının müdavimi olmak. Alışkanlıklar, bildiğimiz sularda yüzmek gibidir; beyindeki sinyallerle bize "her şeyin yolunda olduğu" mesajını verir, rahat hissettirir.

Burada bir parantez açarak, insanın gelişim odaklı olduğunu da söylemek isterim. İnsanlık var olduğundan beri yeniyi deneyimliyor. Hatta bazen kendi keşfi, icadı, tasarımı ve üretimiyle yaşamına yeni olanı kendisi getiriyor. Merak ve hayal etmek de insanın temel özelliklerinden. İnsan, bağlılıkları dengede olduğu sürece gelişime, değişime; yani yeni deneyime alan da açabiliyor. Bağlı olmak, yeni deneyim için engel oluşturmuyor. İnsan ilişkilerindeki bağlanmada da benzerini gördüğümüz gibi, bağ kurmadaki güven sorunu dengenin kaybedilmesine yol açıyor. Tutunduğunu bırakamamak, merak etse bile yeniye alan açamamak bu dengenin kaybolmasının sonucu. Altında yatan sebep, çok korkmak ve duyulan bu büyük korkuyu, kaygıyı kontrol edememek. Bu, kişiler için olduğu gibi, toplumlar için de geçerli. Toplumlar da tanıdığı, nasıl olduğunu, nasıl çalıştığını bildiği şeyleri devam ettirme; yani statükoyu koruma eğiliminde olabiliyor.

Günümüzde, değişime uyum sağlamakta zorluk çektiğimiz, birçoğumuzun "Neler oluyor?" veya "Becerebilecek miyim?" endişesini duyduğumuz alanlardan biri teknoloji. Eğitim, çalışma hayatımız, günlük hayatımızdaki pek çok alan (bankacılık, alışveriş vb.) değişen teknolojiye tekrar tekrar uyum sağlamamızı gerektiriyor. Hem

teknolojinin dönüştürücü etkisi hem de bu yenilik ve değişimle beraber alışkanlıklardan taviz verilmesi gerekliliği zaman zaman hepimizi korkutuyor.

Değişime direnç, yeninin içerdiği belirsizlik ve belirsizliğin yarattığı kaygıdan kaynaklanıyor. Konfor alanı duygusal bir ihtiyaç. Ama kaygımız çok yüksek olduğunda konfor alanımızın duvarlarını tuğlalarla örüyoruz. İşte bu katılık, değişime uyumlanmamızı imkânsızlaştırıyor veya çok zorlaştırıyor. Psikolojik olarak zorlanmalarımız, bu zorlanma çok şiddetli olduğunda yaşadığımız kırılmalar değişime uyum sağlamadaki güçlüklerden kaynaklanıyor.

Bu direncin, tarihin her döneminde ilerlemeyi geciktirdiğini görmek mümkün. Kahveden buzdolabına kadar her yenilik sorgulanarak karşılanıyor ve günlük yaşamın bir parçası hâline gelmeden önce uzunca bir yolda mücadele veriyor. Bugün de otomasyon ve elektrikli arabalar benzer bir süreçten geçiyor. Harvard Üniversitesi'nde Uluslararası Gelişim Uygulaması Profesörü Calestous Juma, *Yeniliğin Düşmanları: İnsanlar Yeni Teknolojilere Neden Direnç Gösteriyor?* başlıklı kitabında[27] bu konuyu detaylı olarak ele alıyor. Kenya'da doğan ve hayatını Afrika'yı dönüştüren yeniliklere ve teknolojiye adayan Juma, çalışmalarında insanın geliştirici olsa dahi yeniye gösterdiği direnci anlatıyor. Verdiği örneklerden biri, Avrupalıların kahveye alışma süreci. Günümüzde hemen her sokakta bir kahve dükkânı var ama tarih bize kafeinli içeceklerin bir zamanlar büyük gürültüye neden olduğunu gösteriyor. Juma, kahvenin ilk olarak, ezanı zamanında okuması gereken Orta Doğu'daki imamlar arasında rağbet görmeye başladığını anlatıyor. Fakat daha kuvvetli bir uyaran olmasına rağmen, çaya alışkın olan Avrupalılar arasında kahvenin kabul görmesi asırlar alıyor. Uyanık kalmaya ihtiyaç duydukları zamanlarda bile çay içiyorlar. Yine de kahvenin bugünkü tüketimine baktığımızda, iyi özelliklere sahip bir yeniliğin, başta tepkiyle karşılansa da zaman ve deneyimle kabul gördüğünü, özümsendiğini söyleyebiliriz. Juma'ya göre, altı yüzyıllık teknolojik tartışmaların bize gösterdiği en önemli şey, insanlık tarihinin, yenilik ve var olana tutunmak arasındaki gerilimlerin bir sonucu olduğu. Bu

gerilimle baş edebiliyor muyuz, bu gerilimi ne yönde hareket alarak çözüyoruz?

İşte bu meselelerin her biriyle baş etmek, gerilimi yöneterek devam edebilmek psikolojik sağlamlık gerektiriyor. Bilmediğimize karşı korku ve kaygı hissederken yine de ona yaklaşabilmeyi, alan açabilmeyi, denemeye cesaret etmeyi, beklenmedik olumsuz sonuçlarla karşılaşabilecek olsak da üstesinden gelebileceğimize dair inancı korumayı mümkün kılan özelliğimiz *psikolojik sağlamlık*.

Alışkanlıkların hayatımızdaki rolü kayda değer olsa da hareketlerimiz sadece alışkanlıklardan beslenmiyor. Kitapta yeri geldikçe vurguladığım öz-düzenleme becerimiz de karar mekanizmalarımızın önemli bir parçası. Buna *irade* demek de mümkün.

KAYIPLAR

"Işığı görmek için odaklanmamız gereken, en karanlık anlarımızdır."

ARİSTOTELES

Psikolojik Sağlamlıkta Yas Sürecine Yer Var mı?

Yaşam kadar ölüm de hayatımızın bir parçası. Ama bu; ölümün en çok korktuğumuz, sevdiğimiz biri öldüğünde en büyük acıları yaşadığımız deneyim olduğu gerçeğini değiştirmiyor. Psikolojik sağlamlığı tanımlarken de anlattığım gibi, psikolojik olarak sağlam olmak, yaşadığımız zorlayıcı deneyimlerden etkilenmeyeceğimiz anlamına gelmiyor. Bazen yas tutmak da sağlamlığın parçası olabiliyor. Çok sevdiğimiz birini kaybettiğimizde bildiğimiz dünya değişir ve onu yeniden inşa etmek zaman alır. Psikolojik olarak sağlam olmak, dünyamızı yeniden inşa ederken temelinin güçlü olmasını sağlar.

Yas konusunun duayenlerinden psikiyatrist Elisabeth Kübler-Ross şöyle der:[28] "Tanıdığımız en güzel insanlar; yenilgiyi, acıyı, mücadeleyi, kaybı bilen ve en dipten çıkış yolunu bulmuş insanlardır. Bu insanlar; kendilerine has bir şükrana, duyarlılığa ve yaşama dair şefkate, nezakete ve derin bir anlayışa sahiptirler. Bu güzel insanlar öylece ortaya çıkmazlar."

Kübler-Ross'un sözünü ettiği bu güzel insanlar, yaşadıkları acı verici kaybın ardından dünyalarını yeniden kurmuşlardır. Ara ara altını çizdiğim gibi, psikolojik olarak sağlam olmak katılık değil; yaşamın doğasına, hayatın döngülerine ve insana dair anlayış, esneklik, kabul ve şefkat içerir.

İnsan, yaşamın başından itibaren diğerlerine bağlanarak hayatta kalır; yaşamda böyle anlam bulur. Bebekken bize bakım verenler bu bağı ilk kurduğumuz kişiler. Ne şanslıyız ki sonrasında buna yeni bağlar eklenir. Yas; işte bu anlamlı bağın kurulduğu, sevilen, değer verilen kişi ya da şeyin kaybının ardından verilen doğal bir tepkidir. Yas tutmak; değer verdiğimiz, sevdiğimiz kişiyi kaybettiğimizde onunla aramızda olan bağın bir nevi şekil değiştirmesidir.

Doğumu ne kadar kutluyorsak ölümden de bir o kadar korkuyoruz. Ölümün de hayatın doğal bir parçası olduğu özellikle "Batı" kültüründe unutuldu. Oysa doğum nasıl başlangıçları anlatıyorsa ölüm de bitişleri anlatıyor. Bu bitişler, bazen, sevdiğimiz biri öldüğünde olduğu gibi hiç istemeyeceğimiz kayıpları, bazen de istediğimiz ve hatta kendi önayak olduğumuz sonları anlatıyor. Koşulları daha iyi olan bir işe başlamak için uzun zamandır çalıştığınız iş yerinden ayrılmak yas tutmanıza sebep olabilir. Daha güzel bir eve, istediğiniz bir semte taşınmak için bile olsa uzun zamandır oturduğunuz, hatıralar biriktirdiğiniz evinizden ayrılmak da yasa yol açabilir. Bazen sevdiğinizle ilişkinizin bitmesi; bazen sizi üzmüş, hatta zarar vermiş biri bile olduğunda, o kişiyle geçen zamanın, yaşanmış ve yaşanmamış olanların yası tutulabiliyor.

Kayıptan nasıl etkilendiğimiz; kaybettiğimiz kişi veya şeye, onunla olan bağımıza, deneyimimize, kaybın nasıl olduğuna ve kişisel özelliklerimize göre şekillenecektir. Her kayıp yasla sonuçlanmıyor. Ama yas yaşanıyorsa, tipik olarak, iştahta azalma (veya artma), uykunun bozulması (veya fazla uyuma), üzüntü, öfke, yorgunluk, ağlama, dikkati odaklamada zorlanma, çevreye (işe veya sosyal ilişkilere) yönelik ilgi kaybı, umutsuzluk ve bazen intihar düşünceleri gibi depresyon benzeri tepkiler görülebiliyor.

Sevilen kişinin ardından tutulan yas, derin ve bazen karmaşık bir süreç. İçinde, zaman zaman depresif olmak, zaman zaman

sevilenle anıları hatırlayıp mutlu olmak da var. Yas yaşayan bir yakınımıza destek vermemiz gerektiğinde ne yaşıyor olduğunu bilmemiz yararlı olur. Yas ile depresyon ne kadar farklı, ne kadar benzer, birazdan değineceğim. Ama tanımlarına basitçe bir bakarsak; *yas*, sevilen kişinin kaybına verilen doğal bir tepki; *depresyon* ise bir psikolojik sağlık sorunu. Her ikisinde de kişinin günlük yaşamını etkileyebilecek yoğun üzüntü ve yaşama duyulan olağan ilginin kaybolduğunu görebiliyoruz.

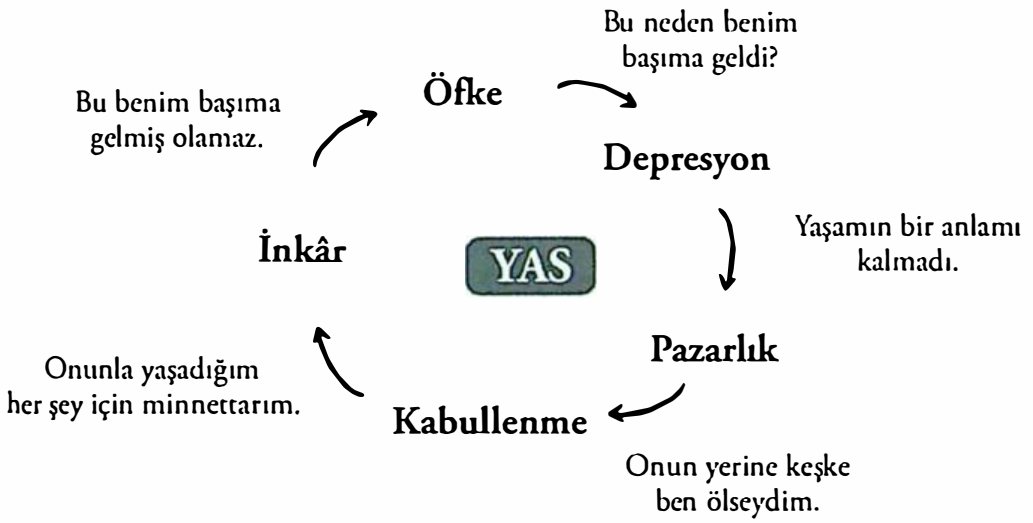
Yas ile Depresyon Farklı mı?

Sevilen birinin kaybından sonra, kendimiz ya da kaybı yaşayan yakınımızın depresyonda olup olmadığını sorgulayabiliriz. Yas tutarken verilen tepkiler, depresyon belirtileriyle benzer. Yas sürecinde kişi; kaybı takip eden ilk bir ayda (akut dönemde) iştahsızlık, uyku düzeninde bozulma, uykuya dalmakta zorluk, gece sık uyanma, bir şey yapma konusunda isteksizlik, enerjisiz hissetme, motor hareketlerde yavaşlama, içe kapanma, sosyal ilişkilerde azalma, geleceği planlayamama gibi depresyona çok benzer bir durum yaşayabilir. Sonrasında da bu tablo devam edebilir.

Travmatik bir deneyimin sonrasında olduğu gibi, yaşanılan bu duygu durumunu, *olağandışı duruma verilen olağan tepkiler* olarak değerlendiririz ve yasın bazen bir yıla kadar azalarak devam etmesini normal karşılarız. Önce bazen inkâr, sonrasında öfke de görülebilen bu tablo depresif olsa da depresyon tanısı almaz. Bu aşamadan sonra kabullenme gelir. Yasın evreleri doğaldır. Yaşanılan psikolojik zorlanma bir süre daha devam etse de giderek hafiflemesi önemlidir. Ancak bazen sevdiğini kaybeden kişinin aynı anda hem yas hem de depresyon yaşaması mümkündür. Doğal süreç sonunda veya içerisinde dahi, kişi depresyon tanısı alabilecek ağır bir tablo içindeyse, bir klinik psikolog veya psikiyatrist desteği alınması yararlı olur.

Yasın Evreleri

İnsan büyük bir acı yaşarken "Bu acı hiç geçiyor mu, geçecek mi?" diye sorabiliyor bazen. Ölümün insanlığa öğreteceği çok şey olduğunu söylüyor psikiyatrist Elisabeth Kübler-Ross. Zürih'te üçüzlerden biri olarak çok düşük bir kiloyla dünyaya gelen Kübler-Ross, annesinin şefkatli ilgisiyle yaşama tutunuyor. Küçük yaşta ciddi sağlık sorunları yaşıyor ve henüz beş yaşındayken zatürre tedavisi için hastaneye yatırıldığında oda arkadaşının yatağında sessizce hayata gözlerini yummasıyla ilk ölüm deneyimini yaşıyor. Bu ve ölümle ilgili bunu takip eden yaşantılar, Kübler-Ross'a ölümün doğal olduğunu, sükûnet ve vakarla karşılanması gerektiğini düşündürüyor. Çalışmalarıyla ölüme yakın olan hastaların bakımında ve ölüme yönelik tutumlar konusunda devrim yaratıyor; *Time* dergisi tarafından 20. yüzyılın en önemli yüz düşünürü arasında gösteriliyor. *Ölüm ve Ölmek Üzerine* kitabında yasın beş aşamasını anlatıyor. Kübler-Ross Modeli olarak da bilinen bu beş aşama, yas yaşayan kişilerin geçirdiği duygusal deneyimleri anlatıyor. *İnkâr, öfke, pazarlık, depresyon, kabullenme*'den oluşan beş aşama bir nevi kaybımızla birlikte yaşamayı öğrenmemizi sağlayan süreci anlatıyor. Kübler-Ross, ilk olarak, yas yaşarken



Şekil 1. Elisabeth Kübler-Ross'un Yas Modeli

deneyimlenen bu duyguları belli bir sırayı izleyen aşamalar olarak tarif etmiş olsa da bu durumlar arasında gidilip gelinmesi; yasın doğrusal değil, döngüsel bir yapı izlemesi de sıklıkla görülüyor.

Kaybın ardından ilk görülen tepki *inkâr*. Sevilen kişinin kaybını reddetmek, doğal bir şok ve savunma tepkisi. Bunu sadece bir kayıp yokmuş gibi davranma çabası olarak değerlendirmemek gerekir. Kişi bir yandan yaşadığı büyük kaybı anlamaya, sindirmeye çalışırken bir yandan da kaybın sebep olduğu duygusal acıyla başa çıkmaya uğraşıyordur. *Öfke*, kaybın idrak edildiği evredir. *İnkâr* aşamasının bittiğini, *öfke* devreye girmeye başladığında anlarız. Bu evrede insan, yaşadığı kaybın neden kendi başına geldiğini sorgular: *"Neden ben?"* Kaybın nedeni olarak başkaları suçlanır ya da öfke, yakın arkadaşlara ve aile üyelerine yöneltilir. Sevilenin kaybı o kadar acı verir, insanı o kadar çaresiz bırakır ki bu acıdan kurtulmak için insan kendini çok şeye razı hissedebilir. *Pazarlık* evresinde, öleni geri getiremeyeceğini biliyordur. Kaybedilen kişiyle ilişkisindeki hatalarına ya da zor zamanlara odaklanarak hesabı kendine keser. Bu evrede suçluluk duygusuyla da karşılaşılır. Kişi, *"Evden 5 dakika daha erken çıksaydım..."*, *"Doktora daha erken götürseydik..."*, *"Onu arasaydım..."* gibi sonu gelmeyen bir düşünce girdabının içine girer. Yasta, biraz önce de söz ettiğim gibi, depresif hislerin yoğun olduğu bir süreç yaşanır. Bu aşamaya *depresyon aşaması* denir. Sonrasında ise *kabullenme* gelir. Ölüm, ne kadar üzücü ve acı olsa da hayatın doğal bir parçasıdır. Her canlı doğar, büyür ve ölür. Bu evrede artık kaybedilen kişinin yokluğu kabullenilir. *Kabullenme* evresi, sevilen kişinin yokluğunu artık sorun etmeme veya yasın artık bittiği, tamamlandığı anlamına gelmez. Kabullenme ile kaybedilen kişi artık acıdan çok sevgiyle anılmaya başlanır; ortak yaşantılar hatırlanır ve günün sonunda beraber geçirilen zaman için şükran duyularak hayata devam edilir.

Burada özetlediğim süreçler yaşanan kaybın yakınlığına ve kaybı yaşayana bağlı olarak farklı bir süre alsa da bir ila iki yıl

kadar sürmesi olağan görülüyor. Ancak çoğu zaman kişi, kayıptan sonraki bu yeni duruma doğal akışında uyum sağlıyor. Yas sürecinde, kaybın ardından altı ay geçmeden profesyonel destek alınarak doğal sürece etki etmek çoğunlukla tercih edilmiyor. Yasın olağan seyrinde azalması bekleniyor. Yaşanılan durum, kaygı ve depresyon gibi klinik tablolarla benzerlik taşısa da normal bir tepki olarak görülüyor. Ancak doğal seyrinden sonra süre uzar ve yaşanan duygusal zorlanmada azalma olmazsa uzamış yas tepkilerinden söz edilmeye başlanıyor ve bu durum profesyonel bir destek gerektiriyor. Yine de doğal olarak görülen yas dönemi içinde de yaşanılan kaybın kişideki etkisi şiddetli ise bu sürenin tamamlanmasını beklemeden bir klinik psikolog veya psikiyatrist desteği alınması yararlı olur.

Kübler-Ross Modeli yas sürecini anlamamıza yardımcı olurken, psikoloji çalışmaları, kaybı hayatımıza nasıl katacağımızla ilgili de bilgi veriyor. *Kayıp Yaşamanın İkili Süreç Modeli,* sevdiğimiz birinin ölümünün ardından yaşadığımız stresin kayıp veya onarım odaklı olarak farklılık gösterebildiğini anlatıyor.[29] Kayıp odaklı olanlar kişiyi kaybını kabullenmeye yönlendiriyor. Sevdiğimiz kişiye duyduğumuz özlem, cenaze ve onu takip eden ritüeller, kaybımızla ve hayattaki değişen rollerimizle yüzleşme kayıp odaklı stres deneyimidir. Onarım odaklı strese ise sevilen kişinin kaybının yarattığı yaşam değişiklikleri sebep olur. Zorlayıcı ve can sıkıcı gibi olsa da kaybın ardından hayata devam etmek, düzeni ve rutini yeniden oluşturmak gerekir. Hayattaki bazı roller, ilişkiler ve sorumluluklar değişmiştir. Yas sürecinde kayıp yaşayan kişi bu iki stres kaynağı arasında gidip gelir. Örneğin; eşini kaybeden bir kadın, ev dışında çalışmıyor idiyse, kaybının hemen ardından evi geçindirebilmek için iş aramaya başlayabilir. Veya eşini kaybeden bir erkek, daha önce hiç ilgi göstermediği ev işlerini öğrenmek zorunda kalabilir. Hayat devam ederken günlük işleri yapmak ile kaybın yasını tutmak kol kola devam eder.

Yas Sürecini Desteklerken...

Yas tutmak, kişisel bir süreç olmanın yanında kültürel uygulamaları da içeriyor. Cenaze töreni, belirli günlerde dua okutmak, komşu ve arkadaşların yas evine yemek getirmesi, işlerin ucundan tutularak verilen destek bizdeki kayıp sonrası geleneklerin sadece birkaçı. Yas döneminde, şüphesiz fiziksel destek kadar sosyal ve duygusal destek de önemli... Ölümle karşılaştığımızda söyleyecek bir teselli sözü bulmak çok zor olabiliyor. Bazen ne diyeceğimizi bilemiyor, bir şey söylememiz gerekiyor gibi hissediyor, bir yandan da yanlış bir şey söylemekten çekinebiliyoruz.

Yas süreci yaşayan yakınımıza destek olmaya çalışırken söylememememiz gerekenlere birkaç örnek: *"Ağlama... O, senin üzülmeni istemezdi"*, *"En azından uzun bir hayat yaşadı"*, *"Şükret bak, ben babamı daha küçük yaşta kaybetmiştim."*

Peki, ne söyleyebiliriz? Kısa ve öz şekilde, kayıp yaşayan kişinin yanında olduğumuzu ve üzüntüsünü paylaştığımızı hissettirebiliriz: *"Ben buradayım. Elimden geldiğince sana destek olmak isterim"*, *"Kaybın için çok üzgünüm, senin için ne yapabilirim?"*, *"Ne diyeceğimi bilmiyorum ama senin için buradayım."*

Travma Sonrası Büyüme Olarak Yas

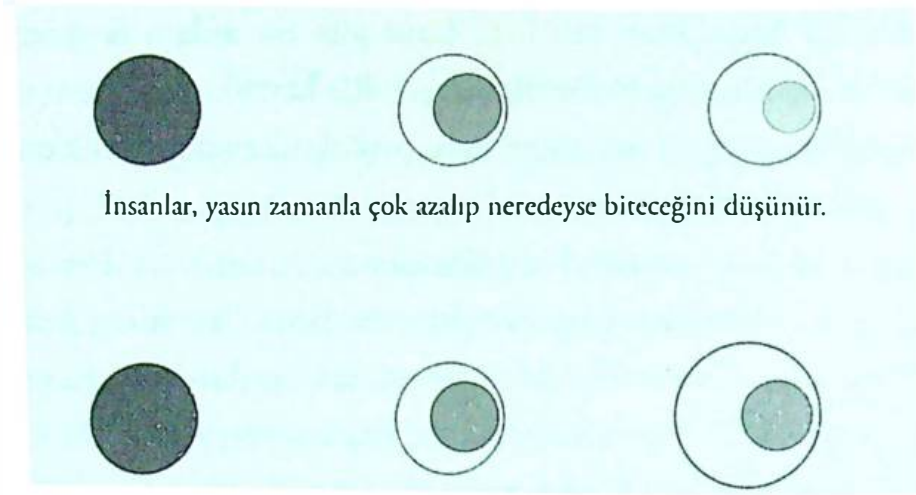
Psikolojik sağlamlık, yas ile yaşayabilmemizi sağlıyor. Öte yandan, yas da psikolojik sağlamlığımızın gelişmesine yardımcı oluyor. Araştırmalarında, insanların yas, kayıp, olumsuz hayat olayları ve yaşamı tehdit eden hastalıklarla nasıl başa çıktıklarını inceleyen Columbia Üniversitesi profesörlerinden Bonanno,[30] iyileşme ve sağlamlık kavramları arasındaki farkın önemli olduğunu söylüyor. İyileşme, kişi

kayıpla beraber sanki bir iki yıllık geçici bir hastalığa yakalanmış da zamanla bu hastalıktan kurtulacakmış gibi bir anlam taşıyor. Sağlamlık ise kişinin nispeten istikrarlı şekilde kayıpla gelen yeni sürece uyum sağlamasını, hem fiziksel hem psikolojik sağlığına dikkat edebilme yetisini anlatıyor.

Yas tutarken olumsuz düşüncelerin, anıların ve kayba dair duyguların üstesinden gelmeye çalışırız. Bunu her insan farklı şekilde yapar. Kaybın ardından toparlanmak bazılarımız için çok daha uzun sürerken, bazılarımız birkaç hafta süren yoğun bir üzüntü dönemi yaşarız ve bu dönem giderek azalır, hafifler. Kayıp bizi üzse de günlük yaşamlarımıza dönmeye, dengeleri yeniden bulmaya gayret ederiz. Yas tutan kişi uzun bir süre üzgün olabilir ancak bu üzüntüsünün yanında işine gidip gelmeye devam edebilir, diğer insanlarla iletişimde kalabilir ve yine de acısını yaşayabilir. Acıyı yaşamak ile hayata devam etmek arasındaki gidiş gelişler, kişinin kayıpla daha etkin şekilde başa çıkmasını sağlar. Bunu mümkün kılan, psikolojik sağlamlıktır.

Yine de yas süreci her zaman böyle pürüzsüz geçişler içermez. Hayata devam etmek bazen kaybedilen kişinin unutulması ile eşdeğer tutulur; suçluluk, vicdan azabı, vefasızlık gibi karmaşık hislerin yaşanmasına sebep olur. Yas danışmanı Dr. Lois Tonkin,[31] *"yasın etrafında büyümek"* diye tanımladığı modelde, çocuğunu bir yıl önce kaybeden bir danışanından bahseder. Danışanı, kaybın ardından yaşadığı kederin onu tamamen tükettiğini, acının hayatının her alanını doldurduğunu söyler. Bir dairenin hayatı temsil ettiğini düşünürsek, dairenin içinin dolu olması, hayatın kederle kaplı olduğunu anlatır. Zaman geçtikçe hissettiği keder azalır ama tamamen bitmez. Kişi kederiyle yaşamayı öğrenir. Ve bir aşamadan sonra, keder aynı kalır ama kaybı yaşayanın hayatı, kederinin etrafında büyür. Yaşamında kederin dışında da hareket ettiği ve kederini yoğun hissettiği zamanlar, yıldönümleri veya ona çocuğunu hatırlatan ânlar olur.

Yasın Etrafında Büyümek



Gerçekte ise yas zamanla hafifler; biz ve yaşamımız onun etrafında büyürüz.

Yas, içindeyken asla geçmeyecekmiş gibi hissettirebilir. Ancak kaybın üzerinden uzun zaman geçse de yeni hayata uyum sağlayamamak, bir yerde ve onun sevgisini kaybettiğimizde, sevme kapasitemizin de sevdiğimiz kişiyle beraber kaybolması anlamına gelebilir.

Elisabeth Kübler-Ross, "Eğer sevmeyi seçiyorsak yas tutma cesaretine de sahip olmalıyız," der.

Kayıp bazen çok acı verir. Yine de yaşama açık olmak; çevremizle, insanlarla temas edebilmek ve yeni şeyler deneyimleyerek kendimizin ve kederimizin dışına çıkabilmek acının hafiflemesine yardımcı olabilir. Yasın doğal sürecine güvenmek lazım. Zaman ile *"yeni bir yaşamı büyütmek"* mümkün.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

SANAT VE YARATICILIK

"Görebilmek için gözlerimi kapatırım."

PAUL GAUGUIN

BARRON yaratıcılığı "yeni bir şeyi var etme yeteneği" olarak tanımlar. "İnsanoğlu yoktan bir şey yaratamadığı için, insanın yaratma eylemi her zaman, ister fiziksel ister zihinsel olsun, verili malzemelerin yeniden şekillendirilmesini içerir," der.

Yaratıcılık, bu formu sebebiyle, psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilir. Çünkü psikolojik sağlamlık; bir olumsuzluğa, zorluğa veya riskli bir duruma yanıt olarak uyumlanma, yeniden şekillenme içerir.

Yaratıcılık; çerçevenin dışında düşünebilmek, yeni yollar ortaya çıkarabilmek, orijinal fikirler üretebilmek için kullanılan bir oluşturma sürecidir. Esnek bir zihin sayesinde mümkün olur.

Yaratıcılık; sanat, bilim, sahne performansı, inovasyon ve ticari girişimi de içeren çok boyutlu bir uygulama alanına sahip. Sadece kültürel veya sosyal bir yapı değil, aynı zamanda temel bir psikolojik ve bilişsel süreç de içeriyor. Bu süreç bilim insanları, psikologlar ve son zamanlarda sinirbilimciler için kapsamlı bir inceleme alanı oluşturdu.

Tarihteki ilk icatlardan dijital çağda oluşturulan dev yapay zekâ uygulamalarına kadar kurduğumuz medeniyetlerde hayati

rol oynayan yaratıcılık, hayatımızı sürekli zenginleştiriyor. Bugün de karmaşık ve hızla değişen dünyada, en çok aranan iş becerileri arasında. Günlük yaşam problemlerini çözmede, değişime başarılı şekilde uyum sağlamada da önemini görüyoruz. Yaratıcılık, insanların zorluklarla başa çıkmalarına ve farklı çözümler üretmelerine yardımcı oluyor.

Sanat ve yaratıcılık söz konusu olduğunda *ben iyi şarkı söyleyemem*, *iyi yazamam*, *resim çizmeyi beceremem*, gibi cümleleri birbirimizden sıkça duyarız. İyi yapamadığımız bir şeyin peşinden koşmamamız gerektiğini, bunun bizim için zaman kaybı olacağını düşünürüz. İnsan, iyi yapmadığını düşündüğü bir şeyle uğraşmaktan pek hazzetmez; bu onu hem zorlar hem de iyi yapamadığını düşündüğü bir iş ona kendini yetersiz hissettirir. Geliştirdiğimiz her tutumda yetişme şeklimizin ve eğitim sürecinin de payı var tabii. Bize verimli ve amaç odaklı çalışmamızın önemli olduğu söylenir. Biz de bir işten diğerine hızla devam ederiz. Böyle olunca bazı şeyleri yeterince denemeden vazgeçer, çabuk pes eder, belki en fenası merak duygumuzu da hızla kaybederiz. Bir yandan da yavaş yavaş mükemmeliyetçilik eğilimi baş gösterir. "Yeteri kadar" iyi yapamayacağımıza, küçük düşeceğimize dair korku bizi deneyimden uzaklaştırır; gelişimi çok yönlü ve zengin yapabilecek yolları tıkar.

Hayatta olduğu gibi, sanatta da ruhumuzu ve zihnimizi besleyen şeyleri deneyimlememiz için onlarda çok iyi olmamız gerekmiyor. Yapmayı istiyor olmak, yapmak için başlı başına yeterli. Hiçbir konuda bir şaheser yaratmamıza gerek yok. Sanatla uğraşmak için sanatçı olmamız gerekmiyor. İnsan var olduğundan beri bunu hep yaptı, yaptığına sanat diye bir isim de koymadı. Şarkı, müzik, dans ile; ateş başında anlattığı hikâyelerle; mağara duvarlarına çizdiği resimlerle iç dünyasını anlattı; hem yaşadıklarını, duygularını hem de hayalini kurduklarını böyle farklı şekillerde ifade etti. Hayatın içinden, yaşamın tam ortasındaki eylemlerdi bunlar. Şimdiyse bunlara zaman ayırmayı hedeften uzaklaştırıcı buluyor, pratik olana yönelerek daha fazla "iş" yapmamızı sağlayacak şekilde hayatımızı sürdürüyoruz.

Oysa sanatsal üretim, iç malzemeyi dışarı çıkarmaya yardımcı oluyor. Böylelikle bu soyut, tanımlamakta, anlamakta zorlandığımız iç malzeme ifade bularak üzerinde çalışılabilir hâle geliyor; bir anlamda nesnelleşiyor. Bu, insanı içindeki duyguların baskısı ve yükünden kurtarıyor; daha objektif bir bakışı, önceden görülemeyen düşünüş şekillerini mümkün hâle getiriyor. Sanat terapisi aynı zamanda katarsis; yani güç, acı verici ya da karmaşık duyguların dışarı çıkmasını, boşalmasını ve duygusal rahatlamayı da kolaylaştırıyor. Bu, duygusal stres ve anksiyete üzerinde sakinleştirici bir rol oynuyor.

Sanatla uğraşmanın, duygu düzenleme becerisini ve duygusal zekâyı da geliştirdiğini gösteren çok sayıda çalışma var. Sanat terapisi; depresyon, kaygı, stres ve diğer psikolojik zorluklarda tercih edilen etkili bir yol. Amerikan Sanat Terapileri Derneği, sanat terapisini, *"sanatsal yaratım sürecinin, travmayla, zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etmeye çalışan veya kişisel gelişim sürecini iyileştirmeyi amaçlayan insanlarla çalışırken, profesyonel bir ilişki çerçevesinde, terapötik amaçlı kullanımı"* şeklinde tanımlıyor.

Yaratıcılık ve Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik, esnekliğin bir yönü. Düşünme biçimleri arasında geçiş yapabilme becerisini ifade ediyor. Bunun için insanın dikkatini etkili bir şekilde kullanması gerekiyor. Bu beceri, kişi özellikle kontrol edemediği bir stres kaynağıyla karşılaştığında yararlı. Bilişsel esneklik, problem çözme ve duyguları etkili şekilde düzenlemeyi destekleyen bir kapasite ve bilişsel esnekliğin zayıf olması durumunda kaygının arttığını; kişinin ruminasyon davranışı gösterdiğini, yani aynı düşünceleri ya da sorunları zihninde tekrar tekrar çevirdiğini görürüz.

Her özellikte olduğu gibi yaratıcılığın da bir genetik temeli var; bazı insanlarda bu eğilim baştan beri daha güçlü. Ama tamamen doğuştan gelen bir özellik de değil yaratıcılık; öğretilebiliyor ve geliştirilebiliyor. Ancak eğitim sistemi bunu öğretmek üzerine kurulu değil. Dünya devrim niteliğinde dönüşümler yaşarken eğitim

uygulamaları çok daha yavaş değişiyor. Sistem, müfredatta olduğu kadar sınıf etkinliklerinde de yaratıcı düşünme becerilerini geliştirdiği kanıtlanmış yöntemlere alan tanımıyor.

Burada kısaca bir *yakınsak düşünce* ve *ıraksak düşünce* kavramlarına bakalım. *Yakınsak düşünce;* belirli, net bir sonuca doğru ilerleyen bir düşünce süreci. Genellikle analitik düşünce olarak da adlandırılıyor, çünkü bir problemi parçalara ayırarak ve her parçayı ayrıntılı şekilde inceleyerek bir sonuca ulaşmayı hedefliyor. *Iraksak düşünce* ise, daha geniş bir perspektiften düşünerek, farklı alternatiflerin ve olasılıkların keşfedilmesine odaklanıyor. Bu yöntem, problemi çözmek için yaratıcı bir yaklaşım kullanarak yeni ve farklı çözüm yolları bulmayı hedefliyor. Iraksak düşünce sıklıkla *yaratıcı düşünme* olarak da adlandırılıyor. Yani yakınsak düşünce daha analitik ve mantıksal bir yaklaşımken ıraksak düşünce daha yaratıcı ve alternatif bir yaklaşım.

Eğitim sisteminin, farklı düşünme şekillerini teşvik etmesi mümkün. Okulda bir sorunun sorulma şekli dahi yaratıcı düşünmeyi teşvik edebilir veya zayıflatabilir: Basit bir matematik işlemi sormak, "Beş artı sekiz nedir?" örneği tüm olasılıklara, hayal gücüne odaklanmayan ancak en uygun çözümü hızlı ve doğru bir şekilde bulmaya çalışan düşünce türünü, yakınsak düşünme dediğimiz süreci gerektirir. Amaç tektir; doğru cevabı bulmak. Öğretmen bunun yerine "Hangi hesaplama on üç ile sonuçlanır?" diye sorduğunda ise ıraksak düşünme teşvik edilir ki bu, mevcut bilgiden çoklu veya alternatif cevaplar üretmeyi içerir. Cevap; sekiz artı beş, on beş eksi iki veya yirmi altı bölü iki olabilir. Öğretmen, hesaplamalara odaklanmak yerine daha geniş bir soru da sorabilir: "On üç nedir?" ya da yaratıcılığı daha da artırmak için "On üç ile ne yapabilirsin?"

Bu, yaratıcı düşünme egzersizidir ve yaratıcı bir düşünme şekli için beynimizi formda tutmak, düzenli egzersiz yapmak gerekir.

Bebek doğduğunda bedeni nasıl esnekse, aslında zihni de öyle esnektir. Hayatın içerisinde yer aldıkça, belirsizliğin yarattığı kaygı ile baş edebilmek için *bilmek* ihtiyacı duyar. Oluşturduğu eğitim

sistemi de bunun tezahürüdür. Bu süreç esnek zihni katılaştırır; farklı düşünemez, değişime uyum sağlayamaz hâle getirir; kaygı azalacağına artar. Onun için psikolojik sağlamlık, zihnin esnek olmasıyla eşleştirilir. Değişime uyum için zihnin yaratabilmesi gerekir.

Biraz önce de bahsettiğim gibi, esnek düşünme, yaratıcılığın temel bir bileşeni. Yaratıcı insanlar, zor bir durumla karşı karşıya kaldıklarında, duruma farklı açılardan yaklaşıp yeni çözümler bulma konusunda daha iyidirler. Kalıpların dışına çıkmak, zor durumların üstesinden gelmeyi sağlayan alternatif yollar düşünebilmeyi sağlar. İnsan çaresiz olduğunu düşündüğü bir sorunda çözüm üretebildiğinde kendine duyduğu güven artar, yola devam ederken kendini daha yeterli hisseder.

Bilişsel esnekliğin getirdiği yaratıcılık, insanın bir seçeneğe saplanıp kalmaktan uzaklaşmasına yardımcı olur. Bir seçeneğe aşırı derecede odaklanmak, insanın kişisel deneyimlerinden veya inançlarından kaynaklanabilir; objektif olmayan bir karar verme sürecine neden olur ve doğru karar alınmasını engelleyebilir. Seçenekler değerlendirilirken, aşırı odaklanılan seçeneğin olumlu yönlerini akla getirip diğer seçeneklerin avantajları göz ardı edilebilir. Bu; esnek olmayan, takıntılı zihnin yanıltıcı sonuçlar üretmesine ve zorluğun devam etmesine sebep olur.

Child Neuropsychology dergisinde 2020'de yayımlanan bir araştırma, yaratıcılıkta zekânın da rol oynadığını ama çocukların zekâlarından bağımsız olarak bilişsel esnekliğin yaratıcılığı artırdığını gösteriyor.[32] Çocuklarda esneklik ne kadar yüksekse akademik görevlerde o kadar yaratıcı ve yetkin oluyorlar.

Yapıları arasındaki bariz paralelliklere rağmen, bilişsel esneklik ve yaratıcılığı tarihsel olarak beraber ele alan çok araştırma yok. Bugüne kadar bilişsel esneklik yürütücü işlevin bir yönü olarak kavramsallaştırılırken, yaratıcılık ancak yakın zamanda bilişsel sinirbilimsel araştırmaların konusu hâline geldi. Yaratıcılığa odaklanan araştırmacıların yaptığı son dönem araştırmalarda "bilişsel esneklik", "bilişsel kontrol" ve "ıraksak düşünme" dâhil olmak üzere yaratıcılıkla

ilgili olduğu düşünülen bilişsel yapılar ortaya çıktı. *Nature Reviews Neuroscience* dergisinde yayımlanan bir araştırma, hem bilişsel esneklik hem de yaratıcılık için beynin ilgili nöral altyapılarında bir örtüşme olduğunu gösteriyor. Yakın gelecekte yaratıcılıkla ilgili çalışmalar, bilişsel esneklik literatürüyle daha yakınlaşacak gibi görünüyor.

Duygular ve yaratıcılık araştırmalarında kişilerin olumlu duygular yaşadıklarında, olumsuz ya da nötr duygular yaşayanlara göre yaratıcı problem çözmede daha iyi performans gösterdikleri gözlemleniyor. 2018'de yayımlanan, Conner ve meslektaşlarının çalışmasının sonucu, bir gün normalde olduğundan daha fazla yaratıcı faaliyetlerde bulunan insanların, ertesi gün daha büyük coşku ve gelişme duyguları bildirdiğini gösteriyor.[33] Bu çalışma aynı zamanda olumlu duygular ve yaratıcılık arasındaki bağlantının karşılıklı olabileceğini de düşündürüyor. Bu karşılıklı bağlantı Fredrickson'ın (2001) "olumlu duyguları genişlet ve inşa et" teorisini de destekliyor. Bu teoriye göre olumlu duygular; insanın düşüncelerini, eylemlerini ve davranışlarını genişletir ve onları daha fazla olumlu deneyimlere yönlendirir.[34] Teoriye göre, olumlu duygular insan zihninde bir nevi "genişleme" etkisi yaratır. Bu; kişinin daha fazla düşünce, davranış ve eylem seçeneğine sahip olmasına ve olasılıkları keşfetmesine yardımcı olur. Genişletilmiş bir düşünce-eylem yelpazesi teşvik edilerek, olumlu duygu deneyimleri zaman içinde psikolojik sağlamlık gibi kalıcı kişisel kaynaklara dönüşür. Örneğin, biri mutlu bir gün geçirdiğinde daha yaratıcı ve yenilikçi fikirler üretebilir ve çevresindeki insanlarla daha olumlu etkileşimler yaşayabilir.

Teorinin ikinci bölümü, olumlu duyguların inşa edici etkisini vurgular. Bu kısım, kişinin olumlu duygularının, daha fazla kaynak ve beceriye erişmesine ve bu kaynakları gelecekteki stresli durumlarda kullanmasına yardımcı olduğunu belirtir. Örneğin, biri mutlu olduğunda daha iyi bir iş performansı sergileyebilir veya daha iyi kararlar alabilir. Bilişsel esnekliğin olumlu duygularla desteklenmesi kişilerin mevcut stresle başa çıkma yollarını geliştirir ve bu genişletilmiş bilişsel kaynaklara insan, yaşamı boyunca başvurabilir.

Sanat ve Bilişsel Esneklik

Psikolojik sağlamlığın sanatla bağlantılı olması bize *alışılmadık* gelebilir. Hâlbuki kriz zamanlarında insanın sanata sığınması yeni değil. Bu iyi gelişin tek bir yolu da yok. Hayatta her birimizin kaçınılmaz olarak yaşadığı kayıplar, ilişkilerde ortaya çıkan sorunlar, fiziksel ve duygusal zorlanmalarımız var. Her gün irili ufaklı farklı sıkıntılar da yaşıyoruz, bazen hatalar yapıyoruz. Hepsi zihnimizde ve bedenimizde strese yol açıyor.

Ve stres, psikolojik sağlığımız için nasıl bir risk unsuru oluşturuyorsa, stresimizi hafifleten deneyimlerin de psikolojik iyi oluşumuz için ruh sağlığımız üzerindeki önemini unutuyoruz. Bunun yolunu sanat aracılığıyla zenginleştirebiliriz.

Hangi dalını seçersek seçelim, sanat bize kendi hikâyemizi anlatabilme imkânı veriyor. İçimizde bizi zorlayan anılara, duygulara, olaylara erişebildiğimizde ve bunlarla baş edebildiğimizde kendimizi hafiflemiş hissediyoruz. Bir sanat etkinliğiyle uğraşırken bunu kendimiz dışında biri veya başka herhangi bir amaç için yapmamız gerekmiyor. Yarattığımız eserin bize iyi gelmesi için başkasıyla paylaşmamız da şart değil. Yazmayı seçiyorsak, istersek kâğıdı kendimiz için saklamamıza bile gerek yok. Önemli olan, kendimizi ifade edecek adımı atmak. Bunu kelimelerle de yapabiliriz, renklerle de.

Hikâyemizi, sözel olarak veya dilin kısıtlamalarının dışına çıkarak başka bir yolla ifade edebilmek, iyi olmamıza katkı sağlarken kişisel olarak güçlenmemizi ve sağlamlığımızın artmasını da sağlıyor. Sanatın içinde kendimizi akışa bıraktığımızda, vücudumuzda oluşan rahatlama tepkisi stresliyken verdiğimiz tepkinin zıddı. Bu; biyolojik olarak bizi sakinleştiren, bağışıklık sistemimizin de daha etkili çalışmasına yardımcı olan bir tepki.

Yemek masasına yerleştirdiğimiz çiçeklerin sadece orada olmaları nasıl bir güzellik ve keyif getiriyorsa, sanatla uğraşırken de sadece sürecin kendisi bize öyle iyi gelir; zihnimizi rahatlatır, daha esnek ve yaratıcı düşünebilmemizi sağlar. Aldığımız aralar, sonraki işlerimizi de daha enerjik yapmamızı sağlar; bizi tükenmişlikten korur. İlla bir

hedef gütmeden sanatla zaman geçirmenin özgürleştirici bir yanı da vardır, keşfettirerek geliştirir.

Alain de Botton ve John Armstrong'un *Terapi Olarak Sanat* kitabı, hayatımızda sanatın nasıl bir işlevi olduğunu ele alırken der ki sanat zihnimizde yeni fikirler ortaya çıkararak bize gelişim imkânı sağlar, dil yerine farklı ifade imkânları vererek içgörümüzü zenginleştirir ve bize hayatta iyi olanı hatırlatarak umut duygusu aşılar.[35] Tüm bunlar; yani farklı düşünceler, çeşitli ifade yolları ve umut psikolojik sağlamlığımız için de çok temel.

Belirsizlikle Başa Çıkabilmek

2020'de dünyayla birlikte yaşamaya başladığımız pandemi sürecinde psikolojik sağlamlığın önemini daha da fark ettik. Nitekim Dünya Ekonomi Forumu'nun Geleceğin Meslekleri raporunda psikolojik sağlamlığı gerekli bir beceri olarak sunması şaşırtıcı değil.[36] Gençlerin de yetişkinlerin de ara ara akıllarına gelen "Şimdi ne yapacağım?", "Hangi yolu seçmeliyim?", "Bir sonraki adımım ne olmalı?" sorularının altında, ortak olarak, yanlış karar verme korkusu yatıyor. Zihin belirsizlik değil, kesinlik istiyor. Oysa belirsizlikle baş edebilmek, psikolojik sağlamlığımız için gerekli bir beceri. Sanatla uğraşırken dolaylı olarak belirsizliğe de tahammülümüz artıyor. Sonucunun nasıl olacağını bilmeden fırçayı ve renkleri kullanıyoruz, hayal ettiğimiz gibi bir sonuca erişeceğinden emin olmadan heykelin üzerinde uğraşmaya devam ediyoruz, müzik yaparken hangi notanın daha iyi tınlayacağını deneyerek buluyoruz. Bunları yapmanın kendisinden, yani süreçten zevk alabildiğimizde, belirsizliğe tahammül ederek devam edebilmekten, popüler ifadeyle *akışta kalabilmekten* de keyif duymaya başlıyoruz.

Yani sanatla uğraşmanın kendisi hiçbir amaca hizmet etmeden ruhumuza iyi gelse bile, bir yandan hayat için belli becerileri edinmemize de yardımcı oluyor. Tiyatro için de aynısı geçerli. Tiyatronun amacı bu olmasa da aynı olaya başka açılardan bakabilmemizi, karakterin iç dünyasını anlamamızı sağlıyor.

Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmelerle, bilgiye hiç olmadığı kadar hızla ulaşıyoruz. Düşlemeye bilinçli bir şekilde zaman ayırmamız gerekiyor. Sanatla uğraşmak tam da burada devreye giriyor; bizi kesinlikten uzağa bir yolculuğa çıkarıyor. Karşılaştığımız engeller, yeni yollar düşünmemiz için ilham verici fırsatlara dönüşebiliyor. Psikolojik sağlamlığımızı güçlendiren, sanatın hangi dalıyla uğraştığımız değil; yaratıcı süreci deneyimlemenin kendisi. Çünkü resimden fotoğrafa, tiyatrodan müziğe ve dansa, sanatın her bir dalı, duygusal ve kişisel deneyimleri içeriyor. Hepsini duyularımızla gerçekleştiriyoruz, hepsi güçlü yanlarımızı kullanmamızı gerektiriyor, yetkinlik hissimizi destekliyor, kontrol duygumuzu geliştiriyor, sanatsal ifade ve yaratıcı süreci deneyimlemek iyi olma hâlimize katkı sunuyor. Sanatla uğraşmak bizi yaşamın zorluklarından uzaklaştırmıyor, yaşamın zorluklarıyla mücadele edebilmek için sağlamlığımızı destekliyor.

AKIŞ

Akış, binlerce yıldır, özellikle Doğu dinlerinde anlatılsa da, ismi ilk kez pozitif psikolojinin önde gelen araştırmacılarından Profesör Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1970'lerde konulmuş ve tanınmış bir kavram.[37] Csikszentmihalyi (*Çiksenmihayl* olarak telaffuz edebiliriz) Macar asıllı; İtalya'da doğuyor, orada okuyor ve 22 yaşından itibaren hayatını ABD'de geçiriyor. Kitabın birkaç yerinde psikolojik sağlamlıkla ilgili önemli düşüncelerine yer verdiğim psikiyatrist Viktor Frankl gibi, Csikszentmihalyi'nin de İkinci Dünya Savaşı'nda bir esir kampı yaşantısı var. Ergenlik yıllarında bir dönemi İtalyan esir kampında geçiriyor; burada pek çok üzüntüye, acıya şahit oluyor. Esir kampındayken öğrendiği satranca duyduğu merak, saatlerce satranç oynarken verdiği dikkat ve hissettiği keyif o çok zor dönemi sağlam olarak geçirebilmesine yardım ediyor. Bu deneyim, Csikszentmihalyi'nin psikolojiye ilgisinin temelini ve Akış Kuramı'na giden yolun başlangıcını oluşturuyor.

Bu giriş, psikolojik sağlamlıkta akışın nasıl bir yeri olduğuna dair bize bir fikir veriyordur.

Son yıllarda dilimizde de yer eden *akış* kavramı; insanın o an meşgul olduğu eyleme veya içinde bulunduğu duruma kendini kaptırma, kendini verme hâlini anlatıyor. Akışta olduğumuzda odağımız tamamen yaptığımız eylemdedir ama bilişsel durumumuz bir sonuca gitme çabası veya performans değerlendirmesinden fevkalade uzaktır. Yaptığımız şeye sadece yaptığımız şeyin kendisinden keyif aldığımız için devam ederiz; eylemin içindeyizdir, zamanı unuturuz. Bize keyif veren, sürecin kendisidir; sonucu değil. Akış, bir anlamda, eylemin veya durumun içinde kendimizden geçme hâlidir.

Çocukluk, akış hâlinin en sık ve yoğun yaşandığı dönem. Coşkuyla, heyecanla oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamaz; dizimizin kanadığını fark etmez; acıktığımızı hissetmeyiz. Bu bir anlamda özgürleştiğimiz bir zamandır. Akıştaki kişi, deneyimin veya durumun o kadar içindedir ki etrafında olanlardan büyük bir sıkıntı hissetmez; bu yönüyle akış, baş etmekte güçlük çekilebilecek deneyimlere karşı koruyucu bir rol oynar. Ve neyse ki ne akış ne de akışın koruyucu rolü çocuklukla sınırlı.

Akışta, eylemin zorlama derecesi ile yapanın beceri seviyesi aynı değilse de uyumludur; aradaki fark kaygı yaratmaz. Böyle olduğunda duruma tamamen odaklanır, zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyiz; sürecin kendisi tatminkâr ve keyiflidir. Akış daha çok yaratıcılık, spor, müzik, oyun ile ilişkilendirilir ancak insanın yaptığı işe tamamen odaklandığı, kendini dışarıdan soyutladığı her durumda deneyimlenebilir; bu herhangi bir etkinlik, iş veya hobi olabilir. Dans etmek, bisiklet sürmek, yemek pişirmek, dinî ritüeller -mesela semazenlerin dönüşü- akış deneyimi yaşatabilir. Bu, yazmak için de geçerli. Bu kitabın birçok bölümünü yazarken -önsöz ve sonsöz bunlardan sadece ikisi- benim de deneyimlediğim, aslında yazarken pek çok zaman yaşadığım gibi.

Akışı, daha ziyade becerilerimizin bizi desteklediği ama hafif de zorlandığımız deneyimlerde yaşarız. Yeni öğrendiğimiz bir dilde kitap okurken mesela; kitap, o anki becerimizin yetmekte çok zorlandığı bir seviyeye sahipse akışa giremeyiz. Ama Csikszentmihalyi'nin

satranç deneyimi, sizin müzik aletiyle yeni öğrendiğiniz bir parçayı pratik yaparkenki hâliniz, benim bu kitabı yazarkenki hâlim; hepsinde hafif bir konfor alanının dışına çıkaran, endişe verici kesinlikle değil ama keyifli bir zorlayıcı taraf vardır. Bu sırada beyin dopamin salgılar ve deneyim, kaygı duymadan ama sıkılmadan da eylemin içinde kalmamızı sağlar.

Akış sırasında dikkat dış faktörlerden arınmış, eyleme yoğunlaşmıştır. Bilişsel süreçlerimiz, içinde olduğumuz eyleme veya duruma o kadar odaklanmıştır ki çevredeki dikkat dağıtabilecek unsurları görmeyiz. Bu hâl yaratıcılığı destekler; kaygıyı, stresi ve diğer olumsuz duyguları azaltır. Dünyanın her yerinde, yapılan iş ne olursa olsun, keşişlerden çobanlara, iş insanlarından sanatçılara işini seven ve kendini vererek yapan insanlar, kültürden ve eğitimden bağımsız olarak benzer bir akış deneyimi tarif ediyor. *Akış*; düşünce, niyet, duygu ve duyuların aynı hedefe odaklanarak bütünleşmesini sağlıyor; zihin açıcı, verimli, geliştirici ve psikolojik iyilik hâlini yükselten olumlu bir deneyim.

OYUN

"Yaşlandığımız için oyun oynamayı bırakmıyoruz.
Oyun oynamayı bıraktığımız için yaşlanıyoruz."

BERNARD SHAW

Belki her bölümde, sağlamlığın katılıktan ziyade esneklik ima ettiğini vurguluyorum. Yeniye, sürekli değişen dünyaya uyum sağlatan bir özellik esneklik. Zihnimizin bu özelliği, diğer insanların duygularını ve bakış açılarını anlayabilmemizi sağlıyor; gerektiğinde değişim için çaba göstermemizi, gerektiğindeyse bırakmamızı, gerektiğinde olmayanı düşünmemizi, yani hayal etmemizi ve yaratmamızı sağlıyor. Sanat ve mizah, bu esnek bakış açısıyla yakından bağlantılı olduğu için, psikolojik olarak iyi olmamızda çok önemli rol oynuyor. Sanat, mizah, esneklik dedikten sonra oyundan söz etmemek mümkün mü? Oyun belki de hepsinin temeli.

Tanımlaması güç, güç olduğu için de üzerinde uzlaşılan tek bir tanımı yok oyunun. Pek çok motor ve iletişime yönelik hareketin

beceriyle harmanlanarak kullanıldığı, özgür ve yaratıcı formda hareketler var oyunda. Kitabın hiçbir bölümünde terapötik çalışmalardan, yani terapi ile iyileşmeden söz etmediğim için, burada da oyun terapisinden söz etmeyeceğim. Kitaptaki ilgimizi *psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi ve korunması* üzerinde tutmak istiyorum. Oyuna da bu çerçevede değinmemizde yarar var.

Oyun konusuna ilgi duyan okuyucunun daha etraflı bilgi edinmek için Johan Huizinga'nın *Homo Ludens: Oyunun Toplumsal İşlevi Üzerine Bir Deneme* ve Mitchel Resnick'in *Yaşam Boyu Anaokulu* (Projeler, Tutku, Akranlar ve Oyun Yoluyla Yaratıcılığı Geliştirme) kitaplarını okumasını öneririm. Her iki kitap da bize oyunun yaratıcı işlevinin hayatın her alanıyla ne kadar yakından bağlantılı olduğunu gösteriyor.

2019'da bir nörobilim konferansında "Beyin Oyunu Sever" başlığı ile yaptığım bir konuşmada, hayatta kalmaktan sağlık ve mutluluğa kadar oyunun kritik rolünü bilimsel araştırmalarla destekleyerek ele almıştım.[38] Burada bu araştırmaların detaylarına girmemize gerek yok. Yine de genel hatlarıyla şu bilginin bizde olmasını yararlı buluyorum: Oyun, beyni geliştiriyor. Daha çok oyun oynayan yavru ayılarda bağımsız olarak hayatta kalabilme becerileri daha gelişmiş durumda. Daha çok oyun oynayan farelerin beyinlerinde daha fazla nöral bağlantı bulunuyor. Hem memeli hem keseli hayvanlarda oyun oynama ile beyin büyüklüğü yakından bağlantılı. Bebekken daha çok sosyal oyun oynayan sincaplar 1 yaşında daha çok ürüyor. Daha sık ve daha karmaşık oyunlar oynayan primatlarda, beynin sosyal ve duygusal bilgileri işleyen bölgesinin daha büyük olduğu bulunuyor. İnsanlarda da oyunun her gelişim alanı (bilişsel, motor, sosyal, duygusal, iletişim) ile yakından ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda araştırma var. Oyun sırasında çocuk, daha önce deneyimlemediği durumlara yönelik yepyeni davranışlar ve stratejiler geliştiriyor. Hayal ederek öngörülemeyenle baş etmeyi öğrenmeye çalışıyor, farklı düşünüyor ve üretiyor.

Bana kalırsa, oyun esneklikle eşanlamlı bile olabilir.

"Doğa, çocuğa adam olmadan önce, çocuk olmayı buyurur."

J. J. ROUSSEAU

Hayat Güzeldir

Bu kitapta psikolojik sağlamlığı, sadece duygu düzenleme gibi iyi bildiğimiz psikolojik özellikler veya iyilik hâlimizi yükselten uygulamalarla anlatmıyorum. "*Hayatla daha esnek bir ilişki kurabilirsek psikolojik iyi oluşumuz bundan yarar görür,*" düşüncesinden yola çıkan bir psikolojik sağlamlık anlayışını ifade etmeye, bunun bilimsel temellerini vermeye, yeri geldikçe gerçek hayattan örneklerle de desteklemeye çalışıyorum. Bazı kavramları anlatırken küçük senaryolardan yararlandığım da oluyor. Psikolojik sağlamlıkta oyun ve mizahın yerinden söz ederken ise akıldan bir senaryo yazmaya gerek yok; bunun bir senaryosu ve filmi hâlihazırda var.

Henüz izlemediyseniz, öneririm: İtalyan yönetmen Roberto Benigni'nin 1997 yapımı Oscar ödüllü filmi *Hayat Güzeldir (La Vita è Bella)*, İkinci Dünya Savaşı'nda 4-5 yaşlarındaki oğlu Giosuè ile Yahudi toplama kampına götürülen bir babanın, Guido'nun hikâyesini anlatıyor. Benigni, filmle ilgili verdiği röportajda hayatı acısı tatlısıyla, sanatsal ve şiirsel olarak anlatmak istediğini söylüyor. Filmde, baba Guido'nun küçük oğlunu toplama kampındaki sert deneyimlerin gerçek yüzünden korumak için kurguladığı dünya ve bunu oğlu için nasıl oyunlaştırdığı anlatılıyor. Bir soykırımı bu şekilde ele alması, *Hayat Güzeldir* filminin olumlu-olumsuz pek çok farklı yorum almasına yol açtı. Grace Russo Bullaro'nun "Bir Film Eleştirisiyle Kötülük ve Masumiyetin Korunması: *Hayat Güzeldir*" başlıklı yazısı bu eleştirilerin detaylı bir analizini sunuyor.[39]

Filme olumlu-olumsuz gelen tüm eleştirilerde haklılık payı bulmak mümkün. Russo Bullaro'nun yazısında değindiği gibi, baba, çocuğunu hayatın gerçek, sert ve acımasız yüzünden korumak için bir oyun kurguladıysa da "çocuk sandığımızdan çok şey biliyor" olabilir. "Bildiği hâlde bilmiyormuş gibi yapması, bir nevi çocuğun da babasını 'koruma' gayreti olabilir mi?" diyor Russo

Bullaro ve J.R.R Tolkien'in *çocukların kolayca kandırılabilir olduğunu* bir yetişkin illüzyonu olarak gördüğünden söz ediyor.

Tüm bu yorumların üzerinden geçerek filmin politik olarak doğruluğunu-yanlışlığını tekrar tekrar düşünmek mümkün. Ama film bize belki de kaçamadığı ve değiştiremediği çok sert bir durumla zihnimizin nasıl baş etmeye çalıştığını gösteriyor. Yaşanılan deneyim ve sonucu çok sertse de babanın kurguladığı dünya, çocuğu o zor günlerin içerisinden geçiriyor.

HAYAL VE KIRIKLIĞI (NASIL BİR HAYAL?)

"Hayat iki şekilde yaşanır:
Ya hiç mucize yokmuş gibi ya da her şey birer mucizeymiş gibi..."
ALBERT EINSTEIN

Bizi zorlayan zamanlarla baş etmede, takıntılı şekilde tek açıklamaya veya tek bir yola odaklanan değil de esnek ve farklı düşünebilen bir zihinle sakince duruma bakabilmenin önemli olduğundan söz etmiştim. Zihnimizin neden bildiğine yapışma, dünyaya dar ve tanıdık bir pencereden bakma eğiliminde olduğundan da... Hayata yeni başladığımızda vücudumuz çok esnek, ölümden kısa süre sonraysa katılaşıyorsa; esneklik yaşamın, katılık ise yaşamın bittiğinin, yani ölümün ifadesi olarak alınabilir. *Kesin bir sonuca* vardığımız, bir konudan *kesin* emin olduğumuz ve şüphe duymadığımız her durumda gelişim için yer kalmıyor. İnsan kaotik bir dünyada yaşamı devam ettirmeye gayret ederken, belirsizliklerin hissettirdiği kaygıyı bazen kaldıramadığı için "bildiğine" tutunma ihtiyacında. Onun için önyargılarla, doğruluğunu sorgulamadığı kestirme bazı inanış ve tutumlarla hareket ediyor. Yaşımız ilerlerken vücudumuz kadar zihnimizin de esnekliğini yitirmesi bu sebepten.

Biz bu eğilimde olsak da yaşamın içinde hiç bitmeyen değişimler bizi esnek kalmaya zorluyor, iyi olabilmemiz için bunu şart

koştuğunun sinyallerini veriyor. Bu yüzden bu bildiğimize tutunma ve değişime direnç gösterme eğilimimizin farkına varıp, bu eğilime kapılmadan hayat yolculuğuna devam etmek gerekiyor. Bir anlamda esnekliği koruma gayretini hep sürdürmemiz lazım. Esneklik ve değişime uyum sağlamak derken, illa fiziksel bir değişimden, evden, işten, ilişkilerden değil; daha ziyade düşünme ve hareket şeklimizden söz ediyorum. Artık işe yaramadığını, geçerli olmadığını gördüğümüz varsayımların, inanışların ve davranışların fark edilip değiştirilmesinden söz ediyorum. *İnsanın potansiyelini tamamlaması* da fiziksel, maddi; yani gözlemlenebilen sonuçları olan bir gayretten çok, içsel sonuçları olan bir gelişim gayretini ima ediyor. *Gelişim, kalbin ve zihnin esnek olmasıyla mümkün.*

Esneklik, Yaratım ve Hayal

Gelişim insanın kendi kadar, yarattığı her şey için de mümkün. Buna yarattığımız medeniyet de dâhil. En yakın örneği, dünyanın her yerinden birbirimizle bağlantı kurabilmemizi sağlayan teknolojideki müthiş ilerleme. Bebek ölümlerini, sakat bırakan sağlık sorunlarını azaltan aşıların bulunması da öyle. Bunlar; çözüm üretebilmek için kalıpların dışında düşünen, yeniyi arayan, hayal eden esnek zihnimizin ürünü.

Kitabın farklı yerlerinde psikolojik sağlamlığı esnek bir zihne, esnek zihni ise yaratıcılığa ve hayal etme becerimize bağlıyorum. Peki, psikolojik sağlamlığa ihtiyaç duymamıza sebep olan durumlarda hayal kırıklığının payı yok mu? Hayal kırıklığı değil mi bazen bizi en fazla zorlayan? Öyleyse bu *hayal* konusunu nereye koyacağız? Nedir hayal? Varlığı geliştirici ve iyi mi, yoksa üzücü ve zorlayıcı mı?

Hayal kelimesinin kökeni Farsçadaki "hülya" ile bağlantılı. "Ben hayal mi gördüm?" demek, "Ben gerçek olmayan bir şey mi gördüm?" anlamına gelir. Zihinsel görüntü, belli belirsiz görünen şey... Ama mutlaka iyi ve hoş bir şey. Çünkü biri size "Dün bir rüya gördüm," dediğinde iyi bir rüya mı, yoksa kâbus mu diye düşünebilirsiniz; her ikisi de olasılık dâhilindedir. Ama "Dün bir hayal kurdum," dediğinde güzel bir şey düşündüğünü anlarsınız.

Hülya; gerçekleşmesi özlenerek zihinde kurulan ve insanı oyalayıp avutan düş.

Hayalet; hayal ürünü varlık.

Hayalperest; hayalî şeylerle çok uğraşan, çok hayal kuran; dalgın, olmayacak şeylerle meşgul.

Sukutuhayal ve *hayal kırıklığı*'nda ise hayal düşüyor, tuzla buz oluyor.

İnsanı hayal kurmaktan uzaklaştıran şeylerden biri de bu; hayal kırıklığıyla baş edememek, hayal kırıklığına uğrama korkusu.

Hayal güzeldir ama gerçek değil. Hayal, geleceğe yöneliktir ve gelecekteki gerçekle uyuşmadığında kırılır. Peki, bilişsel esneklik için önemliyse bu *kırılma* ihtimaline rağmen hayal kurmaya nasıl devam edeceğiz? Hayal kurarken hayal kırıklığı yaşamamak için geleceği öngörebilir miyiz? Geleceği öngörmeye çalışarak hayal kurulur mu? İkisi bağdaşır mı?

Geleceği tahmin etme davranışını günlük hayatlarımızda en fazla kullandığımız konu, hava durumu. Hava *tahmini* uygulamaları bize belli bir yerde, havanın gün gün, hatta saat saat ne durumda olacağına dair bilgi veriyor. Bunlar *geleceğe dair öngörüler*, tahminî bilgiler. Bu *çıkarımlar*, geçmişten bugüne kadar toplanan pek çok meteorolojik bilginin (rüzgâr, yağış, sıcaklık, bulut vb.) analiz edilmesine dayanıyor.

Veriler pek çok yerden geliyor; uydular, hava istasyonları ve balonlardan. Yine de hiçbiri mükemmel değil, hepsinde hata payı var. İleri bilgisayar programları, bu hata paylarını da hesaba katarak eldeki veriden alternatif senaryolar üretiyor ve hepsini değerlendirerek ortak bir sonuca varıyor. Yine de, teknolojinin ilerlemesine rağmen, kesin bir tahminde bulunmak mümkün değil. Bugün hava durumu tahmini belli bir doğrulukta en fazla dört hafta kadar bir süre için yapılabiliyor. Hava durumu tahminini ne kadar ileri bir gelecek için yapmaya çalışırsak doğruluğu o kadar azalıyor. Neden? Çünkü her an bir değişim oluyor. Ve her değişim bir başka değişimi tetikliyor. Yeryüzü gökyüzünden etkilendiği gibi, gökyüzü de yeryüzünden etkileniyor. Antarktika üzerinde ozon tabakasında oluşan

ciddi incelmenin alınan tedbirlere bağlı olarak zamanla azalması bu söylediğimi destekleyen bir örnek. Ozon tabakasındaki delik, daha çok UV ışınının, özellikle de tehlikeli olan UV-C'nin yeryüzüne daha fazla ulaşmasına sebep oluyor; bu, dünyayı ve insanları kayda değer şekilde etkiliyor. Ozona zararlı kimyasalların kademeli olarak azaltılması ve bu uygulamaların uluslararası anlaşmalarla sürdürülmesinde gösterilen kararlılık, ozon tabakasındaki deliğin küçülmeye başlamasını sağladı. Demek ki her an her yerde değişim var.

Peki, bu konuştuklarımız hayalle nasıl bağlantılı?

Mevcut bilgimizle geleceğe yönelik tahminler yapıyoruz. Elimizdeki bilgiler ise sınırlı ve mükemmel değil. Bir değişim başka bir değişimi tetiklediğine göre, tahminde kesinlik mümkün de değil. Demek ki, klişe ifadeyle, olasılıklar tükenmiyor. Yine de elimizde eksik ya da hatalı da olsa her zaman bazı veriler var.

Bir Yaz Gecesi Hayali

Gerçek hayattan *klasik* bir örnekle meseleyi anlamaya çalışalım. Hayal, hayal kırıklığı, öngörü, esneklik ve psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıyı açıklamak için elverişli bir konu olduğu için bu örneği seçiyorum: Diyelim ki sevdiğiniz kişiyle tanıştığınız günde, bir haziran gününde, bir açık hava düğünüyle evlenme hayaliniz var. Zamanı geldi, hayali gerçeğe dönüştürmek için plan yapmaya başladınız. Elinizde, meteorolojik istatistiklere dayanan hava durumu tahminleri var ve bu tahminler o günün bayağı yağmurlu olacağını söylüyor. Ne yapacaksınız?

Bu veriyi göz ardı edip o günün güneşli olmasını umut ederek, açık havada, yağmur yağmadan çok keyifli bir düğün yapmayı planlarsanız hayal kırıklığına uğrayabilirsiniz. Hayal kırıklığına uğramamak için elinizdeki veriyi değerlendirmeniz gerekiyor. Verileri kullanmayı seçmez, elinizde *var olan* bilgiyi tamamen göz ardı eder, bu verinin önemli olmadığını düşünür veya doğruluğuna inanmazsanız güneşli bir haziran gününde evlenme hayali ile planladığınız kır düğününde sağanak yağışa tutulup büyük hayal kırıklığı yaşayabilirsiniz.

Peki, elinizdeki bu veriler, hayalinizden tamamen vazgeçmeniz gerektiği anlamına mı geliyor?

Katı olursanız, evet. Esnek düşünürseniz başka bir yol bulabilir misiniz? Mesela yine haziran ayı içerisinde ama meteorolojik tahminlerin yağmur göstermediği başka bir gün olamaz mı? İlla tanıştığınız gün mü evlenmeniz gerekiyor? Açık havada doğa içinde hoş bir kutlama istiyorsanız başka bir özel gün belirleyemez misiniz? İlla tanıştığınız gün evlenmek istiyorsanız bir kır düğünü değil de belki bahçesinin üstü açılıp kapanan bir yeri tercih edebilirsiniz. O zaman yağmur dinince cam tavan açılır ve belki gökkuşağının altında, taze bir yağmur kokusu ile kutlama yapmaya devam edersiniz. Yağmur dinmese bile gökyüzünü ve etrafı seyrederek, doğanın mümkün olduğu kadar içinde bir haziran kutlaması yapmak da hoş olmaz mı? Hem belki yağmur tahmin edilenden kısa sürebilir. Tahmin edilenden uzun ve şiddetli olursa belki içeri kaçmak da mümkün. Üstelik yağmur berekettir. O yüzden içeride bile olsa tanıştığınız günde düğün yapmayı tercih edebilirsiniz. Elinizdeki bilgilere göre bir tercih yapıp, yine de aklınıza her ihtimali getirerek her durumda eğlenmeye, mutlu ve keyifli bir kutlama yapmaya karar verebilirsiniz. Buradaki her olasılık kendi içinde pek çok şeyi hayal etmenize hâlâ izin veriyordur. *Hayalinizde esnek olun.*

Buradan nereye geliyorum? Hayal kurmak güzeldir ve olasılıklar her zaman vardır ama elimizde olan veriyi görmek ve kullanmak hayal kurmamıza engel oluşturmaz, sadece kurduğumuz hayalin çerçevesini veya formunu belirler. Hayal kuralım ve bu hayali gerçekleştirmek için planlama yapalım, uğraşalım. Ama kontrolümüzde olan ve olmayan sebeplerden işler umduğumuz gibi gitmeyebilir. Kontrolümüzde olanlar için hayalimizi esneterek alternatifler belirleyebiliriz. Elimizde olmayanlar içinse tabii ki hayal kırıklığı yaşayabiliriz. Bunu yaşamaya ve karşılamaya hazır ve razı olmalıyız.

Buna *hayalimizin ayağının biraz yere basması* denebilir. Biliyorum, romantik değil ama bu ne katılık ne de gevşekliktir; bu, esnekliktir. Önem verdiğim bir ayrımı burada tekrar hatırlatayım: Esneklik

ve gevşeklik aynı şey değil. Gevşeklik, sünmüş bir lastik gibi; ne küçük bir pakette ne de büyüğünde işe yarıyor; temas kurduğu cisme, çevreye uyum sağlayamıyor; adaptif değil, bir işlev görmüyor. Esnek olan ise uyum sağlıyor; gerektiğinde sıkı, gerektiğinde bol tutulabiliyor. Katı olanın da, aynı gevşek olan gibi uyum sağlaması mümkün değil. Psikolojik sağlamlığın temelinde ise esneklik olduğunu, gevşekliğin ve katılığın iyi oluşumuz için yararlı olmadığını artık biliyoruz.

Gerçek Hayattan İlham: Bir Honda Hikâyesi

Psikolojik sağlamlık, esneklik, hayal ve öngörü ile ilgili bir de gerçek hayatın içinden örnek verelim; ilham verici bir hikâyeye, Honda'nın hikâyesine bakalım. Bildiğimiz Honda, ismini, kurucusu Japon mühendis Soichiro Honda'dan alıyor. Bay Soichiro Honda, motor üretimi konusunda uzmanlaşan ve atölyesinde yeni model motor üretimi üzerinde çalışan meraklı bir genç mühendis. Hayali ise atölyesinde geliştirdiği bu yeni motorları seri şekilde üretip büyük bir otomobil fabrikasına satabilmek. Bunun için çok emek veriyor, pek çok iş görüşmesi yapıyor. 1932'de, yoğun ve zorlu bir çalışma döneminin ardından, projesini artık sunabilecek hâle geliyor ama gittiği her kapıdan geri çevriliyor. Yine de aldığı bu ret cevapları onu yolundan döndürmüyor, sadece yolunu değiştirtiyor. Honda, Japonya'daki üniversiteleri dolaşmaya başlıyor; oradaki hocalarla, mühendislerle görüşerek fikrini anlatıyor; onlardan fikir alıyor. Sonraki iki yıl boyunca öğrendiği yeni bilgilerle motor prototipini mükemmel hâle getiriyor ve nihayet istediği anlaşmayı yapıyor. Anlaşma gereği Honda'nın motor üretimi için bir fabrika açması gerekiyor ama İkinci Dünya Savaşı dönemi; Japonya'daki tüm hammaddeler savaş sebebiyle ordunun emrine tahsis edilmiş durumda. Fabrika inşaatı için çimento dahi bulunamıyor. Bu durum karşısında da Honda pes etmiyor. Yoğun bir araştırma-geliştirme çalışmasına başlıyor ve yeni bir betonlama tekniği geliştirerek fabrikasını kısıtlı olan hammaddeleri gerektirmeyen bu yeni teknikle inşa ediyor.

Ancak üretime başlanacağı sırada savaş Japonya'da şiddetleniyor; fabrika açıldıktan hemen sonra üzerine iki kez bomba düşüyor. Honda, bütün gücünü toplayıp fabrikasını üçüncü kere inşa etmeye başlıyor ki savaşta zor durumda olan Japonya'da çelik bitiyor ve ordu dışında hiçbir kişi ya da kurum motor üretimi için gereken çeliğe ulaşamaz hâle geliyor. Soichiro Honda mevcut durumda ne yapabileceğine bakıyor ve savaş zamanı ülkenin her yerine atılmış boş yakıt depolarını toplatıyor. Motorları bunlardan elde ettiği çelikle üretmeye başlıyor. Savaş bitmek üzereyken kendini tam toparlamaya başlıyor ki ülkede büyük bir deprem oluyor ve büyük zorlukla kurduğu fabrikası üçüncü kez tamamıyla yıkılıyor. Soichiro Honda'nın hayal kırıklığı büyük.

Bu arada Japonya'da savaş bitmiş ama benzin kıtlığı nedeniyle insanlar araba kullanmayı bırakmış. Honda kendisi de her yere bisikletle gidip geliyor. Bir süre sonra, zamandan kazanmak için bisikletine küçük bir motor yapıyor. Ve bu motor, Honda için yeni bir fırsatın kapılarını aralıyor. Honda'nın motor taktığı bisiklet kısa süre içinde çevresinde dikkat çekiyor; çok sayıda insan aynı motordan kendi bisikletlerine de taktırmak istiyor. Honda elindeki motorlarla bu taleplerin az bir kısmını karşılayabiliyor. İhtiyaçtan kaynaklanan büyük bir üretim gerekliliği olduğunu görerek Japonya'daki on sekiz bin bisikletçi dükkânına mektup yazarak icadını anlatıyor ve projesine destek istiyor. Bu bisikletçilerden beş bini dönüş yaparak ihtiyacı olan maddi katkıyı vermeye hazır olduklarını söyleyince Honda kolları sıvıyor. Ürettiklerinin üzerinde son bir değişiklik yaparak motorların ağırlığını düşürüyor. 1948 yılında seri motosiklet üretimine, kısa süre içerisinde de dünyanın çeşitli yerlerine motosiklet ihracatına başlıyor. 1963'te, kuruluşundan yıllar sonra, Honda yolun başında hayal ettiği otomobil üretimine geçiyor. Bugün dünyanın en önemli otomobil ve motosiklet üreticilerinden biri, iki yüz binden fazla kişinin çalıştığı dev bir şirket.

Soichiro Honda yola bir hayalle çıkıyor, bu hayalini gerçekleştirebilecek bir irade ortaya koyuyor. Ne istediğine karar veriyor, bir

hedef belirliyor. Ama kurduğu hayal katı ve değişmez değil. Hedefe ulaşmak için çıktığı yolun çeşitli noktalarında büyük hayal kırıklıkları yaşıyor. Başarısızlıklar onu zaman zaman yoruyor; bazen dinlenip düşünüyor, duruma bakıyor, planını gözden geçirip tekrar tasarlıyor. Yaşadığı her zorlukta bir çıkış yolu ararken kendi kontrolünde olan ve olmayan durumların ayrımını yapıyor, elindeki kaynakları iyi değerlendiriyor. En önemlisi her aşamada *esnek* davranıyor. Yola çıkarken hayalinde bir araba fabrikası kurmak olsa da karşısına motosiklet üretme imkânı çıkınca bunu reddetmiyor. Nihayetinde araba üretiminde büyük bir isim oluyor ama sadece motosiklette kalsaydı bile *hayal ötesi* bir başarı kazanacaktı.

İnsan hayal ederek yaratır, önce hayalinde yaratır. Sonra bu *yaratıcı* insan; elindeki belli, sınırlı, kusurlu kaynaklarla hayalinin peşine düşer; yani zihninde tahayyül ettiklerinin. Yolda beklenmeyen olumsuzluklar yaşansa da, başta hayal kurmasını sağlayan esnek zihni, farklı düşünmesini de sağlayarak hayal kırıklığını daha kolay atlatmasına yardımcı olur.

İsteğin, arzunun karmaşık doğası itibariyle, hayal kırıklığından tamamen bağımsız bir deneyim yoktur. Ama hayal kırıklığı ile yapıcı şekilde baş etmek bir kendini iyileştirme sürecidir; gelişimimize katkıda bulunur, sağlamlığımızı artırır.

"İyi bir krizin ziyan olmasına asla izin verme."

W. CHURCHILL

MİZAH

Psikolojik "iyi olma hâli"mizi desteklemek için mizah ya da hayata mizahi bir pencereden bakabilme gücü, olumlu ve neşeli ortamlarda olmak, gülmek pek çok şekilde fayda sağlıyor.[40] Bir olaya farklı açılardan bakabilmek, yeni perspektifler üretebilmek esnekliğin önemli parçaları; mizah anlayışı da bunu kolaylaştıran bir avantaj. Mizah anlayışı, istenmeyen olaylarda olumlu yanımızı koruyabilmemizi ve stres hormonu kortizolün azalmasını da sağlıyor. Stresin düşmesi

ise bizi daha adaptif, daha kolay uyumlanır bir zihinsel duruma sokuyor. Nitekim bilimsel araştırmalar da kuvvetli bir mizah anlayışı olanların daha esnek ve zor durumları atlatmada daha başarılı olduğunu ortaya koyuyor.[41]

Varoluşçu yaklaşımın öncülerinden Rollo May, mizahın insanın kendisi ile problemi arasına mesafe koyarak, kendini geri çekerek problemine uzaktan, başka bir perspektiften bakmasının en sağlıklı yolu olduğunu söyler. Viktor Frankl ise *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında, mizahın bazen çok çetin olan yaşam koşullarıyla başa çıkmada nasıl kullanılabileceğinden bahseder.[42] İnsanların umutlarını ve dirençlerini korumaları için bazen mizahi bir yaklaşım yararlıdır. Frankl, İkinci Dünya Savaşı'ndaki toplama kamplarından söz ederken tutsaklarda acı bir espri yeteneğinin geliştiğini anlatır ve "*Mizah ruhumuzun kendine kullandığı silahlardan biri, birkaç dakikalığına da olsa insan yaşamında uzaklığı ve her durumdan kurtulabilme yeteneğini geliştiren tek şeydi,*" der.

Gülmek insana iyi gelir. Mutlu ve neşeli hissetmek için illa ilk kahkaha atanın biz olmamız da gerekmez.[43] Beynimizin farklı yerlerinde bulunan *ayna nöronlar* sayesinde etrafımızdakilerin duygularından ve hareketlerinden etkileniriz. Bu doğal bir şekilde olur. Kahkaha atan birini gördüğümüzde, ayna nöronlar aracılığıyla karşımızdaki kişinin beyninde oluşan aktivasyonun benzeri bizim beynimizde de olur. "Üzüm üzüme baka baka kararır", "Körle yatan şaşı kalkar" gibi atasözleri bir anlamda bize ayna nöronların gördüğü işlevi anlatır. Etrafımızda gergin insanlar varsa bu bizi de etkiler. Gülmenin bol olduğu neşeli bir ortamdaysak bu da bizi etkiler. "*Duygular bulaşıcıdır.*"

Kendiliğinden gülmek elbette ki çok hoş ama az önce de dediğim gibi bazen başta pek gülesimiz olmasa da neşeli bir ortamdan etkilenerek stresimizin azalması, rahatlamamız ve hatta bizim de neşelenmemiz mümkün. Araştırmalar topluluk ortamında kahkaha atma olasılığının, tek başına olduğumuz durumlara kıyasla otuz kat kadar daha fazla olduğunu gösteriyor.[44] Diziler ve radyo programlarındaki gülme efektleri 1950'lerde *insan zekâsına yapılan en büyük*

hakaret olarak görülmüş; 1999'da *Time* dergisinin "Yüzyılın En Kötü 100 Fikri" listesine girmiş; yine de bugün hâlâ kullanılmaya devam ediyor. Bunun sebebi, pek çok çalışmanın bunun işe yaradığını göstermesi: Yanımızda gülen birilerinin olması, bir olayı daha komik algılamamızı ve olumlu hatırlamamızı sağlıyor.

Psikolojik sağlamlığa faydası olması içinse mizahın tarzı, miktarı, zamanlaması ve aktarım şekli önemli. Uyumsuz mizah tarzı dediğimiz saldırgan mizah ve kendine zarar veren mizahın psikolojik sağlamlığa katkı yapması şöyle dursun, zararlı bile. Duruma bakmaksızın, mizahın her alanda ve aşırı kullanımı, ciddiye almamız gereken olayları atlamamızı, geçiştirmemizi, bazen duyarsız davranmayı da beraberinde getirebiliyor. Onun için mizahın şekli ve ortamı da çok önemli. Doğru kullanıldığında insanın baş etme becerilerini kuvvetlendiriyor, sosyal bağ kurmasını kolaylaştırıyor ve kişinin hem kendi olumsuz duygularını düzenlemesine yardımcı oluyor hem de çevresini olumlu etkiliyor.

DİN

Kitapta, psikolojik sağlamlıkla bağlantılı ve belki her biri ayrı bir kitap konusu olabilecek kadar kapsamlı pek çok başlığa kısa kısa yer vermeye çalışıyorum. Psikolojik iyiliğin maneviyatla ilişkisi de bunlardan biri; psikoloji araştırmalarının ele aldığı bir konu bu. Çalışmalar bize, insanın zorlayıcı bir deneyim yaşadığında; bazen olana dayanabilmek, tahammül edebilmek ve sabredebilmek için, bazen var olan öz-kaynaklarını harekete geçirebilmek için dinden, inancından destek almaya ihtiyaç duyduğunu gösteriyor. Din; insanın kendinden büyük ve gözüyle göremediği bir gücün desteğini hissetmesini, somut olarak işe yarıyormuş gibi görünmese dahi olumlu düşünce ve davranışlarını devam ettirebilmesini sağlıyor. Bu inanç, hayatta anlam ve amaç bulmaya yardım ediyor.

Pek çok din sadece inanç ve ibadet ilkeleri değil, aynı zamanda ruh ve beden sağlığına ilişkin önemli bazı esaslar da içeriyor. Genel

olarak tüm dinlerin değer atfettiği sabır, affetme, sevgi, tevazu ve hoşgörü insanı olgunlaştırmayı hedefliyor. Din, inananlara manevi destek sağlıyor; dua etmek ve dinin öngördüğü fiziki ve manevi ritüelleri uygulamak stresi azaltıyor. Günün veya haftanın belli zamanlarında uygulanan pratikler; aynı zamanda dürtüselliği kontrol altında tutmayı sağlayan, öz-düzenlemeyi kolaylaştıran hatırlatıcılar.

İnancın psikolojik sağlığı etkileme şekli doğrudan ve dolaylı olarak ikiye ayrılabilir. Doğrudan etkisi, sözünü ettiğim bu uygulamaların kaygı ve stresi azaltması yoluyla oluyor; inanan kişinin yaptığı manevi ve fiziksel pratikler, beynin duygulardan, dikkat ve öz-düzenlemeden sorumlu bölgeleri olan limbik sistem, önlob ve korteks üzerinde olumlu etkiye sahip. Din, aynı zamanda, yüksek riskli davranışlardan kaçınmayı öğütleyen prensipleri, beyin işlevlerini olumlu etkileyen beslenme-diyet düzenlemelerini ve aynı inancı paylaşan diğer insanlardan destek almayı sağlayan sosyal bağlar yoluyla da psikolojik iyilik hâlini dolaylı olarak etkileyebiliyor. Manevi değerler; inanan kişinin hayata dair bir anlam ve amaç duygusu hissetmesine, olumlu bir bakış açısı geliştirmesine ve zorluklarla başa çıkmasına da yardımcı olabiliyor.

Bu noktada dinin, tabiatına uygun biçimde doğru anlaşılması ve uygulanmasının son derece önemli olduğunun da altını çizmekte yarar var. Birçok bilimsel çalışma, dinin insan üzerindeki olumlu etkisini ortaya koysa da, yanlış dinî anlayış ve uygulamaların insanların yüksek kaygı, korku ve endişe hissetmesine sebep olabildiği; özellikle dinî pratiklerin uygulanması konusunda takıntılı ve patolojik bir dindarlığı beslediği de gözlemlenebiliyor. Dolayısıyla din ve psikolojik sağlamlık üzerine düşünürken hangi dinden ve hangi din anlayışından söz ettiğimiz son derece önemli. Örneğin, yaradanı sevgi kaynağı olarak gören ve onunla sevgi ve şefkat temelli bir ilişki içinde olan bir bireyle sadece korkutucu ve cezalandırıcı olarak gören bir birey arasında dinin algılanış ve yaşanış şeklinde ciddi bir fark vardır. Biri, dinî gereklilikleri severek yerine getirirken; diğeri, bu gereklilikleri bir mecburiyet gibi görerek cezalandırılma korkusu

ve kaygısı taşır. Dolayısıyla dinin doğru anlaşılıp yaşanması, inancın insanı olumlu etkilemesi açısından önemli.

Dinin psikolojik iyiliğe etkisini sosyolojik bakış açısıyla ele almak da mümkün. Fransız sosyolog Émile Durkheim'a göre din, insanların bir arada yaşamalarını sağlayan sosyal bağın önemli bir parçası; toplumsal normları ve değerleri paylaşan bir topluluk yaratıyor. Bu, toplumun uyumunu ve dayanıklılığını artırarak devamlılığını sağlıyor. Durkheim, dinin, insanların duygusal ihtiyaçlarını karşılayarak manevi tatmin hissettirdiğini, bu yolla kişiye de yararlı olduğunu söylüyor; kendini daha iyi hissetmek toplum için de dolaylı olarak olumlu. Din, hayatın birçok alanıyla ilgili prensipler getirmesi bakımından düzenleyici bir işleve de sahip; bu hem kişi hem toplum için koruyucu rol oynayabiliyor. Hırsızlık, zina, birine zarar verme veya birini öldürme ve kontrolü bozan maddelerin yasaklanması düzenleyici işleve birkaç örnek. Durkheim, bunların insanın dayanıklılığını artırdığını, dinin toplumsal dayanışmayı artırdığı gruplarda intihar oranının daha düşük olduğunu söylüyor.

Dinle ilişkili olarak maneviyatın psikolojik iyi oluşta farklı şekillerde rol oynadığını söylemek mümkün. Bu, Carl Gustav Jung ve Viktor Frankl gibi önemli isimlerin de aralarında olduğu her psikoloji akımından temsilcinin ele aldığı temel bir konu.

ŞÜKÜR

Şükür, Arapça kökenli bir kelime; farklı tanımları olsa da en genel hâliyle, *"insanın içinde bulunduğu durumun olumlu yönlerini fark ederek memnun ve minnettar olması"* anlamına geliyor. Şükür, yaradana ve hayata en geniş manada bir teşekkürdür; övme ve iyilik bilmeyi anlatır. Şükür her konu için hissedilebilir. Sağlığımız, yaşamımız, ailemiz için şükredebiliriz.

Bir durumla iki şekilde baş edebiliriz; ya durumu değiştirir ya da durumla ilgili algımızı değiştiririz. Şükür daha ziyade ikincisi ile eşleştirilir; değiştiremediğimiz durum için kabule geçmek, olanda

ve olmayanda bir hayır aramak olarak düşünülür. Oysa her ikisinde de şükretmeye yer vardır. İlkinde; memnun olmadığımız durumu değiştirmek için gösterdiğimiz iradeye, kendimizde bulduğumuz güce, bunları motive eden farkındalığımıza şükredebiliriz. Öte yandan, değiştiremeyeceğimiz özelliklerimiz varsa bunları görüp, kabul edip, bunlarla barışık yaşama iradesini içimizde bulabildiğimiz için de şükredebiliriz. Dolayısıyla şükür, pasif ve teslimiyetçi değil; aktif ve etken bir hâl olarak düşünülebilir.

Kitapta, bilişsel süreçlerin depresyondaki rolünü anlattığım bölümde, "öğrenilmiş çaresizlik" ve pozitif psikolojinin öncüsü Martin Seligman'ın bu konudaki araştırmalarından da etraflıca söz ediyorum. Pozitif psikoloji, psikolojik iyi oluşumuzda zihnimizin nasıl önemli rol oynadığına vurgu yapan bir yaklaşım. *Şükür* hissi de bu çerçevede ele alınıyor.

Bir araştırmada, iki psikoloji profesörü Emmons ve McCullough, katılımcılardan on hafta boyunca belirli konularda birkaç cümle yazmalarını istiyor.[45] Bir grup şükür hissi duydukları konuları, diğer grup rahatsızlıklarını, üçüncü grup ise olumlu-olumsuz onları etkileyen tüm olayları yazıyor. Çalışmanın sonucu, şükran hissettikleri konuları yazan grubun daha iyimser olduğunu; sağlıklı olmak için kendilerine daha özen göstermeye ve daha fazla egzersiz yapmaya başladıklarını; diğer gruplara kıyasla kararlılık, dikkat, coşku ve enerjide daha fazla artış gösterdiklerini ortaya koyuyor. Bu bulgu, şükran duymanın yarattığı farka işaret ediyor.

Şükretmek, diğer insanlardan daha iyi durumda olmamızla değil; kendi durumumuzun olumlu yönlerini takdir etmemizle ilgili. Yani şükür, bir karşılaştırma yaparak göreceli olarak nerede durduğumuzla ilgili bir his değil; kendi başına, kendi içinde bir değerlendirmenin ortaya çıkardığı bir his. Öte yandan, bizde olan bazı olumlu taraflara herkesin sahip olmadığını fark etmek de, doğal olarak, şükran duyabileceğimiz şeyleri görmemize yardımcı olması bakımından yararlı. Olanı fark edebilmek şüphesiz önemli.

Şükran duygusu beyin işleyişimizde değişime sebep oluyor. ABD Ulusal Sağlık Enstitüsü'nde yürütülen deneysel araştırmalar,

şükran duymanın hipotalamusta daha yüksek aktiviteye yol açtığını gösteriyor.[46] Hipotalamus, yeme-içme ve uyku dâhil olmak üzere birçok temel vücut fonksiyonunu kontrol eden bir beyin bölgesi; metabolizma ve stres seviyesiyle de ilişkili. Şükran duygusundaki artış bu işlevlerimizin düzenlenmesinde rol oynuyor; genel olarak öz-bakım olarak isimlendirebileceğimiz sağlıkla ilgili olumlu tutumlarımızın artması, uyku kalitemizin düzelmesi, daha az ağrı hissetmek ve depresyonun azalması gibi farklı sonuçlar şükran hissetmenin beyindeki etkilerinin bir sonucu olarak ele alınıyor.

Bu konu üzerine bilimsel yöntemle yürütülmüş çok sayıda çalışma var; burada sadece ikisine yer verdim. Ama sadece bu iki çalışmanın sonuçları bile bize şükran hissi ve sonucu konusunda bir fikir veriyor. İlk araştırma, dikkatimizi ve zihnimizi yöneterek şükran duymanın mümkün olduğunu gösteriyor. Demek ki şükür, var olan becerilerimizi kullanarak geliştirebileceğimiz bir his. İkinci araştırma ise bu hissi canlandırmanın bizde ve yaşamımızda olumlu fark yarattığına işaret ediyor. Bu özelliğiyle şükür, psikolojik sağlamlıkla yakından bağlantılı.

FİZİKSEL EGZERSİZ

Eski Yunan'ın Yedi Bilge'sinin ilki, felsefe ve bilimin öncüsü kabul edilen Thales, mutlu insanı "sağlıklı vücut, kıvrak zekâ" ile tanımlar. Romalı şair Iuvenalis'in şiirinde de *mens sana in corpore sano*, yani "sağlıklı vücutta sağlıklı zihin" sözünü görürüz. Bunlar bize, tarihin her döneminde, sağlıklı beden ile sağlıklı zihin arasındaki bağlantının farkında olduğumuzu gösteriyor. Ama bu konudaki sistematik çalışmaların geçmişi çok eskiye dayanmıyor; ancak 1970'lerden sonra araştırmaların hız kazandığını görüyoruz.

Bilimsel çalışmalar, sağlıklı bedene sahip olmanın en önemli gerekliliklerinden biri olan düzenli egzersizin sağlıklı zihin için de çok yararlı olduğunu ortaya koyuyor. Araştırmalar depresyon, kaygı, dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu gibi birçok

psikolojik zorlukla ilgili risklerin düzenli egzersiz sayesinde azaltılabileceğini gösteriyor. Depresyonun da dâhil olduğu duygu durum problemlerinde hareketlerde azalma, çökkünlük, isteksizlik, uyku problemleri, kendini değersiz hissetme ve benlik saygısında azalma gibi birçok bilişsel, fiziksel, duygusal ve davranışsal zorlanma görüyoruz. Kaygı problemlerinde ise kaygı ve endişe duyma hâlinin aşırı derecede ve uzun süreli hissedildiği bir psikolojik güçlük karşımıza çıkıyor. Spor, ciddi depresyon ve kaygı problemlerinin oluşma riskini düşürdüğü gibi, hâlihazırda yaşıyor olduklarımızla baş etmemizi de kolaylaştırıyor.[47]

İsveç'te aynı kişileri yirmi bir yıl boyunca takip eden bir araştırma, fiziksel olarak aktif olmanın hem kadınlarda hem erkeklerde depresyon ve kaygı problemi riskini yaklaşık %60 azalttığını ortaya koyuyor.[48] Kaygı ve depresyon yaşayan kişilerle yapılan çok sayıda çalışma ise egzersizin geleneksel tedavi yöntemlerine önemli bir ilave, bazen bir alternatif olabileceğini gösteriyor.[49] Depresyonun çok ağır yaşandığı durumlar dışında, egzersiz etkili bir iyileştirici. Hafif-orta derecede depresyonda, fiziksel aktivitenin bilişsel davranışçı terapi ve antidepresanlara yakın bir etki gösterdiğini bulan araştırmalar var. Daha ciddi belirtiler gösteren kişilerde de tedavi programında en iyi sonuç, fiziksel egzersizin terapi ve ilaç tedavilerine eklenmesi durumunda alınıyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2019 yılında yayımladığı "Zihniniz için Hareket" (Motion for your Mind) raporu haftada 150 dakika orta yoğunluklu egzersizin depresyon ve kaygı belirtilerini belirgin olarak azalttığını ortaya koyuyor.[50] Bu etki, sporun her türü için geçerli; yapıldığı ortam da etkiyi değiştirmiyor; yani bireysel ya da takım sporu olması, kapalı alanda ya da açık havada yapılması fark etmiyor. Aerobik ve kuvvet antrenmanları gibi nabzı yükselten egzersizlerden evde yapılan yürüyüşe kadar her tür fiziksel etkinlik yararlı. Farklı pozisyonlara odaklanarak bedenin esnekliğini ve gücünü artırmaya, solunum teknikleri kullanarak zihnin ve bedenin rahatlamasına yardımcı olan yoga da çok etkili pratikler

arasında. Okul öncesi yaşlardaki çocuklardan ergenlere, yetişkinlerden ileri yaştakilere kadar her yaş grubunda fiziksel egzersiz psikolojik sağlığı korumada pozitif bir role sahip.

Fiziksel olarak hareketli olmanın sağlığımız için önem taşıdığı bilgisiyle dönüp bugüne baktığımızda, durumun çok da iç açıcı olmadığını görüyoruz. Teknolojinin hayatımıza girmesiyle fiziksel hareketimiz azalmaya çoktan başlamıştı fakat COVID-19 salgını ile geçen birkaç yıl hareketin iyice düştüğü bir dönem oldu.[51] Yüz seksen yedi ülkede yürütülen bir çalışmanın verileri, fiziksel hareketliliğimizin COVID-19 salgını öncesinde de önerilen seviyelerin altında olduğunu ama salgınla sağlıklı sınırların çok altına düşüldüğünü gösteriyor. Pandemiden sonra fiziksel olarak aktif kalan kişilerin depresif belirtileri daha az, yaşam kaliteleri daha yüksek. Üstelik egzersizin azı bile olumlu fark yaratıyor. Haftada sadece 60 dakika yapılan spor dahi depresyonu %12 oranında azaltıyor.[52]

Dünya Sağlık Örgütü, çocuk ve ergenlerin normal olarak günde ortalama en az 60 dakika orta ila yüksek yoğunlukta fiziksel etkinlik yapmalarını tavsiye ediyor. Yetişkinlerde ise önerilen süre, haftalık en az 150 dakika. Bugün dünyada 18 yaş ve üstü yetişkinlerin ancak %28'i Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenen fiziksel aktivite yeterliliğini sağlıyor. Ülkemizde fiziksel hareketlilik miktarı hem kadınlar hem erkekler arasında sağlıklı yaşamak için önerilen sürelerin çok altında: 11-17 yaş arasındaki gençlerin ise %81'i yeterli düzeyde hareketli değil.

Dünya Sağlık Örgütü, 2018-2030 yıllarını kapsayan *Fiziksel Hareketlilik Küresel Eylem Planı*'nda, fiziksel olarak hareketli olmanın psikolojik sağlıktaki rolüne vurgu yapıyor ve üye devletleri psikolojik esenlik için gereken yaşam tarzı değişikliğini, eğitim ve sağlık programlarına dâhil etmeleri için teşvik ediyor. Bu planla 2030'a kadar, gençler ve yetişkinlerde, dünya genelinde fiziksel hareketsizliğin en az %15 oranında düşürülmesi hedefleniyor.

Düzenli olarak spor yapmanın psikolojik sağlığa iyi geldiğini çok sayıda araştırma gösteriyor. Peki, bu nasıl oluyor; spor bize nasıl iyi geliyor? Düzenli olarak spor yaptığımızda, kendi başımıza veya

başkalarıyla oluşturduğumuz rutin, yani sporu günlük yaşamımıza dâhil edebilmede gösterdiğimiz devamlılık bile başlı başına depresif hisleri hafifletebiliyor. Depresyon ve kaygı problemlerinin belirtilerinden biri, hayattaki kontrolü kaybetmiş olduğumuz düşüncesidir. Hayatımıza kattığımız bir etkinliği rutin hâline getirmek, yani bir anlamda dış dünyamızı düzenlemek iç dünyamızın da düzenlenmesine yardımcı oluyor. Spor bize varsaydığımız fiziksel sınırlarımızı ve bu sınırların aşılabilir olduğunu da gösteriyor. Bu farkındalık da *kontrol* hissini güçlendiriyor.

Spor önemli bir toparlama işlevi görüyor. Burada sözünü ettiğimiz, şekil olarak toparlanmak değil. Spor yaparken bedenimizle kurduğumuz bağ güçleniyor ve yaptığımız egzersiz, bu yürüyüş bile olsa, bedenimizi kontrol etmemizi sağlıyor. Öz-düzenleme becerisinin psikolojik sağlığımız için ne kadar önemli olduğunu artık biliyoruz; spor bu düzenlemeyi yapmamızı destekliyor. Düzenli spor yaptığımızda sadece zamanımızı (günümüzü, haftamızı) değil; bedenimizi ve zihnimizi de toparlamış, bir düzene sokmuş oluyoruz. Bu bakımdan *beden terbiyesi* ve *beden eğitimi* ifadelerini sporla eşanlamlı olarak kullanmak çok anlamlı.

Düzenli yaptığımız egzersizle sınırlarımızı gördüğümüzde bedenimizle iletişim de kuruyoruz. Biz nasıl egzersizlerle vücudumuza komut veriyorsak o da bize neleri sevdiğini, nerede zorlandığını ve neye ihtiyacı olduğunu söylüyor. Bedenimizi dinlemeyi öğrendikçe bu sinyalleri daha rahat fark eder hâle geliyoruz. Ve tabii dinledikten sonra karşılıksız bırakmadan cevap vermek, vücudumuzun ihtiyacı yönünde egzersizleri çeşitlendirmek veya değiştirmek gerekiyor.

Spor, başkalarıyla veya bir takımın parçası olarak yapıldığında sosyal becerilerimizi geliştiriyor; ilişkilerimizi, destek ağımızı güçlendiriyor; bu yolla da psikolojik sağlığımıza olumlu etki ediyor.

Fiziksel Egzersiz ve Fizyoloji

Düzenli olarak yapılan spor veya fiziksel egzersizin nörolojik ve bilişsel süreçlerimizde doğrudan olumlu bir karşılığı var. Egzersiz

dopamin seviyesini artırıyor ve bu artış, hedefe ulaşabilmemiz için gerekli motivasyonu sağlıyor; dikkatimizi odaklamamızı, plan yapmamızı ve bu plana uymamızı kolaylaştırıyor. Dopamin sisteminin bilişsel esneklik, yeni koşullara uyumlanma ve stres yönetiminde de rolü var. Dopamin seviyesi düştüğünde kişi tüm bu alanlarda zorluk yaşıyor. Endorfin ise ağrıyı ve stresi azaltan, mutluluk verici doğal bir kimyasal. Belirli bir süre spor yapıldığında salgılanan endorfin kişinin rahatlamış hissetmesini sağlıyor. Sporcuların uzun süre koştuktan sonra depar atabilmesi, yani hızını aniden artırabilmesi de endorfinden kaynaklanıyor. Fiziksel aktivitenin beyindeki bir diğer etkisi serotonin salınımını düzenleme yoluyla oluyor. Serotonin; duygu durumu, iştah, uyku, hafıza ve öğrenme gibi hayati işlevlerle ilişkili. Spor, serotonin salınımı ile iyi hissetmeye ve sağlıklı bir uyku döngüsüne yardımcı oluyor. Fiziksel egzersiz beynin işleyişini etkileyerek fiziksel ve psikolojik sağlığımızda çok önemli bir rol oynuyor.

Esnek Kafa Esnek Vücutta Bulunur

Düzenli fiziksel egzersiz veya spor yapmak, kas-iskelet sistemi ve kalp sağlığı sorunlarını azalttığı gibi, genel beden sağlığı ile beraber bilişsel becerilerimize de olumlu etki yapıyor.[53] Bu bakımdan "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur," sözünün aslında "Esnek kafa esnek vücutta bulunur," anlamına geldiğini söylemek mümkün. Bilişsel esneklik, ara ara vurguladığım gibi, psikolojik sağlamlığın en önemli bileşenlerinden biri. Fiziksel aktivite beynimizin plastisitesini, yani esnekliğini artırıyor. Kitabın "*Çocuklarda Psikolojik Sağlamlık*" bölümünde, fiziksel etkinliğin öz-düzenleme becerisinin gelişimine olumlu etkilerini ortaya koyan bilimsel araştırmalardan söz ediyorum. Fiziksel etkinlik; dikkati odaklama, dürtü kontrolü, planlama gibi *öz-düzenleme* becerilerinden sorumlu beyin bölgesi olan ön kortekste olumlu yapısal ve işlevsel değişikliklere yol açıyor. Bu, çocuklar için de yetişkinler için de geçerli. Düzenli egzersiz yapanlarda bilişsel performans test sonuçları çalışma belleği, bilişsel

esneklik, görsel ve uzamsal işlev performansı bakımından daha yüksek. Bilişsel becerilerin giderek yavaşlaması ve gerilemesiyle ortaya çıkan Alzheimer hastalığının geciktirilmesinde de fiziksel aktivite önemli bir yer tutuyor.[54]

MINDFULNESS VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

"çünkü insan yalnızken katettiği yollardan ne zaman geri dönse yeni bir haber getirir."

EDİP CANSEVER
Kürk Tamircisi Yorgo ve Küçük Bir Olay

Psikolojik sağlamlıktan söz ederken bilişsel olarak esnek olmamızın ve bildiğimiz sınırlı açıklama ve çözüm yöntemlerine tutunmadan alternatifleri düşünebilmemizin ne kadar önemli olduğunu, bunu yapabilmek için de zihnimizin sakin ve berrak olması gerektiğini yeri geldikçe vurguladım. Zihnin bildiği kestirme yollara sapmadan, önyargılara ve katı düşüncelere takılmadan daha özgür şekilde işleyebilmesi içinse yoğun duyguları kontrol edebiliyor olmamız gerekiyor. Bunları yapabilmemizi, öz-düzenleme becerimizi etkin şekilde kullanabilmemizi kolaylaştıran birden çok yol var. Spor, sanat ve dinî inanç gibi *bilinçli farkındalık* ya da İngilizce karşılığı ile *mindfulness* da bu yollardan.

Mindfulness, şu âna dair pek çok şeyi fark edebilmemizi anlatıyor. Bu sebeple, mindfulness'a *anda kalma* veya *anda olma* becerisi de deniliyor. Zihnimiz bizi hayatta tutabilmek için geçmiş deneyimlerden yararlanarak yarın ne olabileceğini tahmin etmeye çalışıyor, bu sayede kendimizi koruyacak hareketleri alabilmemizi sağlıyor. Yarına dair bir öngörüde bulunuyor ki bugün gerekli adımları atabilsin. Yarını düşünmek kaygı verici, gelecek belirsizlik içeriyor. Dünü düşünmek ise depresif, çünkü geçmişi değiştiremiyoruz. Kaygı yarını bugüne getirmek, depresyon ise dünü bugüne getirmek olduğuna göre, bugünü bu karıştırıcılardan arındırmak gerekiyor. Yani bugünü, şu ânı temiz ve net görebilmemiz lazım. Bu da ancak

anda olmakla mümkün. Anda olabilmek için, zihnimizin bizi yarına veya düne sürüklemesine engel olabilmemiz, bilinçli olarak şimdiki zamanda kalabilmek için çaba göstermemiz gerekiyor.

Duygu ve düşüncelerimizi değiştirmeye çalışmadan sadece gözlemlemek akışı mümkün kılıyor. Bunu yapabilmek, bir anlamda zihni terbiye etmeyi gerektiriyor. Fiziksel egzersizin psikolojik sağlamlıkla ilişkisini ele aldığım bölümde, beden terbiyesine benzer şekilde zihni terbiye etmenin de öneminden, her ikisindeki esnekliğin de sağlıklı olmamızla yakından bağlantılı olduğundan söz etmiştim. Fiziksel egzersiz, fiziksel esneklik ve fiziksel sağlık arasındaki bağlantı ile zihinsel egzersiz, zihinsel esneklik ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantı çok benzer.

Zihnin, belirsizlikle baş edebilmek için kontrol etme, bildiğine tutunma, kestirme yolları kullanarak bir anlam atfetme ve peşin yargılarla hızlı şekilde sonuca gitme eğilimi var. Bu eğilime karşı, zihin terbiyesi önemli. Bunu yapabildiğimizde dışarıdaki kaosu, karmaşayı iç rehberliğimizle düzenliyoruz.

Son çeyrek yüzyılda birçok alanda gerçekleşen hızlı değişim, kaygıyı kayda değer derecede artırdı. Doğan ihtiyacın beraberinde, zihni sakinleştiren meditasyon ve mindfulness yöntemleri yaygınlaştı ve popülerlik kazandı. Bu uygulamaların hem fiziksel ve zihinsel sağlamlığın hem de bilişsel ve duygusal işlevlerin geliştirilmesi bakımından faydalı olduğunu gösteren çok sayıda bilimsel çalışma bulgusu yayımlandı.

Yaşamda akışa da izin vermek, her an bir çaba ve müdahale hâlinde olmamak kolay değil. Öz-*düzenleme* becerisi bazen yanlış şekilde öz-*kontrol* olarak düşünülüyor. Kaygıyı, sürekli kontrolde olarak, çevremizi kontrol ederek azaltmaya çalışmak işlevsel ve mümkün olmadığı gibi, katı bir yaklaşım da. Öz-düzenleme, bazen kontrol etmeyi gerektirdiği gibi, bazen akışta olabilmeyi de gerektiriyor. Kitabın farklı bölümlerinde yer yer bahsettiğim gibi, esneklik ve gevşeklik arasında fark var. Esneklik duruma uygun bir tepki verebilmemizi sağlıyor. Gevşeklik ise şekil alabilir bir elastikiyete sahip

değil; gevşeklikte bir dağılma, bir çözülme var. Gevşeklik bir aşırı uç ise diğer taraftaki aşırı uç da katılık. Gevşeklikte nasıl gerektiğinde dahi toparlanmak mümkün olmuyorsa, katılıkta da gerektiğinde dahi esneme görülemiyor.

Bu açıklamayı farkındalıktan söz ederken de yapmayı önemli buluyorum. Keza anda kalmak veya akışa izin vermek diye tarif ettiğimiz durumlarda tamamen bir bırakış yok. Biraz önce de sözünü ettiğim gibi, aslında zihin terbiyesi ve bunun bir parçası olarak dikkat kontrolünün mindfulness'ta önemli bir rolü var. Geçmişe veya geleceğe kaçmaya çalışan dikkatimizi burada, bu anda tutabilmek; bizi bugüne ait olmayan yaşantılardan, baş etmekte zorluk çekebileceğimiz yoğun duygulardan uzaklaştırıyor.

Farkındalığın (mindfulness'ın) psikolojik sağlamlığımıza pozitif etki etme yolları çeşitli. Burada farkındalığı temel hatlarıyla psikoloji ile bağlantılandırarak ele alıyorum. Bugün hayatlarımızın hızlı temposu, çevredeki uyaran fazlalığı (ses ve görüntü kirliliği, telefon ve bilgisayarlarımızda istemimiz dışında beliriveren reklamlar, efekti yüksek ajite edici haberler, sosyal medya vb.), farkına varmadan benimsediğimiz "başarılı" insan profilini karşılayabilmek için her şeye yetişme gayretimiz bizi sağlıklı yaşamdan uzaklaştırıyor. Zihnimizi dolduran düşünceler bizi yıpratıyor; hep tetikte olmamıza, yoğun duygulara ve hızlı duygu değişimlerine yol açıyor.

Stres her zaman anlık durumlar sonucunda ortaya çıkmıyor. Bazen hayatın akışına öyle kapılıyoruz ki ancak birikip bizi iyice zorladığında ne kadar stresli olduğumuzu görmeye başlıyoruz. Çoğu zaman duygularımızı fark edemiyor, neye ihtiyacımız olduğunu bilemiyoruz.

Diyelim ki yeni bir şehre taşınıyoruz ve yüklü bir yapacaklar listemiz var. Bu işlerin arasında kafamız pratik konular, ayarlamalar ve gelecek planlarıyla doluyken, yaşadığımız şehirden ayrılmanın bize neler hissettirdiğini çok kolay göz ardı edebiliyoruz. Yaşadığımız hüznü ya da korkuyu görmezden gelerek ânı kurtarmaya çalışıyoruz. Fakat halı altına süpürdüğümüz bu duygular biriktiğinde

ayağımızın takıldığı, bazen düşmemize sebep olan bir yığın oluşturabiliyor. Mindfulness teknikleri bu duygularımızın farkına varmamızı kolaylaştırıyor. "Yapacak işlerim var ve evet, yapacağım fakat şu an ne hissediyorum?" Kendimize konuşma imkânı verdiğimizde karşımıza çıkacak cevapları da yine kabul etmemiz gerekiyor ki ortaya çıkan duygular bize hizmet etsinler. "Ben buyum, neler düşündüğümü ve hissettiğimi biliyorum, bunların farkındayım." Bu yaklaşım bizi gerçekte deneyimlediklerimize ve kendimize yakınlaştırır. Bu şekilde gözlemci konumunda kalarak kendi gerçekliğimize ulaşabileceğimizi görebilmek çok önemli.

Bazen farkındalığı (mindfulness'ı) ancak rahat, konforlu ve kendinden başka ciddi bir meşgalesi olmayanların yaptığı bir pratik olarak düşünebiliyoruz. Bu varsayım doğru değil. Farkındalık (mindfulness), büyük hazırlık veya geniş bir boş zaman gerektirmiyor. Bilakis bu, günlük hayata adapte edebileceğimiz, yani günlük hayatımızın içinde özel bir zaman ayırmadan uygulayabileceğimiz bir yaklaşım. Fazladan bir organizasyon yapmamız gerekmiyor; özel bir ortama ya da herhangi bir araca ihtiyacımız yok. Mesela yürüyüşe çıktığımızda. Yürüyüş yaparken genellikle günü, planları, pratik konuları düşünürüz ya da podcast, müzik, sesli kitap dinleriz. Bazen nereden nereye yürüdüğümüzün bile farkında olmayız. Bu da gayet doğal, hayatımızın her ânını *farkında* geçirmemiz gerekmiyor ama bazen yavaşlatma düğmesine basıp kendimize izin verebiliriz. Birkaç dakikalığına ağır çekime geçmek, dikkatimizi adımlarımıza ve vücut hareketlerimize vermek, yürürken nasıl hissettiğimize odaklanmak... Sıcaklığın, havadaki kokuların, etraftaki objelerin, seslerin, ayağımızın yere dokunduğu o anki hissin, nefesimizin farkında olmak... Geçmişi ya da geleceği düşünmek yerine tüm varlığımızla o anda olmak... Bu deneyimi yaşadıkça bunu yapabilme becerimiz de artacaktır. Pek çok ânı, kendimizi ve çevremizi olduğu hâliyle izlemek için bir fırsat olarak değerlendirebiliriz. Günlerimizi nasıl geçirdiğimiz, hayatımızı nasıl geçirdiğimizi belirler.

DİREKSİYONDAKİ ÇOCUK MU, YETİŞKİN Mİ?

Anda olabilmek ile bugünde olabilmek aynı anlama gelmiyor. Fakat ben mindfulness'tan hemen bugünde olmaya vurgu yapan, psikolojik sağlamlıkla ilgili bir diğer yaklaşıma geçiyorum. Bu vurguyu Eric Berne'in Transaksiyonel Analiz Kuramı'nda görürüz. Bugüne dair olanı görüp net düşünebilmek, yani bir anlamda *yetişkin* yaklaşımı; geçmişten bugüne bulaşan duygu, düşünce ve inançlarla engellenir. Bugün baş etmekte zorluk çektiğimiz pek çok yoğun duygu ve düşünce ("Mükemmel olmalıyım", "Hiç güzel değilim", "Beceriksizim", "Bana bir şey olmaz", "Onsuz yaşayamam" vb.), *içimizdeki çocuğa* aittir. Örneğin, sahip olduğumuz pek çok iyi özellik ve beceriye rağmen bir işi yapamamaktan ölesiye korkup panik yaşamamıza sebep olan, bizim bugünkü hâlimiz (yetişkin yanımız) değil, içimizdeki çocuktur. Aslında çocukluğumuza ait yetersizlik korkumuz, bugün içinde bulunduğumuz durumu doğru değerlendirebilmemizin önüne geçiyordur.

Geçmişe ait duygu ve düşüncelerin hayatımızın içine girip bugünkü değerlendirmelerimizi bozmasına Transaksiyonel Analiz Kuramı'nda *bulaşma (kontaminasyon)* deniyor. Bugün içinde bulunduğumuz durumu sakin bir şekilde görüp objektif, tarafsız olarak değerlendirebilmek için bugünkü aklımızın çocukluğumuza ait düşünce ve duygularla çocukluğumuzdaki büyüklere ait düşünce ve inançlardan temizlenmesi gerekiyor. Bu temizlenme sürecine de Transaksiyonel Analiz'de *arınma (de-kontaminasyon)* deniyor. Bu arınma için, bizim bugünkü aklımızla, olgunluğumuz ve birikimimizle dönüp geçmişe ait bu duygu ve düşüncelere bakmamız ve bugünümüze ait olmayanları kendimizden ayrıştırmamız ve elememiz gerekiyor.

Şu anda olanı ve şu anda olanın tetiklediği yoğun duyguları fark eden, bu duyguların seline kapılmayan, düşünce ve duygularına mesafelenerek bakabilen, hangisi bugüne hangisi düne ait ayrıştırabilen ve berrak bir zihinle muhakeme yapan bizim *yetişkin*

yanımızdır. Bu arınma, az önce psikolojik sağlamlıkla bağlantılı olarak saydığım pek çok beceriyi hayata geçirebilmek için gerekli. Ancak şunu da belirtmeden geçmeyelim: Çocuk yanımıza ait duygu ve düşüncelerin, bugünümüze bulaşmasını engellemek kolay olmayabiliyor. Yine de uğraşı gerektiren bir süreç olmasına karşın, bunu başarabildiğimizde, bugünkü hayatımız geçmişte yaşadıklarımıza ya da başka insanların bize neler söylediğine değil; bugünkü aklımıza ve duygularımıza ait olacak. Diğer bir deyişle, direksiyonun başına biz geçeceğiz; yani *yetişkin*.

NEFES

Nefes en önemli yaşam kaynağımız. Oksijenin vücuda alınması ve karbondioksidin vücuttan atılması süreci olarak tanımlayabileceğimiz *nefes*, hücrelerin çalışması ve enerji üretimi için hayati. Aldığımız her nefesle diyaframımız kasılır ve vücudumuzdaki basınç düşer. Nefesimiz önce ciğerlerimize, sonra kanımıza ve hücrelerimize ulaşır. Fiziksel bir süreç olsa da hayatı sürdürmek için gerekli birçok farklı boyut içerir. Nefes egzersizleri, özellikle stres ve kaygımızın yükseldiği, panik hissettiğimiz zamanlarda kritik bir *yatıştırma işlevi* görür. Stres ve kaygı arasında ince bir çizgi var; her ikisi de kişide benzer belirtilere yol açıyor; uykusuzluk, dikkati odaklamada güçlük, yorgunluk, kaslarda gerginlik ve huzursuzluk görülebiliyor. *Stres*, insanın rahatsızlık verici bir çevresel uyaranın veya durumun varlığında fiziksel ya da duygusal olarak gergin hissetmesine sebep olan bir duygu durumu. *Kaygı* ise daha ziyade yakın veya uzak gelecekteki bir sonuca veya tehdide odaklanan duygusal bir tepki.

Stres ve kaygının sebep olduğu fizyolojik tepki "*savaş ya da kaç tepkisi*"dir. Bu tepkiyi ormanda bir ayıyla karşılaştığımızda da gösterebiliriz, yapmamız gereken bir sunumdan önce sinirli hissettiğimizde veya paniğe kapıldığımızda da. Canlıları hayatta tutabilmek

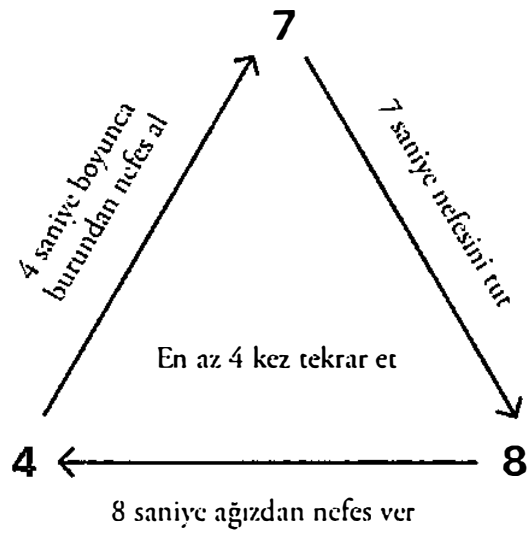
için var olan bu evrimsel tepki; bir tehditle karşılaştığımızda kaslarımızda gerginlik oluşmasına, bizi harekete geçiren adrenalin hormonunun salgılanmasına, nabzımızın artmasına ve nefes alıp verişimizin hızlanmasına yol açar. Bu sayede kendimizi korumak için gerekli hareketi alabiliriz.

Bu "*savaş ya da kaç tepkisi*"ni sinir sistemimiz aracılığıyla deneyimleriz. Sinir sistemimiz *parasempatik* ve *sempatik* sistem olmak üzere ikiye ayrılır. Tehdit altında hissettiğimiz zaman sempatik sistem devreye girer ve "*savaş ya da kaç tepkisi*" veririz. Bu durumda, vücudumuz alarma geçer ve kendini korumaya odaklanır. Parasempatik sistem ise *dinlen ve sindir* mesajını verir. Tehlike geçtikten sonra vücudumuzdaki adrenalini azaltmaktan ve bizi sakinleştirmekten sorumludur. Her iki tepki de hayatta kalabilmemiz için önemlidir. Fakat bazı durumlarda, örneğin kaygı bozukluğunda, ortada gerçekten tehdit edici bir unsur olmamasına rağmen sempatik sinir sistemimiz alarma geçer. Bu gibi durumlarda nefes egzersizi kendimizi sakinleştirebilmemiz, yeniden dengeyi bulabilmemiz için çok yararlı bir araçtır. Bu hem yetişkinler hem de çocuklar için geçerli.

Nefes pratiklerinin küçük yaşlarda öğrenilmesi, çocuğa ihtiyaç duyduğunda kullanabileceği önemli bir psikolojik ilkyardım aracı sağlayacaktır. Okula yeni başlayan veya farklı zorlayıcı deneyimler yaşayan çocuk; kızdığında, kaygılandığında ebeveynin veya öğretmenin yönergeleriyle ufak nefes egzersizleri yapabilir. Aynı egzersizleri yetişkin de çocuk da uygulayabilir.

Kaygılı hissettiğimizde nefes alıp verişimiz düzensizleşir. Bu durumda, farkındalığımızı artırmak, basit egzersizlerle nefesimizi düzenlemek, vücudumuzdaki hava akışını hızlandırarak hissettiğimiz kaygıyı hafifletir. Nefes egzersizindeki amaç, kaygıdan dolayı alarma geçmiş sinir sistemimize derin nefesler alarak güvende olduğu bilgisini vermektir. 4-7-8 nefes tekniği, kaygılandığımızda uygulayabileceğimiz bir nefes tekniği. Rahat ettiğimiz bir pozisyonda otururken ya da uzanırken yapılır. Dikkat etmemiz gereken nokta: *nefes alırken göğsümüzün değil, karnımızın şişmesi gerektiğidir.*

4-7-8 Nefes Tekniği



Yüksek kaygı ve stresle başa çıkarken yardımcı olabilecek bir diğer nefes egzersizi de *karın nefesi* diyebileceğimiz bir nefes şekli. Bu egzersizi ebeveyn, çocukla birlikte yapabilir ya da çocuğa öğretebilir:

Düz bir zeminde uzanın; yere, halının üzerine ya da yatağınıza uzanabilirsiniz. Bir elinizi göğsünüze koyarken bir elinizi de göbek deliğinizin üzerine doğru karnınıza yerleştirin. Bunu çocuğunuzla yaparken karnınızın üstüne bir oyuncak ayıcık da koyabilirsiniz. Derin bir nefes alın, göğsünüz nispeten hareketsiz kalırken karnınız yükselsin. Sonra aldığınız nefesi bir doğum günü pastası üflüyor gibi dışarı verin. Çoğunlukla nefes almak için diyaframımızı kullanmıyoruz, eğer denediyseniz genellikle nefes alıp verirken daha çok göğsün şiştiğini fark edebilirsiniz. Diyaframdan alınan nefes başta kendinizi yorgun hissettirebilir ancak yaptıkça kolaylaşacaktır.

Özetle; nefes alma egzersizlerini düzenli olarak yapmanın psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkisi var. Nefes, özellikle kaygı ve stresi yönetme konusunda çok önemli bir araç.

Hayat nefesle başlıyor, nefesle bitiyor. Nefesin farkında olmak, onu hissetmek bir anlamda varoluşumuzun farkında olmak anlamına da geliyor.

FARKINDALIK VE MEDİTASYON UYGULAMALARI

"Vitam impendere vero! (Hayatını hakikate ada!)"
IUVENALIS, *SATURAE*, 4.91

Dijital dünyanın, özellikle sosyal medyada geçirilen kontrolsüz zamanın, bazen psikolojik sağlamlığımızla ilgili riskler yarattığını söyledikten sonra, ironik görünebilir ama, psikolojik sağlamlığı destekleme konusunda da yine dijital dünyadan, videolardan ve mobil aplikasyonlardan sıkça destek alındığını da belirtmek gerek. Psikolojik sağlamlığımızla ilgili pek çok konuda; zihnimizi sakinleştirebilmek, duygularımızı düzenleyebilmek, daha iyi hissetmek, daha kolay uykuya dalabilmek, daha iyi uyuyabilmek için kullanılan ve gittikçe büyüyen bu sektörü görmezden gelmek olmaz. Amerikan Ruh Sağlığı Raporu'na göre[55] 2019-2022 arasında, sadece ABD'de psikolojik yardıma ihtiyaç duyan kişi sayısı 1.5 milyon arttı. COVID-19 salgını sırasında ve sonrasında, çeşitli psikolojik güçlüklerin, özellikle de depresyon ve kaygı problemlerinin görülme sıklığının artmasıyla, ruh sağlığını korumaya yönelik iyi yaşam uygulamaları çokça yaygınlaştı ve dünyanın pek çok yerinde büyük popülerlik kazandı.

Pandeminin yanı sıra, psikolojik sağlığımızı riske sokan diğer küresel olayları ve etkilerini kitabın başka bölümlerinde etraflıca ele aldığım için burada tekrar detaylarına girmiyorum. Ama bu kitabı yazmamdaki motivasyonlardan biri hızlı ve zorlayıcı değişimlerin olduğu bir dönemde psikolojik sağlamlığımızı nasıl koruyacağımız ve artıracağımız. Bunun için elimizde var olan işe yarar kaynakları bilmemizde yarar var. Bunlardan biri de farkındalık ve meditasyon uygulamaları. Bu uygulamaların yer aldığı kategori, tüm dijital platformlarda en hızlı büyüyen kategorilerden biri. 2022 yılında 97.6 milyon dolar olan pazar büyüklüğünün, 2030 yılına kadar yaklaşık 2.5 katına çıkacağı öngörülüyor. İstatistikler, 2023 yılı içinde tüm kullanıcıların yaklaşık %10.5'inin bu uygulamaları en az bir kez kullanacağını gösteriyor.[56]

Bu uygulamaların genel iyilik hâliyle ilgili ne kadar fayda sağladığına dair bilimsel çalışmalar da son dönemde hız kazandı. MIT'de yapılan ve 2023 başında yayımlanan araştırmada, 2.384 kişi dört hafta

boyunca popüler bir mindfulness meditasyon uygulaması kullanıyor ve bu uygulamanın zihinsel sağlığa, üretkenliğe ve karar verme becerisine etkisi inceleniyor.[57] Bulgular, uygulamanın stres, kaygı ve depresyon belirtilerinde anlamlı azalma sağladığını; hafif semptomları olan katılımcılarda ise yüz yüze terapi etkilerine benzer şekilde çalıştığını ortaya koyuyor. Uygulamaların zihinsel sağlık, iş performansı ve tutarlı karar verme konularında da yararlı olma potansiyeli var.

Bazı durumlarda bu uygulamaların terapinin yerini alabileceği düşünülse de aslında bu, doğru değil.[58] Bu uygulamalar kullanıcının gerekirse terapistle çalışmasını kolaylaştırabilir, terapinin etkisini güçlendirebilir, uykusuzluk gibi sorunlarda terapi desteği alan danışanların ilerlemelerine yardımcı olabilir ya da terapi sona erdikten sonra hatırlatıcı olarak danışanlara hizmet edebilir. Burada dikkat edilmesi gereken konu, terapi desteğinde dikkat ettiklerimizle benzer: *Verilen destek hizmetinin niteliği*. Terapi veren uzmanın işinde ehil olması ne kadar önemliyse, dijital uygulamaların da yetkin kişilerce hazırlanması kritik. Diğer türlü uygulamalar, kullanıcıların gerçekte faydası yüksek olabilecek pratiklerden uzaklaşmasına sebep olabiliyor; danışanın terapistle olan sürecine zarar verebiliyor. Psikolojik sağlığımızı korumanın, gerektiğinde desteklemenin, iyileştirmenin çeşitli yolları var. Her durumda, yüz yüze veya dijital ortamda, alınan desteğin kalitesi çok önemli.

ZİHNİ YÖNETMEK

Stoacı Felsefe

"Hayat, Tanrı'nın armağanıdır ama iyi yaşama düşüncenin armağanıdır."

SENECA

Bu kitapta, psikolojik sağlamlığı her yönüyle ele almaya, psikolojik sağlamlığın ne olduğunu hem kavramsal olarak anlatmaya hem de farklı yaşlarda nasıl desteklenebileceğini açıklamaya çalışıyorum. Bunu yaparken her bilginin bilimsel temelini de mümkün olduğu kadar vermeye gayret ediyorum. Buna psikolojik sağlamlığı

geliştirmek için uygulayabileceğimiz pratikler de dâhil. Öz-düzenleme, duygu kontrolü ve bilişsel esnekliği geliştirecek düşünme şekillerinden söz ederken Stoacı felsefeyi atlamak olmaz. Bunun sebebi, Stoacılığın tüm felsefe akımları içerisinde kuramsal olarak çok önemli bir yere sahip olması değil; nasıl daha iyi olacağımız ve hayatı nasıl daha iyi yaşayacağımızla ilgili yararlı öğretiler ortaya koyması. Stoacılık, psikolojik sağlamlıkla yakından ilişkili olan bir düşünme ve yaşama şekli önerir.

Stoacılık sadece çağını değil, sonraki dönemleri de çok etkilemiş bir Helenistik dönem felsefe akımı. Bugün 21. yüzyıl insanlarının dahi iyi bir hayat arayışına rehber olan bu yaklaşımın önde gelen pek çok ismi var. Marcus Aurelius, Seneca, Epiktetos ve Cicero bu filozoflardan yalnızca birkaçı.

Özellikle Marcus Aurelius'un öğretilerinden oluşan metinler, bugün Stoacı felsefenin iyi oluşla ilgili en önemli rehberlerinden. Roma imparatoru (161-180) olarak dönemindeki en büyük güçlerden birine sahip olduğu hâlde, hayatını bir yandan da doğru ve adil yaşama prensiplerine adayan Marcus Aurelius'un bu metinleri bugün *Kendime Düşünceler* veya *Meditasyonlar* olarak biliniyor.[59] Buradaki "meditasyon" kelimesini, bugün günlük kullanımında yaygın olarak anladığımız gibi fiziksel bir pratik değil de öz-farkındalık geliştirmemize yardımcı olan bir *kendini içsel olarak gözlemleme* hâli olarak düşünmek gerekir. Gereksiz stres ve endişeden uzaklaşarak insanın olabileceği en iyi hâline gelmesi doğru yaşaması için önemlidir. Doğru olanı yapmak, insanın mutluluğunun temelidir. Ve bunu yapabilmek için berrak ve rasyonel (mantıklı) düşünmek gerekir. Bu bölümde yeri geldikçe hem Marcus Aurelius'un hem de diğer önemli Stoacı filozofların öğretilerinden söz edeceğim.

Stoa felsefesinin temelini oluşturan dört temel değer; bilgelik, ölçülülük, adalet, cesaret. *Bilgelik*; akla ve mantığa dayalı düşünmeyi, öğrenmeyi salık veriyor. *Ölçülülük* ise sabırlı olmak ve aşırı tepkilerden kaçınmakla ilgili. *Adalet*, her koşulda adil davranmayı; *cesaret*, sadece olağandışı durumlarda değil, günlük yaşam koşullarında da netlik ve bütünlüğü olan kararlar almayı anlatıyor.

Doğayı özümsemek ve onunla uyum içerisinde yaşamak, Stoa felsefesinin odaklarından biri. Seneca, Tanrı'nın evrenin her tarafına yayılmış akıl olduğunu söyler. İnsan, mantık ve iradeye sahip rasyonel bir hayvandır. Bizi diğer hayvanlardan ayıran da mantığımızdır. Akılcılığımızı kullanmamak, zihin kapasitemizi yok saymak bizi biz yapan şeyi göz ardı etmektir. Doğaya uyum sağlamamız da bizim bu akılcı yaklaşımımızla mümkündür. Hayatta esas önemli olan şeyler bize bağlıdır, nitekim gelişimimiz bizim sorumluluğumuzdadır. Bunun için enerjimizi ve dikkatimizi doğru yere odaklamamız ve gerisini doğaya bırakmamız gerekir. Bize düşen, zihnimizi doğru kullanmak ve yapabileceğimizin en iyisini yapmaktır. Mutluluk ancak bununla mümkündür.

Stoacı yaklaşımda *güç ikiliği* dediğimiz bir terim var. *Güç ikiliği;* yaşadığımız şeylerin bir kısmının "bizim kontrolümüzde" olduğunu, bir kısmının ise "kontrolümüz dışında" olduğunu anlatır. Buna göre, deneyimlediğimiz pek çok şey bizim kontrolümüz altında değil. Örneğin; doğum, ölüm, doğa olayları ya da pandemi bizim elimizde olmayan şeyler. Fakat yaşadığımız deneyime karşı sergilediğimiz davranış ve tutumlar bizim kontrolümüzde.

Stoacılıkta sık kullanılan bir okçu benzetmesinde, "hedefi tam on ikiden vurmak" isteyen bir okçu anlatılır. Okçu eğitimini alır, gereken çalışmayı yerine getirir, malzemelerini özenle seçerek elinden gelenin en iyisini yapar. Peki, tüm bunlar, oku atacağı gün geldiğinde kişinin hedefi on ikiden vuracağı anlamına gelir mi? Gelmez. Bu cevabı hepimiz tahmin edebiliriz. Çünkü, mesela, o an çıkan bir rüzgâr okun yönünü çevirebilir. Sonuç amaçladığı gibi olmasa da okçu bunu kabul ederek yoluna devam eder. Çünkü kontrol edebildiği alanda yapması gerekenleri zaten yapmıştır, rüzgârın çıkması onun elinde değildir. Bu öğretide, kontrolümüz altında olan ve olmayanları fark etmek ve kontrolümüzde olanlar için elimizden geleni yaptıktan sonra kontrolümüzde olmayanları doğaya bırakmak önemlidir. Yani süreçte ancak kendimizi, dikkatimizi, duygularımızı, düşünce ve davranışlarımızı kontrol eder; sonucu hayata emanet ederiz.

Stoacı öğretide, insanın mutluluğu yalnızca *kendi eylemlerine ve düşüncelerine* bağlıdır. Kendimizi tanıyıp ne yaşadığımızı anlarsak kendine hâkimiyet anlayışımız gelişir ve hiçbir şeyin bizi erdemden ve mutluluktan yoksun bırakmasına fırsat vermeyiz.

Hayatta her an değişim oluyor, bunu engellemek mümkün değil. Yaşam deneyimlerimizde de bizim kontrolümüzde olmayan, öngöremediğimiz birçok şey var. Stoacı felsefe, iç huzurumuzu bu olaylarla ilişkilendirip ilişkilendirmemenin bizim elimizde olduğuna vurgu yapıyor. Epiktetos, insanların rahatsızlık duyma sebeplerinin yaşadıkları olaylar değil; olaylar hakkındaki düşünceleri olduğunu söyler: "*Olayları oldukları gibi değil, biz kendimiz nasılsak öyle görürüz.*"

Yaşamımızın ne kadar iyi olduğunun algımızla yakından bağlantılı olduğuna Marcus Aurelius da vurgu yapar: "*Eğer, bir dış etken seni üzerse, duyduğun acı, o şeyin kendisinden değil; senin ona verdiğin değerden kaynaklanıyordur. Ve bunu değiştirme gücün vardır.*"

Her şeyi yargılarız. Her şeye bir değer atfederiz; insanlara, manzaralara, eşyalara. İyi, kötü, sıkıcı, çirkin, güzel ve daha pek çok sıfatla tanımlarız. Fakat bu algı, yani zihnimizin değerlendirmesi, duygularımızdan bağımsız değildir. Duygularımız algımızı etkiler. Örneğin, yeni tanıştığınız birini geçmişte kötü deneyimler yaşadığınız birine benzettiğinizde negatif duygularınız aktive olabilir ve bu duygularınız, ortada başka hiçbir sebep olmadığı hâlde, yeni tanıştığınız bu kişiyle ilgili olumsuz düşünmenize yol açabilir. Algımız ve yargılarımız duygularımızdan etkileniyorsa demek ki her zaman doğru değildir.

Bir duruma bakış açımız da algımızı belirler. Bu sefer, ilişkiler üzerinden bir örnek verirsek, mesela biliriz ki hiçbir ilişki aynı kalmaz; her ilişki zamanla form değiştirir. Bir sevgililik ilişkisinde örneğin, ilişkinin nötrden yakınlaşmaya doğru gitmesi ne kadar doğalsa, nötrden uzaklaşmaya doğru gitmesi de o kadar ihtimal dâhilinde ve doğaldır. Yaşanan uzaklaşma, ilişkinin iyi gitmediğini anlatır. Bu bakış açısıyla da bir süre üzülebilirsiniz fakat bu algı,

farklı değerlendirmelerin sebep olabileceği kadar uzun ve şiddetli bir acıya yol açmaz.

Bir diğer örnek üzerinden daha düşünelim. Katıldığınız bir partiyi veya toplantıyı çok sıkıcı bulup, saatler kaybettiğinizi düşünerek sinirlenebilirsiniz. Veya bu buluşmayı, kendinize yakın bulmasanız da yeni insanlar tanıdığınız veya insanlarla ilgili yeni şeyler öğrendiğiniz birkaç saatlik bir deneyim olarak da görebilir; böylelikle sonraki saatleri daha sakin ve keyifli geçirebilirsiniz. Hepsi zihnimizi yönetmekle mümkün.

Bu yaklaşım, modern psikoterapinin yapıtaşlarından olan bilişsel davranışçı terapi (BDT) yaklaşımının da özünü oluşturuyor. Stoacı felsefeye ait pek çok teknik ve kavram bugün BDT'de de kullanılıyor.

Stoa felsefesinin erdemlerine göre yaşamak; yani mantığı, cesareti, adaleti ve ölçülülüğü hayata almak her zaman kolay değil. Bunun için ilk yapmamız gereken, kendimizi izleyerek düşüncelerimizin ve eylemlerinizin farkında olmak. Kendi düşüncelerimize bakabilmek içinse otomatik pilotta olmaktan kaçınmak gerekiyor. Otomatik pilotta hareket ettiğimiz zamanlar ne yaptığımızı unuttuğumuz zamanlardır. Bilinçse pratikle gelişir. Bir duygu hissettiğimizde, o anda o duyguyu hissettiğimizi bilinçle fark etmemiz gerekir. Ancak o zaman o duygunun yararlı olup olmadığını gözden geçirip en doğru tepkinin ne olduğunu seçebiliriz. Duygudan etkilendiğimizin bilincinde değilken davranışı seçmek ve değiştirmek son derece zordur.

İki bin yıl önce Stoacılığın üzerine kurulduğu temel prensipler derin bir bilgelik içeriyor ve hayatta bizi çok zorlayabilen olaylarla baş etme yollarına dair değerli bir bakış açısı sunuyor. Fakat bilgiyi kitap sayfasından eyleme çevirmek önemli olduğu kadar zor da. Kitabın bu bölümünde, Stoacı fikirleri günlük hayatta nasıl uygulamaya koyabileceğimize dair bilgiye ve bize rehberlik edebilecek bazı pratiklere örneklerle yer veriyorum.

Stoacı Pratikler

"İyi bir insanın nasıl olması gerektiği hakkında konuşarak daha fazla zaman harcama, öyle biri ol."

MARCUS AURELIUS

Başkasının Başına Geldiğini Düşün

Bir arkadaşımızın sevdiği bir yakınını kaybettiğini ve büyük üzüntü yaşadığını düşünelim. Böyle bir durumda, arkadaşımızın yasına eşlik ederken dahi içimizdeki akılcı taraf "Herkes doğuyor, ölüyor; bu hayatın parçası, ölümden kaçış yok..." diyebilir. Peki, ya ölen kişi bizim yakınımız olduğunda? Başkasının yası hakkında çok daha akılcı davranabilirken, biz bir kayıp yaşadığımızda bu bakışı benimsemek kolay olmayabiliyor. *"Bu neden benim başıma geldi?", "Neden şimdi?"* gibi sorular bu olayın olağandışı, çok nadir olduğu ve sadece bizim başımıza geldiğine inanmamızdan kaynaklanır. Hâlbuki kayıplar ne olağandışı ne de nadir. Biz de diğer her insan kadar özel, diğer herkes kadar biriciğiz. Hayat bizim aleyhimize de lehimize de işlemiyor. Başkaları da biz de ayrıcalıklı değiliz. Bizim başımıza gelen olaylar diğer insanların da başına geldi, gelmeye devam da edecek. Stoacı felsefeye göre, kendimizin de "başkaları" ile aynı kümeden olduğunu hatırlamak, yaşadığımız olumsuz olayların yükünü azaltmaya yardımcı olur.

Egzersiz:

Olumsuz bir olayla karşılaştığımızda bizim yerimizde bir arkadaşımızın olduğunu düşünelim. Ona ne deriz? Arkadaşımıza kuracağımız bu cümleleri kendimize de söylemeyi deneyelim.

Evrendeki Yerini Hatırla

Bu pratik, hayatımızdaki olumsuzluklara çok odaklandığımızda, başka iş yapamayacak kadar rahatsız olduğumuzda kullanabileceğimiz bir yöntem. Kaygı, insanda sürekli uyarılma hâlini tetikler ve

algımızı bozar. Oluşan stres nedeniyle tüm uyaranları bir çeşit tehdit olarak algılamaya başlarız. Stoacılar bu durumlarda daralmış bakış açımızı genişleterek kaygı ve stresimizi azaltabileceğimizi söyler.

Geçmişte kendimizi yıprattığımız, çok üzüldüğümüz veya çok korktuğumuz, öfkelendiğimiz, kendimizi toparlamakta zorluk çektiğimiz olaylar yaşamışızdır. Ama yine deneyimle biliriz ki bir süre sonra duygularımız keskinliğini yitirmiş, belki bazılarını şimdi zar zor hatırlar hâle gelmişizdir. Geçmişteki yaşantılarımızın etkisi zamanla nasıl hafiflediyse, şu an yaşadıklarımız da ileride böyle olacak. Duygusal olarak çok yoğun hissettiğimiz zamanlarda, olayın etkisi hâlâ kuvvetli olduğu için, duruma dar bir perspektiften bakma eğiliminde oluruz. Hâlbuki bakış açımızı biraz değiştirebildiğimizde, içinde olduğumuz sürecin geçici olduğunun farkına varırız. Bu farkındalık rahatlatıcıdır.

Bir arkadaşınızın yaptıkları sizi üzdü, kızdırdı, kendinizi kötü hissettirdi, diyelim. İçinizden ona bağırmak geliyor, kendinize zor hâkim oluyorsunuz. Peki, duruma baktığınız alanı biraz genişletsek nasıl olur? Bu yaşadığınız durumun sizin tüm hayatınızın içindeki yerine, başka meseleler içindeki yerine bakalım. Mesele hâlâ o kadar büyük görünüyor mu?

Egzersiz:

Vücudunuzdan ayrılıp gökyüzünde iyice yükseğe çıktığınızı hayal edin ve etrafınıza bakın. Şimdi daha yükseğe çıkın ve yaşadığınız şehre, ülkeye, kıtaya, gezegene bakın. Dünyamızın evrende nasıl minicik bir nokta olduğunu görün. Kendi varlığınızın ve büyüklüğünüzün o bütünün içinde nasıl küçük bir nokta olduğunu hissedin.

Bu pratik, hem yeterince yukarıdan bakıldığında "şey"lerin daha az önemli olduğunu fark etmemize hem de geçiciliği hatırlamamıza yardımcı olur.

Olumsuzu Canlandır

Aşılar hastalık daha vücudumuza bulaşmadan önce, o hastalıkla mücadele etmesi için vücudumuzu nasıl hazırlarsa; Stoacı prensipler

de zihni, daha olmadan, büyük felaketlerle baş edecek şekilde donatırlar.

Bizi zorlayan bir olay yaşarken geçmişte yaşadığımız benzerlerini de hatırlayarak "*Ne çok şey geliyor başıma...*" diye düşünürüz. Bazen her şeyin bizi bulduğuna inanırız ama gerçekte böyle olmadığını da içten içe biliriz. Hayatta kötü pek çok olay yaşanır ve önemli kısmı bizi teğet geçer. Olumsuzu canlandırma pratiği bunun tersini, yani her türlü olumsuz durumun bizim başımıza geldiğini düşünmeyi, kafamızda bunu canlandırmayı içerir. Telefonunuzun bozulması, kedinin koltuklarınızı tırmalayarak zarar vermesi ya da saçınızın kötü olması gibi küçük olaylar veya sevdiğiniz birinin kaybı, işinize son verilmesi ya da beklenmeyen bir ayrılık gibi büyük olaylar... İhtimal dâhilindeki bu ve benzeri olumsuzlukları zihnimizde canlandırdığımızda, bir anlamda en kötü senaryoları hatırlarız.

Stoacılara göre kötü ihtimallere karşı hazır olmak iyidir; en kötü durumda bile daha sakin kalabilmeyi ve yaşanan durumu suhuletle karşılayarak hayata devam edebilmeyi sağlar.

Oktan çıkan yay örneğini hatırlayalım. Elimizden geldiğince iyi hazırlandık, hedefi on ikiden vurmaya hazırız. Dış etkenleri yok sayıp koşulların değişebileceğini ve aksiliklerin olabileceğini göz ardı edersek, istemediğimiz yönde bir sonuç büyük hayal kırıklığı ve üzüntü hissetmemize yol açabilir. Onun yerine: "Ben oku atmak için çok iyi hazırlandım. Fakat her şeyi kontrol edemeyeceğimi de biliyorum. O sırada esen rüzgârı, uçan bir sineği, arıyı kontrol edemem. Böyle bir durum olursa hedefi vuramama ihtimalim var. Ama bu da büyük bir felaket değil," diyebilmek bizi olası kötü sonuçlara karşı hazırlayan önemli bir farkındalıktır.

Egzersiz:

Önümüzdeki günlerde yapmayı planladıklarınız neler ve bu sırada neler yanlış gidebilir, diye bir düşünün ve işlerin ters gitmesi hâlinde, duruma nasıl yaklaşacağınızı kafanızda canlandırın.

Her Şeyin Sona Ereceğini Hatırla

Memento mori, "Ölümlü olduğunu hatırla," ya da "Öleceğini hatırla," şeklinde çevrilebilecek bir Latince deyiş. Marcus Aurelius'un, bu sözü ara ara kendisine fısıldaması için yanında hep birini bulundurduğu söylenir.

Zihnimiz dışında, sahip olduğumuz hiçbir şeyin mutlak, nihai sahibi biz değiliz. Eşyalarımız, bedenimiz, ailemiz, arkadaşlarımız; hepsinden olabiliriz. Stoacılara göre, sahip olduklarımızı mümkün olduğunca kullanmalı ama onlara çok bağlanmamalıyız, çünkü her birini hızlı şekilde kaybedebiliriz. Bu sebeple her şeyi doğadan, kaderden ödünç alınmış bir borç gibi düşünmek gerekir. Ödünç aldıklarımızı sadece geçici olarak kullanabiliriz; herhangi bir uyarı olmadan, bir anda yok olabilirler.

Seneca, bu kadar felaketin yaşandığı bir dünyada, zorlayıcı bir olayın bizim başımıza da gelebileceğinin farkında olmamayı *cehalet* olarak nitelendirir. Stoacılar en sevdiklerimizin bile ölümlü olduklarını aklımızda tutmamızı öğütler. Geçicilik hayatın her yerinde olduğu gibi, sevdiklerimiz söz konusu olduğunda da kaçınılmazdır.

Peki, her şeyin geçici olduğu bu hayatta elimizde olan şey nedir? Sadece *şu an*. Yaşadığımız ânın özel olduğunu kendimize sık sık hatırlatmamız gerekir. Kısa bir süre sonra dahi neler olacağını bilmiyoruz. Yanımızda olanın, elimizde olanın değerini fark etmek için zihnimizi eğitmek önemlidir.

Egzersiz:

En sevdiğiniz nesneyi, kişiyi düşünün. Yarın yok olabileceklerini fark edin. Sevdiklerinizle vedalaştığınızda bir daha görüşemeyebileceğiniz ihtimalini bilin. İstanbul'un ortasındaki Zincirlikuyu Mezarlığı'nın girişinde kocaman harflerle yazdığı gibi "*Her canlı bir gün ölümü tadacaktır*"ı hatırlayın ve kendi ölümlülüğünüz üzerine de düşünün.

Dünya üzerindeki yaşam sınırlıdır; sadece ödünç alırsınız ve ne zaman geri vermeniz gerektiğini bilmezsiniz. En iyi şekilde kullanın.

Zamanı Boşa Harcama

Her geçen dakika bizi ölüme yaklaştırırken *zaman öldürmek* sözü kulağa ne kadar da ironik geliyor. Oysa zamanı öldürmek de mümkün...

Seneca, hayatın kısa olduğunu düşündüğümüzü ama aslında onu boşa harcadığımızı söyler: "*Şimdiki an, sahip olduğun en değerli şeydir. Hatta sahip olduğun tek şeydir. Onu boşa harcama. Ele geçir. Yaşa. Biri parayı ya da mücevheri çöp kutusuna atsa ne düşünürsün? Akıllı bir insan bu kadar değerli bir şeyi düşüncesizce nasıl israf edebilir, dersin. Zaman bunlardan daha değerlidir ve birçok insan zamanı düşüncesizce boşa harcar.*"

Elbette dinlenmek ve hayattan keyif almak da gerekir. Ancak Stoacı yaklaşıma göre, bunları sorumlulukların ve gereken çalışmanın önüne koymak kendine zarar vermektir. Doğru olan, yarın ne olacağını bilemediğimiz için görevleri ertelememek ve bu en değerli kaynağımızı, yani zamanımızı nasıl değerlendireceğimizi belirlemektir. Her birimiz üstümüze düşen yükümlülükleri gözden geçirip gerekiyorsa bir takvim tutarak plan yapabiliriz. Bu ve benzeri pratikler, zamanı doğru kullanmak için zihnimizi eğitmemize yardım eder.

Egzersiz:

Bize keyif veren şeylere hemen ulaşmak isteği dürtüsel davranmamıza sebep olur. Bu eğilimimizi kontrol etmeyi ve keyfi geciktirmeyi öğrenebilirsek zamanımızı çok daha iyi kullanabiliriz. Örneğin, yapmamız gereken bir işi parçalara bölüp, her bölümün sonunda kendimize bir ödül verebiliriz. Ödülleri, yani bize keyif veren, aklımızı çelen şeyleri en sona bırakmak yerine ara ara yapmak, tamamlamamız gereken çalışmanın sürdürülebilir olmasını sağlar.

Katman Katman Soyarak Öze Ulaş

Bu pratiğin arkasındaki düşünce, yaşadığımız durumların, verdiğimiz kararların bir soğan gibi pek çok katmana sahip olduğudur. İçeride bir "öz" vardır ve onun üstündeki katmanların

çoğu, insanın kendi eklediği anlamlardan oluşur. Dolayısıyla, bir meselenin esasını anlayabilmek için katmanları yavaş yavaş soyarak, kaldırarak işin özüne varmak gerekir. Ancak o zaman doğru şekilde hareket edebiliriz.

Birçoğumuz hayatta ne yapmak istediğimiz sorusunun cevabını bulmakta zorlanırız. En temele indirgediğimizde mesele, içsel amacımızla, hayatımıza anlam katacağını düşündüğümüz şeyle ilgilidir. Diğer insanların bizden beklentileri, toplumun değerleri, çocukluğumuzda aldığımız yönlendirmeler, zengin ve itibar sahibi olma gibi katmanları yavaş yavaş ayırdığımızda içsel amacımıza ulaşmamız kolaylaşır. İçsel değerlerimizin aksine bir seçim yapmak, gerçek kimliğimize uzak bir yaşam sürmeye, dolayısıyla mutsuzluğa sebep olacaktır.

Bir örnek üzerinden düşünelim. Reklamlarda çok şık bir araba görüyoruz; söylenene bakılırsa teknoloji ve stilin mükemmel dengesi. Yakın arkadaşınız da bu arabadan aldı ve onun yanında sizinki oldukça demode ve eski görünüyor. Çıplak hâliyle ise gerçek şu: Araba; çelik, hafif alaşımlar, metallerin bazı mekanik ve elektronik sistemlerle bileşiminden oluşur. Tekerlekler tüm arabalarda motorun işlemesiyle hareket ediyor ve bizi bir yerden başka yere ulaştırıyor. Yanıltıcı bir statü algısı nedeniyle değerli görülen bir şeye büyük ödemeler yapmanın, özellikle de karşılamakta çok zorlanacağımız bir maliyeti varsa anlamı ne?

İstediğimiz bir şeyi neden istediğimiz üzerine düşünmemiz önemli. Bize kendimizi kötü hissettiren, üzen, hayal kırıklığı yaşamamıza neden olan bir olayda da bu duyguları gerçekten neden hissettiğimizi anlamaya çalışmak, meselenin temelini fark etmemize yardımcı olur. İstediğimiz şeyleri neden istiyoruz, değer verdiğimiz şeylere neden değer veriyoruz, bizim için gerçek anlamları ne? Bu gerçekten bizimle ve bugünle mi ilgili? Yoksa toplumla ve çocukluğumuzla mı? Örneğin, içimizdeki çocuk kendini hâlâ birilerine beğendirmeye, birilerinden onay almaya mı çalışıyor? Bu zihin egzersizi bizi zorlayan konunun özüne ulaşmamıza, o konuya atfettiğimiz değerin kaynağını gözden geçirmemize yardımcı olur.

Egzersiz:

Hayatımız boyunca çeşitli tercihler yaparız. Kendimize bir soralım; bu tercihleri neye göre yapıyoruz? İçsel amacımız için mi, çevreden alacağımız beğeni ve onay için mi? Seçimlerimiz üzerinde düşünmek, katmanları ayırmak kendimizi daha iyi tanımamızı, öze yaklaşmamızı, kendi içsel amacımızı daha net şekilde görmemizi sağlar.

Kurban Rolünü Kabul Etme

"İşinizi sızlanmadan yapın," der Stoacı felsefe. İnsan yaşamı boyunca farklı zamanlarda derece derece pek çok farklı üzüntü ve zorlanmayla karşılaşır. Marcus Aurelius, en güvendiği generali tarafından ihanete uğrar ve ailesinin hayatını tehdit eden bir darbe girişimi yaşar. Bu durumda dahi kendini kurban olarak görmek yerine, ihaneti, gelecekteki imparatorlara sivil çekişmelerle nasıl başa çıkılacağını göstermek için bir fırsat olarak kullanmayı seçer. Bazen bizi zorlayan durumlarla baş ederken kurban rolüne gireriz. Bu bize daha kolay, daha zahmetsiz gelebilir. Kendimizi veya durumu değiştiremeyeceğimizi söylemek; meselenin sebebini değiştiremeyeceğimiz durumlara, örneğin çocukluğumuza bağlamak; sorumluluğu başka insanlara yüklemek kurban rolüne girmenin farklı yolları.

Bunlar insanların değişim için adım atmak yerine, oldukları gibi kalmayı haklı çıkarmak için kullandıkları gerekçeler. İçine doğduğumuz aile ve ülke, etnik kökenimiz gibi pek çok faktör bizim kontrolümüz dışında. Ama hiçbiri, değişimi imkânsızlaştıran engeller değil. Güçlü bir zihinsel yapı sebepten bağımsız olarak, sağlam bir duruş sergilememize ve sorunun üstesinden gelmemize yardımcı olur. Stoacı düşünüşe göre bu sorumluluğu almak önemli. *"Neden ben?"* demekse zihinsel dayanıklılığın düşmanı. Kendimizi kurban olarak gördüğümüzde irademizi kullanmaktan vazgeçer, kişisel sorumluluktan uzaklaşırız. Oysa sorumluluğu ele almadan anlamlı bir ilerleme kaydetmek imkânsızdır.

Egzersiz:

Hayatımız, kontrolümüzde olan şeyleri fark etmemize ve bunları kendi ellerimize almamıza bağlı. Kendimize acımak yerine, meseleyi uygun şekilde değerlendirmek için kendimizi eğitmeliyiz. Bir şeyler ters gittiğinde birinde suç aramak, sorumluluğu başka yere yüklemek daha rahat bir yol gibi görünebilir ama bu tutum yararlı bir sonuç vermez. Geminin yan yatmasında bizim payımız olmasa bile gemiyi düzeltmeye gayret edebiliriz. Harekete geçmek için adım atmak önemli.

Ölmüş Olduğunu Düşün

Dün gece itibariyle hayatınız bitti, öldünüz. Şimdi yeni bir hayatınız var. Onu alın ve doğru şekilde yaşayın.

Bu bir Marcus Aurelius pratiği ve özünde geçmiş için üzülmek yerine, bugünden sonrası için en iyisini yapmaya odaklanmak var. *Bugün* sahip olduğumuz, her şeydir. Onu takdir edin ve en iyisini yapın. Bu sayede önemsiz şeylere değil, sadece önemli şeylere zaman harcarsınız. Hayat şimdi başlıyorsa daha önce yaptıklarınız değil, bundan sonrası önemli. İyi ve erdemli bir insan olma şansınız var. İşiniz, elinizden gelenin en iyisini yapmak.

Egzersiz:

Öldünüz ve dünya size bir ikinci şans verdi. Şimdi iki liste yapın ve bu listelerde şu sorulara cevap verin. İlkinde: Hayatınızdaki en önemli şeyler neler? Diğerinde: Gerçekte zamanınızı neyle geçiriyorsunuz?

Önümüzdeki günlerde bu iki listenin birbirine mümkün olduğu kadar yaklaşmasını sağlayın. Bu, daha anlamlı bir hayata doğru gitmenize yardımcı olur.

Gönüllü Zorluk Yaşa

Gönüllü zorluk, öz-disiplin oluşturmanın yollarından biridir. Amaç, rahatsız edici durumlara baştan hazırlanmak, konfor alanımızı

genişletmek ve dolayısıyla zorluklarla karşılaşıldığında sarsılmamaktır. Temelinde; Seneca'nın vurguladığı *ruh daha büyük stresler için önceden sertleştirilmeli, eğitilmelidir,* ilkesi yatar.

Günlük hayatta sizi zorlayan, dayanamadığınız bir durum nedir? Diyelim ki öğlen yemeğini atladığınızda akşama kadar aç mideyle çalışmaktan hiç hoşlanmıyor, rahatsız oluyorsunuz. Her ay 24 veya 48 saatlik bir açlık pratiği yapmayı, yani bir iki gün bir şey yememeyi deneyin. Birkaç ay sonra yarım gün yemek yiyemediğinizde artık rahatsız olmazsınız.

Bunu düzenli olarak yaparak, uzak durmak istediğimiz o zorlayıcı durum yaşandığında nasıl hissettiğimizi görüyor ve gerektiğinde baş edebileceğimizi yaşayarak öğreniyoruz. Bu pratiği uygulamak "*Beni rahatsız ettiğini, dayanamayacağımı düşündüğüm, korktuğum şey demek buydu,*" noktasına da getirebiliyor bizi.

Sahip olmak istediği şeye kavuşan kişi, başlangıçta bunun keyfini çıkarıp mutlu olurken gittikçe bu mutluluk azalır ve bir süre sonra o şeye sahip olmadan önceki ruh hâline geri döner; hatta elde ettiği şeyin kusurlarına odaklanmaya dahi başlar. Bu durumun adı *hedonik adaptasyon.* Hazza, yani keyif veren şeye uyumlanmak anlamına gelen hedonik adaptasyon kavramına en yakın Türkçe kelime, *kanıksamak.* İyi pek çok şeyi kanıksayabiliriz. Rahat bir yatak. Yeterli yiyecek. Sıcak su. Güzel sözler. Normalde bize keyif verecek bir durumu kanıksamak, huzurlu bir ruh hâline engeldir. Hedonik adaptasyonu aşamadıkça mutlu olmak için sürekli yenilik isteriz. Oysa kanıksadığımız bu şeylerden bir süre uzak kaldıktan sonra, önemini veya değerini yine takdir etmeye başlayabiliriz. Bu da *gönüllü zorluk yaşama* pratiğinin bir diğer getirisidir.

Bu pratiğin üç katmandan oluştuğunu söylemek mümkün.

1. Hayatımızdaki iyi şeyleri daha fazla fark ve takdir etmeli ve her şeyi elde-var-bir olarak görmemeliyiz.

2. Bazı şeyleri kaybetmekten korkmamalıyız. Bir şeyler eksildiğinde bile koşullar aslında tamam ve yeterli olabilir. Az şeyle yaşayabiliriz, bu o kadar da kötü değildir.

3. Ölçülülüğü hedeflemeliyiz. Daha aza sahip olmak, daha özgür olmaktır.

Egzersiz:

Alışkın olduğunuz bir konforu bir süre bırakmak; hayatınızın olağan parçası hâline gelmiş, size keyif veren bir şeyi bir süre yapmamak. Soğuk duş almak, bir süre kahve ya da sigara içmemek, yerde yatmak, havanın soğuk olduğunu ve yağmur yağdığını bildiğiniz hâlde ceketinizi evde bırakmak, her sabah kahvaltıda mutlaka yediğiniz şeyi bir ay yememek, vazgeçemeyeceğinizi düşündüğünüz bir alışkanlığınızı bir süre bırakmak gönüllü olarak yaşanabilecek zorluklar olabilir. Bugünkü olağan hayatımızda, birkaç gün sosyal medyasız kalmak, evden çıkarken cep telefonunu yanınıza almamak ya da telefonu günün yarısında kapatmak dahi benzer bir işlev görebilir.

Az Konuş, Öz Konuş, Dedikodu Yapma, Dinle

Sessizlik, Stoacının arkadaşıdır.

Epiktetos, sadece gerektiğinde ve sade şekilde konuşmamız gerektiğini söyler ve ekler: "*Her şeyden önce, diğer insanlar hakkında dedikodu yapmayın; onları karşılaştırmayın ve yargılamayın.*" Kendinize sorun, insanların kendileri hakkında uzun uzun konuşmasını ister misiniz? Cevap muhtemelen hayır. Öyleyse siz de kendi konularınızı uzun uzun anlatmak yerine kısa tutun, onun yerine dinleyin. Duyun, anlayın ve diğerlerine destek olmaya çalışın. Konuştuklarımız kadar konuşmadıklarımız da bizi tanımlar.

Az ve öz konuşmak; hayatımızdan yorucu ayrıntıları çıkarmamızı, kendimizi ve etrafımızı daha iyi anlamamızı sağlayacaktır. Bir zorluk yaşarken, içinde olduğumuz durumu doğru anlamanın yolu dinleyip gözlemlemekten geçer.

Egzersiz:

Girdiğiniz ilk sosyal ortamda ilişkileri, konuşmaları dışarıdan bakıyormuş gibi izleyin. Herkesin söylenenleri kendisine bağlamaya çalıştığını fark edebilirsiniz. Tabii ki konuşun da ama konuşmaktan çok dinleyin. Sorun yaşadığınız bir durumda da cevap vermek üzere değil, anlamak üzere dinleyin.

Elinde Olmayan Faktörleri Göz Önünde Bulundur

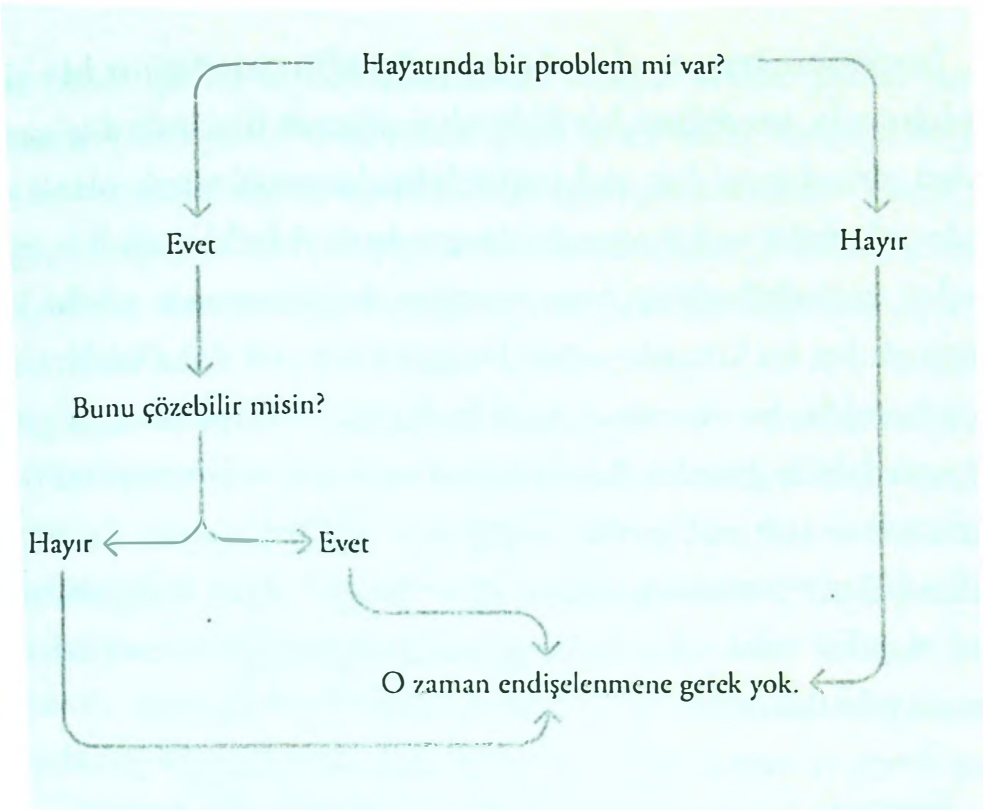
Pratiklere geçmeden önce, Stoacı felsefeyi anlatmaya başladığım ilk kısımda *güç ikiliği* konusuna etraflıca değindim. Burada tekrar, bu sefer pratikle ilişkilendirerek kısaca değiniyorum. Güç ikiliği, yaşamda kontrolümüzde olan ve olmayan durumları fark etmemizin önemini vurgular. Örneğin; kendimiz, düşüncelerimiz ve eylemlerimiz üzerinde kontrolümüz vardır ama diğer pek çok şey üzerinde yoktur. Bize düşen, elimizden geleni yapmak ve kontrolümüz altında olmayanları kabul etmektir. Stoacılar gelecekteki hareketlerinden söz ederken sıklıkla "elde olmayan bir engel olmazsa" gibi bir şart eklerler. Bu yaklaşıma göre; gücün dâhilinde olmayan, kontrol edemediğin şeyler hakkında endişelenmek, üzülmek veya hiddetlenmek akılsızlıktır.

Aslında bu, bizim kültürümüzde de yerleşik bir pratik. *Allah nasip ederse, kısmet olursa, inşallah* gibi ifadeleri sıkça kullanan bir toplumuz. Bu ifadeler bir anlamda, insanın olası kötü sonuçları ("İstediğim hâlde, elimde olmayan koşullar sebebiyle mümkün olmayabilir,") tevekkülle karşılayacak gücü baştan ele alması imasını da taşıyor.

Güç ikiliği ilkesi ile ilgili olarak Epiktetos ayrıca, *kontrolümüz dışında olan şeylere verdiğimiz değer arttıkça, aslında kontrolümüzün azaldığını da söyler.*

Egzersiz:

Olayların birçoğu bizim isteğimiz, inisiyatifimiz, kontrolümüz dışında gerçekleşir. Sonuç, nihai olarak elimizde değildir. Bu, önemli bir farkındalıktır. Kendimizi sıkıntılı ve bunalmış, çaresiz hissettiğimizde şu şekilde akıl yürütebiliriz:



Amor Fati: Kaderini Sev

"Kader, istekli olana yol gösterir; isteksizleri sürükler."

SENECA

Nietzsche'nin de eserlerinde sıklıkla kullandığı bir terim olan *amor fati*, yani *kaderini sev* (veya yazgını sev), Stoa felsefesinin de özündeki fikirlerden birini oluşturur. Bu, kof bir kadercilik değil; bir anlamda hayatın en üst düzeyde olumlanmasıdır. İnsana düşen, kontrolünde olanlara, yani yapabileceklerine odaklanması; elinde olmayan kaderin varlığını kabul ederek gerçekliği reddetmek yerine onu kabul etmesidir. Bu anlamda kaderi sevmek, olanı kucaklamak anlamına gelir.

Bu pratiğin üç önerisi var:

Dirençli olmayın: Gerçekliğin farklı olmasını dilemek yerine gerçekte olanı kabul edin.

Yargılayıcı olmayın: Yargılamayın, sadece kabul edin.

Bağlanmayın: Şeyler gelip geçer, sevdiğiniz hiçbir şeye çok bağlanmayın.

İstediğiniz bir şey olmadığında, örneğin, istediğiniz bir işi alamadığınızda, istediğiniz bir ilişki olmadığında üzerinde düşünebilir; neden olmadığına dair akıl yürütebilir; kontrolünüzde olanlar üzerinde çalışabilir ve bir sonraki durumda neyi farklı yapabileceğinizi gözden geçirebilirsiniz. Ama örneğin, bu durumun sebebi kişilik çatışması ise, bu konuda yapabileceğiniz şey çok daha sınırlı olabilir ve o koşulda, bu durumu, yani kaderinizi kabullenmeniz gerekir. Karşınızdaki kişi sizden hoşlanmıyor veya sizi beğenmiyorsa bu durumu kabul etmeniz gerekir. Kontrolümüzde olmayan durumlarda kaderi kabul etmemek gereksiz acı ve öfkeye sebep olduğundan bizi zayıflatan bir tutumdur. Gerçeği olduğu gibi görebilmek bazen zor olsa da rahatlatıcıdır.

Egzersiz:

Başınıza bir olay geldiğinde bununla ilgili yapabileceğiniz bir şey olup olmadığını kendinize sorun. Eğer yapacak bir şey yoksa, olanlar kaderin kontrolünde ama sizin kontrolünüzde değilse kabul edin. Gerçeği görmek iyidir. Gerçeklikle savaşmak anlamsızdır, sadece mutsuz eder.

Geçmişte yaşadığınız büyük bir üzüntü veya öfke varsa, kaderi kabul etme konusunda zorluk çektiğiniz için bu acının büyüyüp büyümediğini gözden geçirebilirsiniz. Bugün olsa duruma nasıl yaklaşırdınız?

Affedici Ol

Stoacı anlayışa göre kimse bilerek yanlış yapmaz, hatalar *bilmezlikten* kaynaklanır. İnsanlar doğru olduğunu düşündükleri şekilde hareket ederler. Sadece daha iyisini bilmiyorlardır, yaptıklarının idrakinde değillerdir. Bilmeyen kimseyi suçlamak da anlamsızdır; bu durumda ancak onların bilgisizliğine üzülebilir, acıyabiliriz.

Karşınızda yanlış davranan biri olduğunda onun bu konudaki bilgisizliğini görmeye çalışın. Görebildiğinizde ona artık öfke değil,

acıma hissettiğinizi fark edebilirsiniz. Kızgın olmak yerine nazik davranmayı deneyin. Bu farkındalığınız, sizin belki bu olayı hoşgörüyle halletmenizi sağlayacaktır. Affettiğinizde enerjinizi muhafaza eder, kendinizi zorlayıcı duygulardan korursunuz. Bu durum sizin için nasıl bir ders niteliği taşıyorsa aynı şekilde diğer kişi için de öğretici olabilir.

Ve diğer kişiye gösterdiğiniz affedici tutumun aynısını kendinize de göstermeyi ihmal etmeyin. Hatalı davrandığınızda, pişmanlık duyacak bir şey yaptığınızda kendinize şefkat duyun. Olumlu taraflarınızı fark edin, neyi iyi yaptığınızı düşünün. Yaptığınız iyi şeyleri bulup çıkardığınızda bunları zihninizde daha belirgin hâle getirirsiniz, ertesi günlerde tekrarlama ihtimaliniz artar. Sevgi, anlayış ve şefkat gibi duyguları sadece dışarıdan beklemenize gerek yok; bunları siz de kendinize gösterebilirsiniz.

Egzersiz:

Kızgınlık duymanıza sebep olan ilk durumda toleranslı, şefkatli ve nazik olmayı seçin. Bu bir kişiye de olaya da olabilir.

Huzura Giden Yolda Şükret

Stoacı anlayış huzuru önceler. Hayatımızda ne olursa olsun değiştirebildiklerimize odaklanmayı, değiştiremediklerimiz için kaygı duymamayı, elimizde olanları fark etmeyi ve böylelikle huzur bulmayı önerir. Huzur, arayıp bulunacak bir şey değildir; hayatımızda çok sıradan gördüğümüz durumların önemini fark etmekle başlar. Karnım açken yediğim yemek, çok susamışken içtiğim su bana nasıl hissettiriyor? Günün yorgunluğu ile başımı yastığa koyduğumda güzel uyuduysam sabah nasıl hissediyorum? Şükretmek ve minnettar olmak bizi huzura götürür.

"Sende olmayan şeylere değil, sahip olduklarına odaklan. Sahip olduğun nimetleri say ve onlara sahip olmasaydın ne kadar arzu edebileceğini düşün."

MARCUS AURELIUS

Elimizdekiler bir sonraki dakika elimizden kayabilir, bir daha onlara sahip olamayabiliriz. Öyleyse şu an elimizdekilere şükretmemiz gerekir. Huzur satın aldıklarımızın sayısı ya da elimizdekilerin fiyatıyla belirlenmez. Bilakis, çok ücret ödediğimiz, pahalı şeyler için daha fazla kaybetme korkusu duyup bunlara daha fazla bağlanabiliriz. Hâlbuki huzur, kaybetme korkusunun olduğu yerde değil; şu anda olana şükretmeyle gelir. Sadeliği tercih etmek bilgeliktir, huzur sağlar. Bazen kaybettiklerimiz de bizi sadeliğe götüren yolun bir parçasıdır. Değer verdiğimiz bir eşyayı kaybettiğimiz veya bir ayrılık yaşadığımız durumlar için de benzerini düşünmek mümkün.

Egzersiz:

"Şimdi" elimizde olan, minnettar olduğumuz üç şeyi yazabiliriz. Yapabildiğimiz neler var? Bunlar bizim için ne kadar önemli? Acaba yeterince şükrediyor muyuz?

Gün Sonu Değerlendirmesi Yap

Bu, kolay ama etkili bir pratiktir. Ana fikri kendimize ayna tutmak, yaptığımızın farkında olmaktır. Öz-farkındalık, kendini gözlemlemeyle mümkündür ve yapabileceğimiz değişikliklerin yolu buradan geçer.

Günlük hayatın hızı ve yoğunluğu içerisinde bazen yaptıklarımızı iyi değerlendiremez, farkında olmadan istemediğimiz tepkiler verebiliriz. Bir anlamda kendimizden memnun olmadığımız şeyler söyleyip yapabiliriz. Bu durumları en aza indirmek için kendimizi gözden geçirmek, bunun için günü tamamlamaya yaklaştığımız akşam saatlerinde bir öz-değerlendirme zamanı yaratmak yararlı olur. Bunu sessiz bir yerde kendi başımızayken yapmamız gerekir. Stoacı filozoflar kendimizi, günümüzü, yaşamımızı gözlemlemek için günlük tutmayı da önerir. Bu değerlendirmeyi ya da günlük tutma pratiğini başımızdan geçenleri rastgele yazarak değil, bir sistematikle yapmak faydalı olacaktır.

Bugün neyi iyi yaptım? Daha iyi ne yapabilirdim? Neyi kötü yaptım, buna ne sebep oldu? İyi ve erdemli davranmadığım zamanlar oldu mu? Doğru dürüst ve kibar olmaktan uzağa düştüm mü? Neyi farklı yapabilirim, kendimi nasıl geliştirebilirim? Kendimize bu ve benzeri soruları sorduğumuz gün sonu değerlendirmelerini düzenli olarak yapmak, zamanla gün içerisinde de farkındalığımızın daha yüksek, davranışlarımızın daha yapıcı olmasını sağlar.

Egzersiz:

Bu pratiği bir hafta boyunca yapma kararı alın. Yatmadan önce her akşam bu iş için biraz zaman ayırın, yukarıda yer alanlara benzer soruları kendinize sorun. Cevaplarınızı yazmak, günlük tutmak kendinizi ve günlük yaşantınızı gözlemlemenize yardımcı olurken, zaman içinde düşünce, duygu ve davranışlarınızdaki değişimi fark etmenizi sağlayacak bir kayıt da oluşturur.

Psikolojik Sağlamlık ve Stoacı Felsefe

Toparlamak gerekirse; bu öğreti ve pratikler ortak olarak, hayatımızı nasıl yaşadığımıza dair bir bakış açısı geliştirmemizi hedefliyor. Bu zihin egzersizlerini yapmak için derin bir felsefe bilgisine sahip olmamız gerekmiyor ama bakış açımızı değiştirmeye, geliştirmeye açık olmamız önemli.

Stoacı felsefenin bazı önermelerini; dünyaya iyi bakan, her şeyin bir çözümü bulunduğuna inanan "*Pollyannacı*" yaklaşıma benzeterek eleştirenler olmuştur. Fakat Stoacı felsefe ve pratikler bir "mutluluk oyunu" olmaktan uzaktır; "*Olaya iyi yönünden bak,*" benzeri bir felsefeye sahip değildir. Stoacı filozoflar yaşadığımız olaylara gerçekçi bakmayı önemser, gerçekçi bir durum değerlendirmesi yapmayı tavsiye ederler. Onlara göre irademiz dışında başımıza gelen bir olayda kendimizi üzmemiz ile yağmur yağdığı için çocuğumuza kızmamız arasında hiçbir fark yoktur. İkisi de benzer şekilde anlamsız ve yararsızdır.

Diğer yandan, bu yaklaşım bir teslimiyet anlamına da gelmez. Stoa felsefesinde, insan edilgen durumda değildir. Tam tersine, insan kaderin ya da doğanın planına aktif olarak katılmalı; elinden gelenin en iyisini yapmalıdır. Tam tersi ise tembelliktir.

Tembellik olgusu *silindir benzetmesi* ile anlatılabilir:

Eğer itersem silindir aşağı yuvarlanmaya başlar. Ona ilk hareketi bir dış etken verir ama yuvarlanmaya devam etmesi silindirin kendi yapısından, yani içsel özelliklerinden ileri gelir. İlk başta ittiğim cisim bir küp olsaydı yuvarlanmayacaktı. Küpün köşeli doğası buna izin vermeyecekti. Aynı şey insan için de geçerlidir. Dış etkenleri kontrol edemeyiz ama onlara nasıl cevap verdiğimiz bizimle ilgilidir. Nedenler bizim elimizde olmayabilir ama tepkimizi biz belirleriz (O zaman, mesela, dış etkenlere bağlı olarak yuvarlanmak istemediğimizde köşelerimizin çıkması işe yarayabilir mi?). Sadece başımıza gelenlere değil; bizim bu duruma nasıl uyumlanacağımıza, ne cevap vereceğimize odaklanmamız gerekir.

Stoacı filozofların ulaşmak istedikleri ruh hâli bazen *apati*, yani duygusuzluk, duyarsızlık olarak düşünülse de hedeflenen; aslında insanın duyu organları aracılığıyla geliştirdiği bazı *yargılarını* askıya alması, önyargılarından tamamen arınmasıdır. Stoa felsefesini benimseyen kişi duygusuz değildir ama duygularına köle de değildir. Bu, katı yürekli ve duyarsız olmakla aynı şey değildir. Stoacı erdem sahibidir, adalete değer verir; bunlara uygun davranmak için kendini gözlemleyerek öz-farkındalığını geliştirir. Ama hayatta kontrol edemeyeceği pek çok zorlayıcı durum vardır; o zaman duygusal tepkilerinin üstesinden gelir ve yerine aklı koyar. Buna göre eğer bir duygu mevcut durumu iyileştirmeyecekse muhtemelen yararsızdır. Stoa felsefesi, zihinsel dayanıklılık ve duygusal dengeyi teşvik eden birçok öğretiye sahiptir. Stoacılar; insan hayatını etkileyen pek çok dış etken olduğunu, insanların bu etkilere karşı hazırlıklı olması gerektiğini savunur. Bu nedenle, insanların hayatlarında karşılaşacakları zorluklarla nasıl başa çıkacaklarını

öğrenmeleri gerekiyordur. Bunun için bilgelik, öz-disiplin, sabır ve sebat gibi özellikler çok önemlidir.

Kitapta Stoacı felsefeye ver vermeyi önemsedim. Bu bakış açısını benimsemek; bu düşünüş şeklini her zaman, her konuda, tavizsiz ve katı şekilde yapacağımız anlamına gelmiyor. Ama bu farkındalık ve gayret, bizi zorlayan birçok deneyimde daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir. Kitabın farklı yerlerinde, yetişkinlik yaşlarında dahi pek çok alanda kayda değer bir değişim olabildiğini, bilimsel yöntem kullanan çalışmaların bulgularına dayanarak anlatıyorum. Önemli kısmı öz-düzenleme ve bilişsel esneklik becerilerindeki gelişime bağlı olarak ortaya çıkan bu değişimde Stoacı felsefede yer alan öğretiler de rol oynar. Bu öğretiler, zihni eğitmeyi esas alan başka pek çok öğretinin de benzer şekilde temelini oluşturur.

"Düşündüğün Her Şeye İnanma" Bilişsel Çarpıtmaların Farkına Varmak

Stoacı felsefe, *olayları oldukları gibi değil; kendi olduğumuz gibi* gördüğümüzü söyler. Olan biteni nasıl algıladığımız, kendi gerçekliğimizi yaratır. İnsan bazen gerçeği doğru algılayamamasına sebep olan bazı sistematik düşünce hataları, yani *bilişsel çarpıtmalar* yapar. Ve bu düşünme şekli, olayları taraflı ve genellikle olumsuz biçimde değerlendirmesine sebep olur.

Bilişsel çarpıtmaları anlamamız önemli; çünkü olayları nasıl düşündüğümüz, nasıl yorumladığımız, üzerimizdeki etkisini belirliyor. Bazen algımız dış dünyada olanı bize çarpıtarak ulaştırıyor. Olayları, geçmiş deneyimimize ve şu anki modumuza, ruh hâlimize bağlı olarak farklı şekillerde algılayabiliyoruz. Dünyaya baktığımız lens, bizi nesnel bir görüşe sahip olmaktan alıkoyuyor ve zihnimizin bu işleyiş şekli bazen psikolojik sağlamlığımızı zorluyor.

Bilişsel çarpıtma ve olumsuz düşünceler, depresyon ve kaygı problemlerinde sıkça görülür. Diğer yandan mizaç olarak kaygılı ve düşük modda (düşük pozitif duygulanım) olmak da bu çarpıtmaların

sıklık ve şiddetini artırıyor. Bunu bir tür kısır döngü olarak düşünebiliriz. Düşünce hatalarının farkına varmak, bilinçdışı ilerleyen bu döngüyü kırmak ve duygu-düşünce-iyi oluş sürecini yeniden yapılandırmak için önemli. Bunun için en fazla kullandığımız bilişsel çarpıtmaları fark etmemizde yarar var.

Olumluları görmezden gelme: Bu, olan iyi şeyleri değersizleştirme eğilimiyle ortaya çıkan bir çarpıtma. Zihnimizin olumsuzluk yanlılığından bahsetmiştik. Olumsuzu hatırlamak, ona takılmak köklerini evrimsel psikolojiden alan bir baş etme şekli. Ama iş olumlu olan şeyleri yok sayma noktasına geldiğinde bunun bir zihinsel çarpıtma olduğunu fark etmekte yarar var.

Bu düşünce hatasında, kişi olumsuz olayların tamamen kendi sorumluluğunda olduğunu düşünürken elde ettiği başarılar, iyi ilişkiler gibi memnun edici deneyimlerin şans eseri gerçekleştiğine inanır. "Dersten geçtim ama hoca kolay sorular sordu", "Patronumun iyi gününe denk geldim sanırım, yaptığım işi beğendi" gibi cümleler, kendimizdeki olumlu tarafları görmediğimizin birer göstergesi olarak düşünülebilir. Burada, mantığa uygun olmayan şekilde olumlu bir deneyimi ve olumlu özellikleri yok sayarız.

Bu çarpıtma, herhangi bir başarısızlık durumunda da olumsuzluğu tamamen kendimizle ilişkilendirmemize sebep olur. Diğer faktörleri göz ardı ederek olumsuz sonuçların yükünü kendi üstümüze alır; *ben yapamadım, benim yüzümden*, deriz. Bu bakış, psikolojik sağlamlık için zorlayıcıdır. Zira olayları hafızamızda bu şekilde kodlarız. Olumsuz hisler birikir ve dönüp geçmişe baktığımızda aklımıza gelenler hep olumsuz deneyimler olur. Duruma ve kendimize objektif olarak bakamadığımızdan özgüvenimiz zaman içerisinde sarsılır; gerçek potansiyelimizi fark etmez, zorlukların üstesinden gelme gücümüzü göz ardı ederiz.

Etiketleme: Burada objektif bir değerlendirme yapmak yerine, insanın kendisini ya da çevresindeki kişileri yargılayıcı ve olumsuz

sıfatlarla etiketlemesi söz konusudur. Örneğin, çocuğu ders çalışmayan bir anne, durumu "Oğlum ödevlerini, derslerini yapmıyor," diye görmek yerine, "Oğlum tembelin tekidir," diye yorumlarsa çocuğunu etiketler.

Etiketlemeyi bazen kendimiz için de yapar; "beceriksiz", "uyumsuz", "başarısız" gibi sıfatları kendimize yapıştırıveririz. Bu zor bir durumdur; çünkü bizi etiketleyen çevre olduğunda, bu durumu önemsememek veya bu algıyı değiştirmek için gerekiyorsa bir hareket almak mümkündür ama bunu yapan kendimiz olunca, müdahaleyi kendi zihnimize karşı yapmamız gerekir ki bu, çetrefilli bir iştir. Diğer yandan, hayata kendimize yapıştırdığımız etiketlerin gözüyle baktığımızda, her şeyi o etikete uygun yapma eğilimine de gireriz. Örneğin, kendimize "beceriksiz" sıfatını yakıştırdığımızda, bu düşünme şekli benlik algımızı etkiler ve kendimizi beceriksiz olarak gördükçe beceriksizce davranma olasılığımız artar. Yeterince çalışmama, vakit ayıramama, o gün çok uykusuz olma gibi faktörleri görmeyip başarısızlığı sadece beceriksiz olmamıza bağlarız. Böyle olunca da diğer koşulları değiştirmeye yönelmeyiz. Tüm bunlar, "beceriksiz" etiketinde haklı olduğumuzu düşündürten yeni benzer deneyimleri beraberinde getirir ve bir kısır döngü oluşur.

Ya hep ya hiç (siyah-beyaz veya ikili düşünme): Bu düşünce hatası iki sivri ucu görüp arasını görmezden gelme üzerine kurulu. "Çok iyi piyano çalamayacağım, o zaman neden piyano çalayım ki?" ya da "Bu konuyu anlamadım, hiçbir soruyu yapamayacağım," derken iki ucun arasını göremez, aradaki kısmı kaçırırız. Sadece iki seçeneğe odaklanan bu tür bir zihinsel filtreleme kendimize güvenimizi, öz-yeterliliğimizi ve problem çözme yeteneğimizi olumsuz etkiler. Bu, özellikle mükemmeliyetçilik eğiliminde yaygınlıkla karşımıza çıkar.

Falcılık: Falcılık, elimizde sağlam bir kanıt olmadığı hâlde gelecekle ilgili birtakım kestirimlerde bulunmakla ilgilidir. İnsan bunun

az veriye dayanan bir tahmin olduğunu unutur, kesin gerçekleşeceği varsayımıyla hareket eder. Örneğin: "Kesin çok sıkılacağım", "Beni tuhaf bulacaklar" ya da "Onunla konuşmam hiçbir işe yaramayacak" diye düşünür. Karşımıza yaygınlıkla çıkan bilişsel çarpıtmalardan biridir.

Felaketleştirme: Hayatımızın değişik alanlarında olumsuz deneyimlerimiz olmuştur. Bazıları güçlüdür ve bizi yıpratmıştır da. Bu deneyimlerden sonra belki dinlenme, limana çekilme ihtiyacı duyar; biraz sendeler ve sonrasında yaralarımızı sarma gücümüze tekrar kavuşabiliriz ki bu, psikolojik sağlamlığın özüdür. Ancak yaşadığımız olumsuz deneyim düşünme şeklimizi domine ettiğinde iyilik hâlimizi korumamız zorlaşır. Zihnimizde yankılanan "Bir daha hiç mutlu olamayacağım", "Hayatımı bu şekilde tamamlayacağım" gibi cümleler, girmediğimiz sınav için yaptığımız "Ne kadar çalışsam da çok kötü not alacağım" benzeri çıkarımlar bu çarpıtılmış bilişsel sürecin sonucudur. Felaket senaryoları yazmak, geleceğin aklımızdakinden farklı gerçekleşebileceği ihtimalini yok saymak mantıklı değildir. Böyle yaptığımızda daha yaşanmamış deneyimlerin yenilgisini sırtımıza gereksiz şekilde yükleriz.

Bu düşünce hatasının kökünde biraz da geleceği kontrol etme arzumuz yatar. Kötü bir durum oluştuğunda bize "Ben her şeyin böyle olacağını biliyordum," deme imkânı verir. Bunu, geleceği öngörebildiğimizi düşünmek kontrol hissi yarattığı için yaparız ama bedeli ağır olur. Kötü sonuç karşısında "Ben biliyordum," demek için baştan olumlu ihtimalleri göz ardı etmek ne fiziksel ne de psikolojik sağlığımıza iyi gelir.

Küçümseme veya büyütme: Bu bilişsel çarpıtma, özünde bir şeyi olduğundan daha büyük veya daha küçük görmeyle ilgilidir. Kişi, yaptığı işleri küçümseyerek değersizleştirir. Olumluyu yok sayma eğiliminden farklı olarak burada hatalı bulduğu davranışlarını da olduğundan daha büyük bir hâle getirerek abartır. "Tartıştığımıza

göre demek ki ortak hiçbir yönümüz yok!": Burada bardağın yarısı dolu olmasına rağmen boş kısmındaki eksiklik öne çıkarılır, boş olan kısım büyütülür. "Bunu becerdim ama zaten kolay bir görev, herkes yapabilirdi," derken bardak tamamen dolu olsa da başarının küçümsenmesi söz konusudur.

Seçici soyutlama (zihinsel filtreleme): Bu düşünce hatasında bir olayın ya da durumun geneli yok sayılır ve bir ayrıntı âdeta cımbızla seçilerek olayın bütünü o ayrıntıyla yorumlanır. Mesela, öğretmenin "İyi gidiyorsun ama bundan sonra ödev teslim saatlerine dikkat et," dediğini varsayalım. Seçici soyutlamada buradaki çıkarım "Öğretmen benden memnun değil," olabilir.

Kişiselleştirme: İnsanın yaşanan olumsuz bir durumun sorumluluğunu geçerli sebepler olmadan üstlenmesi, kendi payı sınırlı olsa da hepsini üzerine almasıdır. Kişi burada kendi rolünü abartır. Çocuk grip olduğunda annenin "Çocuğu yeterince koruyamadım, nasıl bir anneyim..." demesi buna örnek olarak verilebilir.

-meli, -malı düşünceleri: Bunlar kendimize koyduğumuz katı standartlardır. Buradaki inanç, hayatın bazı net kuralları olduğu ve bu kurallara uyulmadığı takdirde durumun kötü bir senaryoyla sonuçlanacağıdır. Mesela, "Beni seviyorsa her sabah mesaj atmalı," veya "Başarılı olmak istiyorsam düzenli ve dakik olmalıyım," gibi düşünce şekilleri bu çarpıtmalara örnek gösterilebilir.

Nasıl Farkına Varılır?

Bu çarpıtmalara başka örnekler eklenebileceği gibi, pek çok düşünce, birden fazla bilişsel çarpıtma başlığında da sayılabilir. Bazen zihnimizde yankılanıp bizi olumsuz etkileyen bu iç sesleri fark etmek, bunların yanlı düşünceler olduğunu anlamak bizi güçlendirir. Hepimiz hayatta genellemeler, kestirme yoldan bazı akıl yürütmeleri yaparız. Bunlar bazen gerekli ve işlevseldir de ama sık olmaları

durumunda zihinsel ve duygusal olarak zorlanırız. Psikolojik iyiliğimizi korumak için sık tekrar eden durumları fark etmek, hataları yakalamak ve mümkün olduğunca düzeltmek yararlı olur. Bilişsel hataları düzeltmenin ön şartı ise farkına varmaktır. Farkına vardıktan sonra alternatif düşüncenin ne olduğunu sorgulamamız da gerekir. Bunun için işimize yarayabilecek birkaç yöntem şunlar olabilir:

Yazmak: Olumsuz düşüncelere kapıldığınızda kâğıda dökmek düşüncelerinizi yavaşlatmanıza ve sakinleşmenize yardımcı olur. Yazdıklarınızı okuyun ve birkaç cümleyle özetlemeye çalışın.

Bilişsel çarpıtmanın adını koymak: Yukarıda özetlediğim başlıkları bir gözden geçirin. Hangi bilişsel çarpıtmayı ya da çarpıtmaları yapıyorsunuz? Tek bir düşünce içinde çoğunlukla birden fazla bilişsel çarpıtma vardır. Bunları fark edin ve düşüncenin altına yazın.

Kanıtlamak: Kendinizi bir mahkemede gibi düşünün. Düşüncenizin doğruluğuna dair kanıtları ve yanlış olabileceğine dair bulguları ortaya koyun. Bunları açık şekilde listeleyin ve mahkemeye sunun. Sonra da hâkim rolüne geçip adil şekilde bu düşüncenin yüzde kaç doğru olduğuna karar verin.

Bu basit egzersizlerdeki nihai amaç; düşüncelerimizi analiz ederek herhangi bir bilişsel çarpıtma olup olmadığını anlamak, akılcı olmayan düşünceleri azaltmak ve hayatla olumlu bağlantıyı güçlendirmektir. Bu noktada kendimize karşı katı ve acımasız olmak yerine, Stoa öğretisinde önerilen "Başkasının başına geldiğini düşün," pratiğini uygulayabiliriz: Çoğu zaman kendimize karşı, sevdiklerimize olduğumuzdan daha acımasızızdır. Yazıya döktüğünüz düşünceleriniz en yakın arkadaşınıza ait olsaydı ona ne derdiniz, nasıl tavsiyelerde bulunurdunuz? Bunun üzerine mümkün olduğu kadar objektif biçimde düşünmek farkındalığı artırma yolunda bize yardımcı olur.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİR SÜREÇTİR

İŞTE bunlara bakabilip nereleri, hangi düşünme şekillerimizi, hangi özelliklerimizi değiştirmemiz gerekiyor; bunları görebilmemiz ve o alanlarda kendimizi geliştirmeye çalışmamız önemli. Ama bazen daha yavaştan, bazen biraz daha kuvvetli. Biri parmağıyla elinize bastırdığında, bastırılan yerin acıyıp acımadığını sadece siz bilebilirsiniz. Elinizin o noktası zedelenmişse, önceden bir hasar varsa kuvvetli görünmese dahi o bastırış canınızı yakabilir. Onun için ne yaptığımız kadar nasıl yaptığımız da psikolojik sağlamlığı geliştirirken önemlidir. Düşüncelerimizi kontrol edebiliriz ve evet, bu becerimizi geliştirmeliyiz. Ama unutmayalım, zaten zorlandığımız bir durum var. Onun için hedefi çok yukarılara değil, ulaşabileceğimiz bir yere koymak lazım. Buna şefkatli davranmak da denebilir, duyarlılık da. Şefkat gibi duyarlılık da sadece başkasına değil; kendimize de gösterebileceğimiz bir tutum, önemli birer kaynak.

Psikolojik sağlamlık bir kişilik özelliği değil, bir beceri ve dolayısıyla geliştirilebilir. Ama becerilerin de hepsi aynı özellikte değil. Yürüme, koşma, tırmanma, elimizle tutma, atma gibi motor becerilerimizi veya bilişsel becerilerimizi kullanarak geliştirdiğimiz okuma yazma, sayı sayma gibi yetileri bir kez geliştirdiğimizde, çok istisnai bir durum olmadığı sürece kullanmada bir sorun yaşamayız. Ama duyguların işin içine girdiği durumları kontrol etmekte kullandığımız beceriler için aynısını söylemek zor. Dikkat, düşünceyi;

düşünce, duyguları etkiler; bu doğru. Ama duygularımız da çok kuvvetli olduğunda dikkatimizi ve düşüncemizi etkiliyor. İçinde yoğun duygular olan durumlar, var olan kapasitemizi kullanmamızı engelleyebiliyor veya zorlaştırabiliyor. Onun için psikolojik sağlamlığı bir kez geliştirdikten sonra hep rahatça kullanabileceğimiz bir özellik olarak düşünmemek lazım. Bazen hayata geçirmek, bazen daha iyi hâle getirmek için uğraşmamız gereken, belki yaşam boyu canlı tutmak için gayret etmemiz gereken bir beceri. Bu sebeple insan sağlam olsa da bazen düşer ve tekrar kalkar, sonra yine düşebilir ve tekrar kalkabilir. Tümü psikolojik sağlamlığın içinde var.

DENEYİMLER, GELİŞİM İÇİN FIRSATTIR

Bunları ne için söylüyorum? "Öldürmeyen şey güçlendirir," sözünden yola çıkarak, ne kadar acı çeksek veya zorlansak da bir musibetten dayanıklılığımız artmış olarak çıktığımızı düşünerek iyi hissedebiliriz. Ve bir dahakine daha bilinçli ve kontrollü olacağımızı kendimize fısıldayarak yolumuza güvenle devam edebiliriz. Yaşam yolunda ilerlerken bizi yine çok zorlayan, belki zayıf hissettiren bir deneyim yaşayıp kendimizi yine hayal kırıklığına uğratabiliriz. Burada hatırlamamız gereken, psikolojik sağlamlığın üzerimize geçirdiğimiz çelik zırh gibi bir şey olmadığı. Psikolojik olarak sağlamlaşırken bizi hedefleyen okları veya darbeleri hissetmemize engel olacak sert bir kalkan geliştirmiyoruz. Bir anlamda kalbimizi kapatmıyoruz, katılaştırmıyoruz; çünkü katılaşmış, kapalı bir kalp hissedemez ve biz sadece hayatta kalmayı değil, yaşamayı da amaçlıyorsak kalbimizi açık tutmamız gerekir. Bu bizi keyifli deneyimlerden olduğu kadar üzen deneyimlerden de etkilenmeye açık hâle getirir.

Filmlerde hatırlarsınız; çok kuvvetli, biyonik adam gibi figürler vardır. Mesela Arnold Schwarzenegger. Düşmanı tüm gücüyle saldırır Schwarzenegger'e; çok kuvvetli bir yumruk atar ama Arnold Schwarzenegger hiç hareket etmez, yerinden kıpırdamaz, âdeta bir fiske yemiş gibi hiç etkilenmez. Bunu yeri geldikçe hatırlatmayı

önemsiyorum: psikolojik sağlamlık böyle bir şey değil. Bir olay bizi etkileyebilir, bu bizim psikolojik olarak dayanıksız olduğumuz anlamına gelmez. İnsan mekanik bir varlık, bir robot veya makine değil. Onun için depresif hissettiğimizde ya da çok kaygılandığımızda "Ben bu durumlarla baş etmeyi öğrenmiştim, bu hâle tekrar nasıl geldim, nasıl tekrar üzdü beni bu olaylar?" diye düşünmememiz gerekiyor. Psikolojik sağlamlık, üzerinde çalışmayı sürdürmemiz gereken bir donanım. Bizi zorlayan bir duyguyu yaşadığımız her olay, o duyguyu kontrol etme becerimizi geliştirebilmemiz için bir fırsattır. *Deneyimler, gelişim için fırsattır.* Kaygıyı kontrol etme becerisini ancak kaygı hissettiğimizde geliştirebiliriz.

"Kırıldığımız yerden güçleniriz," diye bir söz vardır. Bu, doğrudur. Daha önce hiç kırılmamışa göre, daha önce kırılmış olanın yeni bir darbeyle hasar alma ihtimali daha yüksektir. Ama daha önce kırılmış olan, onarımın mümkün olduğu ve nasıl yapılacağı bilgilerine de sahiptir. Psikolojik sağlamlık, bu kendini iyileştirme bilgi ve becerisini de içerir. Önceki kırılmada ilkyardım çantasına bazı aletler koyduk. Bu aletleri tanıyıp nasıl kullanıldıklarını öğrendik. Hayat yine zorlayıcı bir deneyim getirirse, aletleri ilkyardım çantasından daha hızlı çıkarıp devreye daha hızlı sokabiliriz.

GELİŞİM ODAKLI OLMAK

Psikolojik sağlamlık ve psikolojik sağlamlıkla ilgili becerilerimizi geliştirebilmek için *gelişim odaklı* olmak önemli. Peki, ne anlıyoruz gelişim odaklı olmaktan? Klasik olarak "Yapamıyorum, yapamadım," değil de "Henüz yapamadım, henüz yapmadım veya henüz yapamıyorum"u anlıyoruz. Yani "Uğraşırsam yapacağım," anlamına geliyor bu. Oysa gelişim odaklılık sadece ileri yönelik olmamalı; *gelişimin geçmişe dönük yanı* da resmin içinde olmalı ve odağımızı resmin neresine verdiğimiz zaman zaman değişmeli, esneklik göstermeli. Geçmişten bugüne kadar yaptıklarımızı, yani "ben"in o âna kadar yaptıklarını fark etmek de gelişim odaklı olmanın bir parçası olmalı.

Gelişim bir *süreç* ise ve sadece bir hedefi karşılamak anlamına gelmiyorsa, eskiden yapamıyor ama şimdi yapıyor olduğumuz her şey, gelişimin parçası.

Dikkatimizi ne zaman bugüne kadar yaptıklarımıza, ne zaman bundan sonra yapabileceklerimize odaklamamız gerektiği duruma göre farklılık gösterebilir. Bazen yaptıklarımızı hatırlamaya daha çok ihtiyaç duyabiliriz. Bu hatırlama bize yeni bir adımı atacak gücü verir. Kaygımızın çok arttığı, kendimizi yetersiz hissettiğimiz zamanlarda buna özellikle ihtiyaç olabilir. Biraz sakinlediğimizde ise yüzümüzü tekrar ileri; henüz yapmamış, o anda yapamıyor olduklarımıza daha çok çevirebiliriz.

Gelişim odaklı olmayı böyle anlamanın önemli olduğunu düşünüyorum. Hep eksiğimize, hep yapamadığımıza odaklanmak bazen geliştirici değil; gelişimi ketleyici, yani engelleyici olabiliyor. Kaygı; sağlıklı, işlevsel ve gerekli bir duygu. Ama zihnimizin sürekli olmayana, yapamadığımıza odaklanıp devamlı kaygı üretmesi sağlıklı ve işlevsel değil.

Ülkemizdeki eğitim anlayışından ve yaygın uygulamadan küçük bir örnek vereyim. Bu örnek matematikte olsun. Çocuk, bir konuyu iyi anlamış olabilir. Ama o konuyu ne kadar iyi anladığını test etmek için sürekli önüne daha karmaşık, belki yaşının da ilerisinde soru türleri koyan ve mütemadiyen hangi soruyu yapamadığına odaklanan bir eğitim anlayışı, gerçekten önemli olan şeyleri yapabilmesi için çocuğun ihtiyaç duyduğu yeterlilik duygusunu gereksiz yere zayıflatabiliyor. Bu sadece bir örnek. Öğretmenlerin veya anne-babaların bu "Hangi soruyu yapamadın, neden yapamadın?" yaklaşımı konunun temeli için gösterildiğinde ve dengede yapıldığında geliştirici. Ama sürekli çocuğun yapamadığına odaklanan bir anlayış da mahsurlu.

Gerçekten önemli olan şeyleri yapabilmek için; gerçekten gelişimle, bizimle ilgili olan meseleler için kaygıyla baş edebilme becerimize ihtiyacımız var. Kendimizle ve hayatla nispeten daha sağlıklı bir yüzleşme için, yapamadıklarımız ve yapabildiklerimize

dair algımızda bir dengeye ihtiyacımız var. Hep olmayana bakarak bu dengeyi sağlamak zor. Gelişim doğal bir süreç, bir yolsa bugüne kadar o yolu gelen de biziz; bunu fark etmemiz gerekiyor. Bazen sadece ileri değil, dikiz aynasından kat ettiğimiz yola da bakmak; nereden nereye geldiğimizi görmek lazım. Bardağın yarısı boşsa diğer yarısı da dolu. Bugüne kadar yaptıklarımızı fark etmeye zaman zaman ihtiyaç duyuyoruz. Bu, özellikle zorlandığımız zamanlarda sakinleşmemizde ve var olan kaynaklarımızı, öz-kaynaklarımızı hatırlamamızda işe yarar.

"Hayat insanın cesaretine göre büyür veya küçülür."

ANAIS NIN

İNSAN HER BİR ZAMAN DİLİMİNDE YAPIM AŞAMASINDADIR

Harvard Üniversitesi'nden sosyal psikoloji profesörü Dan Gilbert ve meslektaşları Quoidbach ve Wilson'ın, 2013'te, prestijli bilimsel dergilerden *Science*'ta yayımladıkları makalede 18 ila 68 yaş arasında 19.000'den fazla kişinin katılımıyla yapılmış altı farklı araştırmanın sonuçları yer alıyor.[60] Bu araştırmalarda, insanların farklı dönemlerindeki kişilik özellikleri, yaşamın farklı alanlarındaki tercihleri (hobi, en yakın arkadaş vb.) ve değerleri inceleniyor. Katılımcılara hem son 10 yılda ne kadar değiştikleri hem de önümüzdeki 10 yılda ne kadar değişeceklerini tahmin ettikleri soruluyor. Araştırmanın sonuçları, her yaş grubundan insanın; yani gençlerin, orta yaşlıların ve yaşlıların bu sorulara benzer bir cevap verdiğini ortaya koyuyor. İnsanlar her yaş döneminde, geçmişte çok değiştiklerine fakat gelecekte nispeten daha az değişime uğrayacaklarına inanıyorlar. Şu ânı, yani bugünü, hayatlarının geri kalanında olacakları kişi hâline geldikleri bir dönem olarak görüyorlar. Hâlbuki insanlar, hayatlarının farklı aşamalarında yaşamlarını etkileyen kararlar alabiliyorlar. Mesela yetişkinlikte, gençken yapmak için can attıkları, bunun için para biriktirdikleri dövmelerini sildirmek için uğraşabiliyorlar.

Yetişkinlik yıllarının başında evlenmeye çok hevesli olanlar, ileriki yıllarda boşanmak için büyük çaba gösterebiliyorlar.

Genel olarak, insan gelecekteki benliği hakkında temel bir yanılgıya sahip. Zaman, insanın benimsediği değerleri, ideallerini yeniden şekillendirme; yaşam tercihlerini, neyi sevip neyi sevmediğini değiştirme gücüne sahip. Fakat insan herhangi bir yaş döneminde değişimin bu kadar kayda değer olduğunun farkına varmayabiliyor. Yani bir yanılsama içinde olabiliyor. Geçmişten bugüne değiştiğinin farkında olsa da bugünkü hâlini ileride çok az değişecekmiş gibi düşünüyor. İşte bu duruma, yani gelecekteki değişimin büyüklüğünü hafife alma eğilimine "tarihin sonu yanılsaması" diyoruz. Bu tarih, kendi kişisel tarihimiz. Kişi, her bir yaş döneminde tamamlandığını, "artık olduğunu" ve bundan sonra çok az değişeceğini düşünüyor. Hâlbuki durum öyle değil.

Psikolojiye ilgi duyan okuyucular için burada söz ettiğim araştırmalar hakkında biraz daha bilgi vereyim; ilginç bulunabilir.

Birinci araştırmada, katılımcılara kişiliğin beş temel boyutu; yani duygusal denge, deneyime açıklık, uyumluluk, dışadönüklük ve sorumluluk üzerinden, önümüzdeki 10 yılda ne kadar değişmeyi bekledikleri ve ayrıca son 10 yılda ne kadar değiştikleri sorulmuş. İkinci araştırmada, katılımcılardan; güvenlik, başarı, memnuniyet gibi bazı temel değerlerin bizim için önemi baz alınarak bu değerlerde 10 yılda ne kadar değişim tahmin ettiklerini ve son 10 yılda değerlerinin ne kadar değiştiğini söylemelerini istemişler. Sonuçlar hem kişilik özellikleri hem de değerler bakımından, yaş ilerledikçe değişim hızının yavaşladığını, kişilik özelliklerinin ve değerlerin daha tutarlı hâle geldiğini göstermiş. Ancak veriler, her iki alanda da insanların sonraki 10 yıl içinde ne kadar değişebileceklerini ciddi ölçüde hafife aldıklarını da ortaya koymuş. Bir başka deyişle bulgular, gerçekte olan değişimin her yaş döneminde tahmin ettiğimizden daha fazla olduğunu, değişim hızının düşündüğümüz kadar yavaşlamadığını göstermiş.

Üçüncü araştırmada, katılımcılara; tatil yapmayı en çok isteyecekleri yerin neresi ve en iyi arkadaşlarının kim olduğu gibi kişisel tercihlerle ilgili konularda yine iki soru yöneltilmiş: "Önümüzdeki

10 yılda bunun değişeceğini düşünüyor musunuz?" ve "Son 10 yılda bu değişti mi?" Sonuçlar yine benzer yönde. İnsanlar şu an sahip oldukları en yakın arkadaşın 10 yıl sonra da sahip olacakları en yakın arkadaş olacağını, şu an en çok keyif aldıkları tatilin 10 yıl sonra da en keyif alacakları tatil olacağını düşünüyor. İnsanlar geçen on yıla baktıklarında "Bu gerçekten değişti," diyorlar ama aynı değişimi gelecek için beklemiyorlar.

Bir sonraki araştırmada, katılımcılardan, bugün en sevdikleri müzisyeni/müzik grubunu ve 10 yıl önce en sevdikleri müzisyeni/müzik grubunu akıllarına getirmeleri istenmiş. Ve bugün en sevdikleri müzisyenin bundan 10 yıl sonraki konser bileti için ne kadar ödeyecekleri sorulmuş. Katılımcılar, ortalama olarak bu bilet için 129 dolar ödeyeceklerini söylemişler. "Peki, 10 yıl önce en sevdiğiniz müzisyeni bugün sahnede görmek için ne kadar ödersiniz?" diye sorulduğunda verilen cevap, ortalama olarak sadece 80 dolar. Peki, bunun nedeni ne?

Bir neden, hayal etmenin zorluğu ve hatırlamanın nispeten daha kolay olması. 10 yıl önce kim olduğumuzu hatırlayabilmemiz, 10 yıl sonra kim olacağımızı hayal etmekten kolay. Hayal etmekte güçlük çektiğimiz için de ileride yaşanacak değişimi azımsıyoruz, gerçekleşmeyeceğini düşünüyoruz. Diğer bir açıklama ise, insanın mevcut değerlerinin, tercihlerinin yeterince zekice olduğuna inanması ve bunların devamlı olduğuna duyduğu güvenme ihtiyacı. Bu durumda herhangi bir değişim; benlik için bir tehlike, tehdit olarak görülüyor. Ve bunların nihayetinde "tarihin sonu yanılsaması" dediğimiz durum ortaya çıkıyor.

Şu anda olduğumuz kişinin sonsuza kadar olacağımız kişi olduğuna olan inancımız pek de doğru değil. Değişim gerçekte tahmin ettiğimizden daha fazla. Zaman büyük bir güçken, biz bu gücü sadece geri dönüp baktığımızda fark edebiliyoruz. Her bir zaman diliminde, "nihayet olduğumuzu" düşünme eğilimindeyiz. Hâlbuki şu anda olduğumuz kişi, şimdiye kadar deneyimlediğimiz "biz"ler kadar geçici. Harvard Üniversitesi psikoloji profesörlerinin araştırmaları bunu ortaya koyması bakımından önemli.

Her gün yaptığımız tercihlerimiz, kişilik özelliklerimiz, yakın arkadaşlarımız, hobilerimiz, en sevdiğimiz yemekler, hatta aralarında en sabit olduğunu düşündüğümüz değerlerimiz dahi yeniden şekillenebilir. Profesör Dan Gilbert bu konudaki TED konuşmasında "*İnsan oğlu her bir zaman diliminde yapım aşamasındadır,*" der. İnsan her yaşam döneminde artık tamamlandığının yanılsamasını yaşar; 30'undayken "Oldum, artık ben buyum," gibi hisseder. Sonra bir bakar; 40 yaşına geldiğinde, kendisiyle ilgili kalıcı olduğunu düşündüğü pek çok konuda tahmin edebileceğinin ötesinde, kayda değer değişim yaşamış.

Yani hayatta değişmeyen tek şey değişimin kendisi. Ve değişim, tahmin ettiğimizden daha fazla. Değişme kapasitemiz var. Bunu bilmek, gerektikçe hatırlamak değişim gücümüzü artırır. Bu kitapta psikolojik sağlamlıkla ilgili ele aldığım özellikler konusunda pek iyi olduğunuzu düşünmüyorsanız lütfen aklınızda tutun: Değişim mümkün, değişebiliyoruz; istediğimizde daha da fazla.

SÜZÜLMEK

"Evrende her şeyin bir ritmi vardır. Her şey dans eder."

MAYA ANGELOU

Süzülmek, bir kuş için kanatlarını iyice açıp hiç hareket ettirmeden uçmak anlamına geliyor. Kanat çırpmadan havada ilerlemek. Kuşları seyretmeyi seviyorum, özellikle martıları ve kırlangıçları. Bazen büyük gruplar hâlinde uçmalarını, bazen hızlı hızlı kanat çırpışlarını. Ama en çok süzülmelerini. Huzurlu, hoş bir hafiflik hissi veriyor bana. Süzülmenin insan için de anlamı benzer; sessizce kayıyor gibi ilerlemek... Biri odadan içeri süzüldüğünde olduğu gibi mesela.

Yani ilerlemek için sürekli kanat çırpmak, sürekli çok çaba gerektiren bir şey yapmak gerekmiyor. Gitmemizi sağlayan ivmeyi o âna kadar yaptıklarımızdan aldığımız zamanlar var. Onun için yolda giderken bazen şöyle sakince bir etrafa bakmak, bir şey yapmadan manzarayı seyretmek, keyfini çıkarmak da lazım.

Psikolojik sağlamlığı anlatırken hep bir gayretten söz ettik. Bizi zorlayan ve çözümsüz olduğuna inandığımız bir durumda farklı düşünmeyi, alternatifler üretebilmeyi, duygularımızı kontrol edebilmek için dikkatimizi yönetebilmeyi, yapmakta güçlük çektiğimiz konularda küçük de olsa bir adım atabilmeyi konuştuk. Aslında gemi fırtınaya tutulup hasar aldığında limana sığınmak isteyebilir ve bazen fırtına geçtiğinde bile limanda kalmaya ihtiyaç duyabilir de dedik. Bazen gücümüzü tekrar toplamak için durmaya, olduğumuz yerde kalmaya da ihtiyaç duyabiliriz.

Süzülmek bunlardan farklı. Daha önce gösterdiğimiz çabanın sonucu olarak kendiliğinden bir ilerleme var. Belki çok hızlı değil ama bir devam etme hâli var. Biraz telaşsız, biraz keyifli bir hâl var süzülmede. Psikolojik sağlamlık gerektiren bir durumda keyif nasıl olur, diyebilirsiniz. Olabilir. Bizi zorlayan bazı durumlarda bizim için önemli bir kaybımız vardır, o durumda bir yas süreci yaşarız. Bunu ele aldık. Bazen de zorlayıcı olaylar bizim kaygıyla baş etmedeki güçlüğümüzden kaynaklanır. Kontrol etmezsek, bir şey yapmazsak işlerin kötüye gideceğini düşünürüz.

Viktor Frankl *İnsanın Anlam Arayışı* kitabında bir kavramdan söz eder: aşırı niyet. *Aşırı niyet*; aklınızdaki meseleye, dert ettiğiniz konuya aşırı dikkat vermenizdir.[61] Aşırı dikkat verdiğinizde yaptıklarınız istediğinizin tam tersine yol açabilir. Bu durumda ne dikkatinizi ne duygularınızı ne de davranışlarınızı kontrol edebiliyorsunuzdur. Ortaya çıkan sonuç, başta istediğinizin tam tersidir. Bir anlamda yaptıklarınız baştaki hedefinizle çelişir. Buna sebep olan korkudur. Ve yaptıklarınızla korktuğunuz duruma sebep olursunuz. Sizin için önemli olan bir yerde yapacağınız bir konuşmada terlemekten, yüzünüzün kızarmasından, kaygınızın belli olmasından korkuyorsanız, konuşmaya kadar bu korkuya takılı kalmak, konuşma sırasında bunları yaşama ihtimalinizi artırır. Neden uyuyamadığınızı düşünmek uyku probleminizi artırır. Sevgilinizin sizi terk edeceğinden endişe duyduğunuz için sürekli arıyorsanız terk edilme ihtimaliniz artabilir. Frankl aşırı düşünmenin hasta edici olduğunu söyler ve logoterapi ile düşünceyi odağından çıkarmayı amaçlar.

Dikkati esnek olarak kullanabilmenin psikolojik sağlığımız için ne kadar elzem olduğunu; tam tersi durumda, dikkatimizin odağını konudan ayıramadığımızdaysa psikolojik olarak zorlandığımızı farklı şekillerde dile getiren ve *bilişsel esnekliği* en önemli sağlık reçetesi olarak veren pek çok farklı düşünce ekolü ve terapi yaklaşımı var.

Frankl'ın *aşırı niyet* kavramı, bazen durumu kötüleştirenin çaba göstermemek değil; fazla çaba göstermek olduğunu anlatıyor. Bazen bildiğimiz çözümlere odaklanmayı bir kenara bırakarak sadece gözlemlemek gerekiyor. Gözlemlemek ve büyük bir gayret içinde olmadan devam etmek... Psikolojik sağlamlığın içinde buna da yer var.

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ERKEN ÇOCUKLUKTA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ERKEN çocukluk, psikolojik sağlık ve sağlamlığımızla yakından bağlantılı olan becerilerin gelişimi için önemli. Beyin gelişimi bu dönemde çok hızlı. Olumlu bir ev ortamında büyüyen, duyarlı ve şefkatli ebeveynler tarafından yetiştirilen çocukların ebeveyniyle güvenli bağlanma ilişkisi kurduğunu, bu güvenli bağlanmanın çocuğun psikolojik sağlığı için önemli olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma var. Anne-çocuk arasındaki bu güvenli bağlanma ilişkisi, çocuğun mizaç özelliklerinden (örneğin; ürkeklik, çekingenlik) bağımsız olarak annenin duyarlı davranışlarına bağlı.[1] Yani güvenli bağlanmanın en önemli belirleyicisi duyarlı ebeveynlik.

Ebeveyn şefkatinin önemine dair bulgular, hayvan araştırmalarıyla da destekleniyor. Sıçan, şempanze, maymun gibi memeli hayvanlar ve balık gibi memeli olmayan hayvanlarla yapılan çalışmalar; anneleri tarafından sıcaklık gören yavruların psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlıklı olduklarını, daha olumlu ve uyumlu sosyal davranışlar gösterdiklerini ortaya koyuyor.[2] [3] Öte yandan, tüm fiziksel ihtiyaçları karşılanmasına rağmen anne şefkati görmeyen memeli bebeklerin gelişimleri geriden geliyor; fiziksel ve ruhsal sağlıkları belirgin şekilde bozuluyor; kendi gruplarındaki diğer hayvanlarla iyi sosyal ilişkiler kuramıyorlar ve yaşam süreleri de daha kısa oluyor. Erken doğum, prematüre doğum gibi durumlarda da anneyle fiziksel temas, bebeğin sağlığını iyileştirici role sahip.[4] Özetle söylemek

gerekirse, ebeveyn davranışlarının ve ebeveyn-çocuk arasındaki güvenli bağlanma ilişkisinin çocuğun psikolojik sağlığına etkisi önemli.

Fakat ebeveyn-çocuk ilişkisinin çocuğun sağlığı ile bağlantısını ortaya koyan bu önemli bulgular betimleyici olmaktan öteye gitmiyor. Oysa bir bilim olarak psikolojinin amacı sadece betimlemek değil, bu bağlantıların *mekanizmalarını* ortaya çıkarmak; yani bu bağlantıların *neden ve nasıl* olduğunu açıklamak ve bu sayede gerektiğinde değiştirebilmek. Dolayısıyla sormamız gereken önemli sorulardan biri, bu bilinen bağlantıların oluşmasını sağlayan etki mekanizmalarının neler olduğu.

ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI ÜZERİNE BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olduğum on dokuz yıl boyunca bu konuda bilimsel çalışmalar yürüttüm. Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı'nda yüksek lisans ve doktora öğrencilerimle yaptığımız araştırmalarda, bu hedefin önemini akılda tutarak, çocukların psikolojik sağlığı ile ilişkili olan sosyal, dil ve bilişsel becerilerini değerlendirdik.[5] Mümkün olan her durumda bireysel değerlendirme, gözlem, öğretmen ve akran bildirimine dayanan çoklu ölçüm yöntemlerinin kullanılması araştırmaları kuvvetlendirir. Biz de araştırmalarımızda buna dikkat ettik. Mümkün olan durumlarda, çocuğun evinde veya laboratuvar ortamında gözlemsel veriler topladık. Bu amaçla, anne ve/veya çocukları ev veya laboratuvar ortamında, farklı etkinlikler sırasında videoya kaydettik; daha sonra bu kamera kayıtlarını kısa bölümlere ayırıp ölçtüğümüz becerileri kodlama yöntemiyle değerlendirdik. Örneğin, bir araştırmada Laboratuvar Mizaç Değerlendirme Bataryası içinden bir oyun (baloncuk patlatma oyunu) kullanarak okul öncesi dönemdeki çocukların coşkulu mizaç özelliklerini ölçtük. Laboratuvar ortamındaki bu ölçüm sırasında elde edilen video kayıtlarını 30'ar saniyelik parçalara bölüp, her bir bölümde gülme, kahkaha

atma, olumlu sözcüklerin kullanımı, yüksek enerjili davranışlar gibi olumlu duygulanım ve coşkulanım gösteren davranışları çocuğun ne kadar yaptığını, yani sıklığını ve derecesini kodladık.[6]

Annelerin çocuklarına yönelik davranışlarını ölçtüğümüz bir başka araştırmamızda,[7] ev ortamında yarı-yapılandırılmış gözlemsel yöntemlerle annelerin çocuklarına gösterdikleri olumlu ve olumsuz ebeveynlik davranışlarını iki farklı durumda gözlemledik. İlkinde, annelerden çocukları ile oyun oynamalarını; ikincisinde ise anne ve çocuğun beraber zor bir görevi (origami şekilleri) tamamlamasını istedik. Her biri 15'er dakika süren bu iki durumu video kameraya kaydedip, kayıtları 10'ar saniyelik dilimlere bölüp annelerin bu mikro-sürelerde çocuklarına gösterdikleri olumlu ve olumsuz kontrol, sıcaklık, duyarlılık, olumlu ve olumsuz duygulanım gibi davranışlarını ölçtük ve çocukların gelişimsel özellikleriyle bağlantılarını analiz ettik.

Araştırmalarımızda önem verdiğimiz noktalardan biri, tüm bu bahsedilen mekanizmaları, tipik gelişim gösteren çocukların yanı sıra, atipik gelişim gösteren çocuklarda da incelemekti. Otizm spektrum bozukluğu tanısı almış,[8] işitme engeli olan[9] ve ortopedik engeli olan çocuklar[10] araştırmalarımızda bu soruları incelediğimiz çocuk gruplarından bazıları. Ayrıca, anne-babası tarafından büyütülen çocuklarla yaptığımız çok sayıda araştırmanın yanı sıra, çocuk yetiştirme kurumunda yetişen çocuklar[11 12 13] ve hem Türkiye'deki hem yurt dışındaki (Avustralya, Hollanda, Almanya) göçmen çocuklarla da araştırmalar yaptık.[14 15 16 17]

Yıllar içerisinde yürüttüğümüz tüm bu araştırmalar, uluslararası literatürle tutarlı olarak, çocukların sağlıklı psikolojik gelişimi bakımından iki becerinin çok temel olduğunu gösterdi. Biri, çocuğun kelime hazinesi; diğeri ise öz-düzenleme becerisi.

Kelime "Hazinesi"

Okul öncesi dönemde çocuğun dil becerisinin ne kadar ileri olduğu; okul yıllarındaki sosyal becerilerini, duygusal yetkinliğini ve akademik başarısını belirleyen en önemli faktörlerden. Kelime dağarcığı

geniş olan çocuklarda sosyal becerilerin temeli olan *zihin anlama* veya *zihinselleştirme* becerisi daha yüksek. Dil becerisi daha iyi olan çocukların öz-düzenleme becerisi ve genel olarak bilişsel becerileri de daha iyi.[18] Çocuğun kelime dağarcığının zengin olması yönergeleri anlamasını kolaylaştırıyor ve çocuk, gerektiğinde, dürtüsel davranma eğiliminde olduğunda veya duygularını kontrol etmekte zorlandığında, kendi kendine içsel konuşma ile bu yönergeleri tekrarlayarak duygu ve davranışlarını daha iyi düzenleyebiliyor.

Çocuğun dil ve iletişim becerilerinde gördüğümüz farklılıklar ise genetik faktörlerden kaynaklanabildiği gibi, anne-babanın duyarlı olmasından da etkileniyor. Duyarlı ebeveynliğin, çocuğun kelime bilgisi ve iletişim becerilerini olumlu etkileyen iki unsuru var. Biri, anne-baba davranışlarının duygusal boyutu; diğeri ise stimülasyon (uyarma) boyutu. Duygusal boyutta; çocuğa sevgi gösteren, sarılan, öpen, ihtiyaçlarını karşılarken sıcak davranan, şefkatli şekilde destekleyen annelerin çocuklarında dil ve iletişim becerilerinin daha iyi olduğunu görüyoruz.[19] Duyarlı davranışların stimülasyon boyutu ile ilgili olarak ise kitap okumak ve hikâye, masal anlatmanın yanı sıra, çocuğa bir şeyin neden yapılması veya yapılmaması gerektiğini anlatmanın, bir şeyin sebebini-sonucunu açıklamanın, çocuğun dil gelişimini artırdığı görülüyor.[20]

Türkiye'de, ortalama yaşları 4.5 olan 239 çocuk ve anneleriyle yürüttüğümüz bir araştırmanın bulguları da bunun önemini destekler nitelikte. Sonuçlarımız, annelerinden daha çok açıklama alan çocukların bir sene sonra daha zengin bir kelime dağarcığına sahip olduğunu gösterdi. Bu noktada şunu belirtmekte yarar var; çocuğun maruz kalabileceği dil uyarımı farklı şekillerde olabiliyor; dolaylı olarak konuşmaya maruz kalma, yani anne-baba başkaları ile konuşurken çocuğun da aynı ortamda bulunması ve bu konuşmaları duyması. Diğeri ise doğrudan maruz kalma, yani ebeveynin çocuğa yönelik konuşması. Araştırmalar çocukların dolaylı olarak maruz kaldıkları konuşmadan daha az yarar gördüklerini, yeni kelimeleri bu tür ortamlarda daha yavaş öğrendiklerini, doğrudan konuşmanın

çocuğun kelime dağarcığını geliştirmede daha etkili olduğunu gösteriyor.[21] Bu, özellikle erken çocukluk dönemi için geçerli.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili konuştuğumuz en temel becerilerin; yani bilişsel esnekliğin, öz-düzenlemenin ve zihinselleştirmenin altındaki temel, dil ve iletişim becerileri. Dil, bizim dünyaya açılan penceremiz. Dil ile düşünüyor, dil ile anlıyor, anlatıyor ve iletişim kuruyoruz. Dikkatimizi, duygularımızı, davranışlarımızı düzenleyebilmede dil becerilerimiz önemli rol oynuyor.

Öz-Düzenleme

Psikolojik sağlık için kritik olan bir diğer beceri öz-düzenleme. Öz-düzenleme; kendini denetleme, dikkat, kısa süreli bellek, plan yapma gibi becerilerden oluşan üst seviyede bir bilişsel beceri. Dil becerimize kıyasla öz-düzenlemenin gelişimi biraz daha geç başlıyor. Öz-düzenlemeden sorumlu beyin bölgelerinin plastisitesi (esnekliği) daha yüksek; dolayısıyla öz-düzenleme becerisi daha ileriki yıllarda da kayda değer bir gelişim gösteriyor. İlk on yıl, bu becerinin gelişimi için kritik ama daha ileriki yıllara, 20'li yaşlara kadar devam eden uzun bir gelişim süreci var.

Öz-düzenleme becerisi çocukların sosyal ve duygusal gelişimi, zihinselleştirme becerileri, dolayısıyla psikolojik iyilikleri ile yakından ilişkili. Saldırganlık, zorbalık ve davranım bozukluğu gösteren çocuklarda öz-düzenlemede güçlük görülüyor. Türkiye'deki okul öncesi yaş çocuklarıyla yaptığımız TÜBİTAK destekli araştırmalar da öz-düzenleme becerisinde görülen güçlüklerin, duygu kontrolü ve dışa yönelim problemlerini (saldırganlık, rahatsız edici davranış, yalan, etrafa zarar verme) artırdığını ortaya koyuyor. Ortalama yaşı 4.5 olan okul öncesi dönemdeki 212 çocukla gerçekleştirilen bir araştırmamız[22] ile 3-5 yaşlarındaki 118 çocukla yaptığımız bir başka araştırmamız buna birer örnek.[23]

Türkiye'nin beş farklı ilinden okul öncesi dönemdeki (37-73 aylık) 217 çocukla yaptığımız bir araştırma ise ebeveynde duyarlılığın düşük, güç gösteriminin yüksek olduğu durumlarda çocuğun

öz-düzenleme gelişiminin daha geride olduğunu gösteriyor.[24] Annede depresyon da çocuğun öz-düzenleme becerisine olumsuz etki yapıyor: Anne depresif hissettiğinde duyarlılığı azalıyor; çocuğa karşı daha tahammülsüz, sert ve cezalandırıcı oluyor. Bu bulgu, bize çocuğun psikolojik sağlığının ebeveynin psikolojik sağlığından çok da bağımsız olmadığını gösteriyor ve bizi ara ara tekrar ettiğim bir meseleye getiriyor: Çocuğun geliştirmesini istediğimiz bir beceride ebeveynin iyi olması çok önemli. Bu, öz-düzenleme becerisi için de geçerli.

Öz-düzenleme becerisi, çocuklardaki içe kapanma, sosyal olarak içe çekilme davranışlarıyla da bağlantılı. Dezavantajlı koşullarda büyüyen çocuklar, hem küçük yaşlarda hem de ileriki yıllarda yalnızlık, depresyon, kaygı ve intihar eğilimi gibi problemleri daha fazla yaşayabiliyor. Yine Türkiye'de yaptığımız bir yıllık boylamsal araştırmamızın bulguları, diğer tüm risk faktörleri hesaba katıldığında dahi, öz-düzenleme becerisinin daha zayıf olması durumunda çocuklarda sosyal uzaklaşma ve içe çekilme davranışlarının arttığını ortaya koyuyor.[25]

Özetlemek gerekirse öz-düzenleme; psikolojik sağlamlıkla ilişkili olan pek çok davranışsal, sosyal ve bilişsel beceride rol oynuyor. Ancak öz-düzenleme becerisinin kritik işlevini en iyi ortaya koyan çalışmalardan biri Moffitt ve meslektaşları (2010) tarafından Yeni Zelanda'da yapılan ve 1.000 kişiyi doğumdan itibaren kırk küsur yıl takip eden boylamsal Dunedin Çalışması'dır. Bu çalışmanın bulguları öz-düzenleme becerisinin hayatın her alanındaki olumlu çıktı ile bağlantılı olduğunu; çocukluk çağında yüksek öz-düzenlemeye sahip olanların yetişkinliğe geldiklerinde hem psikolojik hem de fiziksel olarak daha sağlıklı, maddi olarak daha refah içinde olduklarını ve daha az suça karışacak davranış gösterdiklerini ortaya koyuyor. Psikolojik sağlamlıkla yakından ilgili olması sebebiyle, bu araştırmayı bir başka bölümde, daha detaylı olarak ele alıyorum.

Öz-düzenlemeden sorumlu yapılar (ön korteks) beynin en geç gelişen bölgelerinden. Dolayısıyla çevre, bu becerinin gelişiminde çok etkili ve bu etki uzun yıllar devam ediyor. Bu, öz-düzenleme

becerisinin iyileştirme çalışmalarına cevap verdiği anlamına da geliyor. Bu çalışmalar içerisinde en etkili olanlar çocukların fiziksel egzersizler yapmalarını içerenler. Sibley ve Etnier tarafından yapılan ve kırk dört araştırmayı bir arada inceleyen meta-analiz çalışmasının sonuçları, fiziksel aktivitenin çocukların bilişsel kontrol becerilerini geliştirdiğini gösteriyor.[26] Fiziksel aktivitenin, türü ve içeriğinden bağımsız olarak, öz-düzenleme becerisine olumlu bir etkisi var. Daha erken yaşta yapılan müdahale çalışmalarının etkisi daha kuvvetli ama 11-13 yaş gruplarına kadar bu etki bulunmuş.

Davranışsal iktisatla uğraşanlar ve sosyal politikaları yapanlar için de bu konu önemli. Heckman insana yapılan eğitimsel yatırımın ekonomik karşılığının en çok okul öncesi dönemde alındığını bulgularla gösteriyor.[27] Yani sağlıklı gelişimi destekleyecek bir eğitim veya iyileştirme çalışmasının, okul öncesi dönemde yapıldığı zaman yarattığı fark, okul dönemi ve yetişkinlikte yapılana göre çok daha fazla. Bu, bize, psikolojik sağlamlığın altında yatan tüm beceriler için okul öncesi yaşlara da dikkat etmemiz gerektiğini söylüyor.

Günümüzde, bilişsel kontrol becerisine olan ihtiyaç giderek artıyor. İngilizcede *multi-tasking* diye geçen "çoklu-görev" davranışı, yani aynı anda birden fazla iş yapma gibi öz-düzenleme kullanımını gerektiren durumlar giderek yaygınlaşıyor; çocukların günlük hayatında dahi yaygın hâle geliyor. Örneğin, televizyon izlerken bir yandan telefondan mesaj yazmak vb. dikkati bölme, yöneltme, davranışların bazılarını ketleyip bazılarını aktive etme gibi becerileri, dolayısıyla öz-düzenlemeyi etkin olarak kullanmayı gerektiriyor. Bu konuyla ilgili olarak, dikkatin iki temel unsuru, dikkati çevirme ve dikkati kaydırma becerilerine dair başka bir başlık altında daha detaylı bilgi vereceğim.

Hayat bir yandan bu yönde ilerlerken bir yandan yaşamın hızı, yapılması gereken işlerin sayısı vb. kişinin stres düzeyini artırıyor. Ve stres, bilişsel kontrol becerilerini olumsuz etkilediği bilinen faktörlerin başında geliyor. Deneyler, anne farelerin hamileliğin son döneminde strese maruz kalması durumunda bebek farelerin

duygu kontrolünden sorumlu beyin bölgeleri (cingulate korteks ve orbitofrontal korteks) arasında daha az nöral bağlantı görüldüğünü ortaya koyuyor.[28] [29] İnsanlarla yapılan çalışmalar da küçük yaşta aileden ayrı kalma ve uzun süren yoksulluk gibi psikolojik travmaların beyindeki stres düzenlemeden sorumlu bölgelerde bozulmaya yol açtığını gösteriyor.[30] Günümüzde, çocuk veya yetişkin, bir insanın hayat temposu, iş yükü, aynı anda birden çok iş yapma alışkanlığının yaygınlaşması ve artan stres düşünüldüğünde dikkat, duygu ve davranışlarımızı yönetebilmenin giderek ne kadar elzem ve dolayısıyla öz-düzenleme becerisinin işlevinin daha da önemli olduğu ortaya çıkıyor.

DİKKATLE İLGİLİ BECERİLER: ODAKLAMA VE ÇEVİRME

Dikkatin iki farklı boyutu var. Biri, dikkati odaklama becerisi; diğeri ise dikkati çevirme veya kaydırma becerisi. *Dikkati odaklama*, önümüzdeki materyali işleme ve öğrenme için; *dikkati kaydırma* ise esneklik ve öz-düzenleme için önemli.

Dikkati odaklama becerisi, diğer uyaranları göz ardı edebilerek belirli bir işe, göreve veya uyarana yoğunlaşabilmeyi ifade eder. Bu elbette ki çok önemli bir beceridir. Ama "Dikkatini ne kadar iyi odaklarsan o kadar iyi bir dikkat becerisine sahipsin," demek eksik bir yaklaşım olur. Çünkü dikkatin diğer boyutu olan dikkati kaydırma veya çevirme becerisi de dikkati odaklama kadar önemli.

Bir çocuk düşünelim; severek yaptığı bir şeye o kadar odaklanmış durumda ki, mesela televizyon izlemeye ya da bilgisayar oyununa; ismini söylüyorsun, işitiyor ama dönüp bakamıyor; yemek hazır denildiğinde yerinden kalkıp gelemiyor. Ya da çocuğun oynamayı bırakıp hazırlanıp okula gitmesi lazım, yapamıyor; çünkü odaklandığı işten dikkatini çeviremiyor, dikkatini diğer konuya kaydıramıyor. Çoklu-görev dediğimiz, aynı anda birden fazla işle ilgilenme davranışı, bu dikkati çevirme becerisini daha iyi kullanır hâle gelmemizi sağladı. Bilişsel esneklik becerisi; dikkati hiçbir

yerde tutamamak, sürekli aklın oradan oraya kayması anlamına gelmiyor. Bir yere odaklı olan zihin, bir başka yere kayıp oraya da odaklanabiliyor; kayıp bir başka yere de odaklanabiliyor anlamına geliyor. Çalışırken bilgisayarımda çok sayıda sekme açık kalabiliyor. Birini açıyorum, bakıyorum, sonra geri geliyorum. Dikkati bir işten diğerine kaydırabilme, bilişsel esneklik veya zihinsel esneklik dediğimiz becerinin çok önemli bir parçası.

Örneğin OKB'de, yani obsesif kompulsif bozuklukta, kişi dikkatini bir konuya, bir işe çok iyi odaklayabilir. Hatta odaklanması o kadar yüksektir ki oradan çıkmakta, başka bir şey düşünebilmekte zorlanır. Yani dikkatini çeviremez. Biz buna günlük dilde "aklını dağıtmak" da diyoruz. Biri sürekli aynı konuyu düşünüp endişelendiğinde, stres hissettiğinde deriz ki biraz hava alıp aklını dağıtmak ister misin? İşte o aklını dağıtmak, dikkatini başka yere çevirebilmek anlamına gelir. OKB'de sürekli aynı şeyi düşünüp durmak, yani bir bilişsel geviş getirme hâli söz konusudur. Dikkati odaklama becerisi yüksek ama dikkati çevirebilme becerisi düşüktür. Dikkati çevirebilme becerisi düşük olduğunda kişi düşüncelerini, duygularını, dürtülerini, davranışlarını kontrol edebilmekte güçlük yaşar. Psikopatolojinin altında yatan çok temel bir problemdir bu. Sosyal ilişkiler, iletişim ve psikolojik sağlamlık için de bu bilişsel esneklik becerisi çok kritiktir. Bir konuda farklı bakış açılarını görebilme gayreti, alternatif çözüm yolları düşünebilmek hep buna bağlıdır.

Diğer yandan dikkati gerektiğinde tamamen odaklayabilmek de çok önemli. Sanatçıları düşünelim; ünlü klasik müzik bestecilerini, ünlü ressamları... Bir hafta piyanonun başından kalkmıyor veya günlerce odaya kapanıp resim yapıyorlar. Yaratıcı akış dediğimiz deneyimde bu var. Yani hem hayal var, olmayanı düşünmek -ki bu zihni serbest bırakmak anlamına geliyor- hem de o tahayyül edileni somutlaştırmak için sebat etmek, dikkatini odaklamak var. Bir anlamda dağılma ve toparlanma olarak düşünebiliriz bunu. Zihin serbest kaldığında yaratıcı olabiliyor ve eşzamanlı olarak dikkatini odaklayarak üretebiliyor, ortaya bir şey çıkarabiliyor. Yani o hayal edilen uçup gitmiyor.

Çocuklarda Dikkati Odaklama ve Dikkati Çevirme Becerilerine Örnekler

Bilişsel esneklikten söz ederken dikkati odaklama ve dikkati çevirme becerilerinden sıklıkla söz ettim. Bu becerilerin daha iyi anlaşılabilmesi için somut örneklerin yararlı olabileceğini düşünerek burada, çocuklarda dikkati odaklama ve dikkati çevirme becerilerine dair günlük hayattan birkaç davranış örneğine yer veriyorum. Bu kapasitelerin düzeyi ve sıklığı, dönem dönem çocuğun veya ailenin yaşantısındaki olaylarla bağlantılı olarak değişebilir. Duyguları özellikle olumsuz yönde aktive eden hayat olayları; yani endişelendiren, üzen deneyimler, çocuğun her zamanki dikkat becerilerini etkileyebilir. Onun için çocuğun dikkat becerilerinin olağan düzeyini anlamaya çalışırken sadece şu andaki değil de son birkaç aylık, biraz daha genişçe bir zaman aralığını düşünmemiz yararlı olur.

Her ne kadar zaman içerisinde yaşla beraber gelişse de temelinde doğuştan getirdiğimiz biyolojik yatkınlıklar olduğu için bazı araştırmacılar dikkati mizaç özelliklerimizin birer parçası olarak ele alırlar. Bu yaklaşımda dikkati odaklama ve dikkati çevirme de birer mizaç boyutudur ve çocuğun mizacını anlamaya çalışırken zihnimizdeki cetvel üstünde bir değerlendirme yapılır. Yani bir özellik tamamen var ya da yok, hep ya da hiç değildir; derecesi vardır. Bu, dikkat becerileri için de geçerlidir. Bir cetvel getirin gözünüzün önüne lütfen. Cetvel 0'dan 10'a kadar olsun: 0=çok düşük, 10=çok yüksek, 4-5-6 ise ortalarda puanlar. Çocuğun mizaç özelliği iki uçtan birine yakın olduğunda, yani tek bir davranışa değil ama o özellikle ilişkilendirilen davranışların tümüne baktığımızda, o özelliğin çok yüksek (7-10 arası) veya çok düşük (0-3 arası) olduğunu gösteren bir tablo karşımıza çıkıyorsa bu bizim için dikkate değer; yani üzerinde durmamızı gerektirebilecek bir bilgi olabilir. Burada küçük bir not olarak şunu eklemek isterim: Bireysel farklılıklar her yaşta görülse de dikkat becerileri beynin olgunlaşması ile beraber gelişir, ilerler. 3-7 yaş çocukları için şu davranışlar dikkati odaklama ve dikkati çevirme becerilerini anlamakta kullanılabilir:

Dikkati Odaklama

İşi bitene kadar işiyle ilgilenir.

Çizim ya da boyama yaparken çok iyi konsantre olur.

Lego benzeri oyuncaklarla bir şeyler inşa ederken ya da bir araya getirirken uzun süre boyunca yaptığı işe odaklanır ve onunla uğraşır.

Bazen kitaptaki bir resme bakar ve uzun bir süre boyunca inceler.

Veya tam tersi...

Etkinliklerde aklını bir yerde toplamada zorluk yaşar.

Bir işi bitirmeden diğerine geçer.

Hikâye dinlerken dikkati kolayca dağılır.

Seslerin olduğu bir ortamda odaklanma sorunu yaşar.

Televizyon izlerken başka ses ve hareketler dikkatini kolayca dağıtır.

Dikkati Çevirme

Akşam yemeği için oynadığı oyunu zorluk çekmeden bırakıp gelir.

Gerektiğinde bir aktiviteden diğerine kolay şekilde geçebilir.

Bir şey üstünde çalışırken bırakması istendiğinde bırakabilir.

Veya tam tersi...

Başka bir şey yapması istendiğinde, yaptığını bırakırken zorluk yaşar.

Bir etkinlikten diğerine kolay şekilde geçemez.

Bir şeye odaklandığı zaman dikkatini çekmek zordur.

Bir şey üzerinde uğraşırken beni duymadığını düşünürüm.

Dikkati odaklama ve dikkati çevirme becerileri arasındaki farkı anlamaya çalışırken şu bilgi yararlı olabilir: İstediğinde dikkati çevirebilmek ile istemediği hâlde dikkatin başka yere yönlenmesi arasında fark vardır. İstediğinde dikkati odaklamak ile istemediği hâlde dikkatin odaktan ayrılmaması farklıdır. Biraz önce sözünü ettiğim 10'luk cetvel üzerindeki farklı dereceleri düşünürsek: Bir kişinin dikkati odaklayabilme becerisi iyiyken dikkati çevirme becerisi zayıf olabilir ya da bir kişinin dikkati çevirme becerisi daha iyi olabilir ama dikkati odaklama becerisi daha zayıf olabilir. Öte yandan, bir kişinin hem dikkati odaklayabilme becerisi hem de dikkati çevirme becerisi iyi olabilir. Kişi bir işe odaklanmışken bile durum gerektirdiğinde dönüp başka yere bakabilir, dikkatini yönlendirebilir (biriyle konuşabilir, başka bir kaynaktan araştırma yapabilir) ama sonra odağını tekrar çevirerek toplayabilir. Bu bilişsel esneklik becerisinin iyi bir örneği. Ve esneklik kişinin uyum sağlama becerisi ile yakından ilişkili. Dikkati odaklayamamak gevşeklik, dikkati odaklayabilmek ama gerektiğinde başka yere yönlendirebilmek ise esneklik. Esneklik ve gevşeklik birbirinden farklı.

ÇOCUKLARDA MİZAÇ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

NİÇİN mizaçla ilgili konuşuyorum ya da seminerler veriyorum zaman zaman? Ben Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde gelişimsel psikoloji üzerine yüksek lisansımı tamamladıktan sonra, Melbourne Üniversitesi'nde yine gelişimsel psikoloji üzerine doktora yaptım ve Melbourne Üniversitesi'nde doktora tez danışmanım, insanların bebeklikten itibaren yetişkinliğe kadar gelişimlerinin takip edildiği Avustralya Boylamsal Mizaç Projesi'nin yöneticisi ve baş araştırmacılarından biriydi. Aynı zamanda devlete bağlı bir enstitü olan Avustralya Aile Çalışmaları Enstitüsü'nün direktörüydü. Ben ebeveynlik, çocuklarda mizaç ve mizaca uygun ebeveynlik konusunda Profesör Ann Sanson ile altı yıl boyunca beraber çalışma şansını yakaladım. Elbette kendisinden çok şey öğrendim ve Türkiye'ye döndükten sonra da burada, Koç Üniversitesi'nde araştırmalarıma devam ettim. Gelişimsel psikolojinin bir alt dalı vardır; gelişimsel psikopatoloji. *Gelişimsel psikoloji* daha ziyade, tipik yani daha yaygınlıkla gördüğümüz özelliklerin nasıl geliştiğini, gelişmeleri için gerekli ideal ortamların neler olduğunu, biyolojiyle etkileşimlerini inceler. *Gelişimsel psikopatoloji* ise bizim atipik dediğimiz, yaygın olarak görülmeyen özelliklerin nasıl ortaya çıktığını, çevrenin bu özelliklerin gelişiminde doğrudan ya da dolaylı olarak nasıl etkili olduğunu ve biyolojiyle etkileşimlerini inceliyor. Travmanın gelişime etkisi, zorlayıcı hayat deneyimlerinin psikopatoloji ya da

gelişimsel güçlükler dediğimiz çıktıların üzerindeki etkisi de gelişimsel psikopatolojinin konularından biri. Üniversitede gelişimsel psikoloji ve gelişimsel psikopatoloji üzerine verdiğim derslerde de, yaptığım araştırmalarda da çocuklarda mizaç özelliklerini ele almayı önemli buluyorum.

Mizaç, insanın gelişiminde çok önemli rolü olan bir özellik ama psikolojide uzun zamanlar ihmal edilmiş, üzerinde çok az konuşulmuş. Biz çocuğun gelişiminden, bu gelişimin nasıl destekleneceğinden veya eğitimden söz ederken, genelde hep öğretmenlerin rolü, ebeveynin rolü, ne yapabilirler, neyi yapmaları gerekiyor, bunlara odaklanıyor ve bazı reçeteler verme eğiliminde oluyoruz. Bizden istenen de bu; anne-babanın aklını çok karıştırmadan ne yapacaklar, ne yapmayacaklar, bunu net şekilde söylememiz. İnsanın gelişimi üzerinde çevre elbette büyük öneme sahip. Ama bu, aynı ebeveyn davranışının her çocukta aynı sonucu vereceği anlamına gelmiyor. Reçete bekleyen mantıkta çocuğu bir boş sayfa olarak görmek yatıyor. İngiliz düşünür John Locke'un "tabula rasa" diye bir kavramı vardır. Yani üzerine hiçbir şey yazılmamış, boş, beyaz bir sayfa anlamında kullanılır "tabula rasa." Bizim bu ebeveynlik reçetelerinden aynı sonuçları bekleme eğilimimiz, çocukları birer boş levha olarak gördüğümüz anlamına geliyor. Çocukların birbirlerinden farklı oldukları, yani bireysel farklılıkları olduğu; birbirleriyle aynı olmadıkları gerçeğini göz ardı etme eğilimindeyiz. Böyle bir beklentimiz var ve çocukta istediğimiz sonuçları göremeyince hayal kırıklığına uğruyoruz. Hâlbuki bireysel farklılıklar doğuştan itibaren var ve bunlar türlü türlü ama en başında gelen mizaçtır.

Bu uzunca girişten sonra, şimdi bunu açıklayayım. Kişiliğin ne olduğunu hepimiz biliyoruz. Psikolojide kişilikten ergenlik döneminden itibaren söz etmeye başlarız. Ergenliğe kadar olan dönemde, yani çocukluk yıllarında kişilik henüz belirginleşmiyor.

Benzer şekilde, kişilik bozukluklarından da ergenlikten itibaren konuşmaya başlarız. Çocukluktaki duygu, düşünce ve davranışlarda bazı zorlayıcı yapılanmalar görsek dahi kişilik bozukluğu tanısını

genellikle ergenlikten önce koymayız. Ancak belli örüntüler çok yaygın, katı ve bir seneden uzun süredir devam ediyorsa, o durumda evet, mümkün. Ama kişiliğin belirginleşmeye başladığı dönem olarak ergenliği esas alıyoruz. Peki, kişilik oluşumundan önce gördüğümüz duygu, düşünce ve davranış eğilimlerine veya örüntülerine ne isim veriyoruz? Mizaç.

Her bebek, her insan dünyaya bazı özelliklerle doğuyor. Bunlara "mizaç özellikleri" diyoruz. Mizaç, kişiliğin temelini oluşturan biyolojik yapıdır. Bebeğin (çocuğun), dünyayı algılama ve dünyaya cevap verme şeklini tanımlar. Yaşamın ilk haftalarından itibaren gördüğümüz biyolojik temelli bireysel farklılıklardır. Genetiğin mizaçta önemli bir payı var ama biyolojik temel sadece genetik yapıyla sınırlı değil. Mizacı etkileyen dışsal unsurlar aslında anne karnında başlıyor. Biz gelişimsel psikolojide çevrenin insan gelişimi üzerine etkilerini incelerken çevreyi anne karnından, yani döllenmeden itibaren başlatırız. O kırk haftalık hamilelik sürecinde -ki biz buna "prenatal dönem", yani "doğum öncesi dönem" deriz-; gelişim yaşamın başka hiçbir döneminde olmadığı kadar hızlıdır. O kırk haftalık hamilelik döneminde bebek dış etkilere tamamen kapalı değildir. Evet, annenin rahminde korumadadır elbette ama tamamen dış etkilere kapalı değildir. Peki, hangi bakımlardan açıktır?

"Plasenta" ismini verdiğimiz ve hamilelikle beraber rahim duvarında oluşan organın önemli bir görevi, gelişmekte olan bebeği zararlı çevre özelliklerinden korumaktır. Ama plasentanın dışarıda bırakamadığı, filtreleyemediği bazı maddeler vardır ve bu maddeler bebeğin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Biz bunlara "teratojen" ismini veriyoruz. Bu teratojenler bebeğin gelişimini prenatal dönemde, yani hamilelik döneminde olumsuz etkileyebiliyor. Annenin sigara kullanması, madde kullanması, içki içmesi, yüksek düzeyde ve uzun süreli stres teratojenlere örnek olarak verilebilir. Bunların dozajları ve süresi de elbette önemli olur. Bazı reçete ile alınan ilaçların da bebeğin gelişimini olumsuz etkileyebildiğini biliyoruz. Teratojenlerin bebeğin biyolojik yapısını ve dolayısıyla mizaç

özelliklerini etkileme potansiyeli de var. Bebek daha tepkisel, daha kolay ağlayan, daha zor yatışan bir mizaçla doğabilir. Burada mutlak bir durumdan söz etmiyoruz ama bu olasılık artabilir.[31]

Burada şu soru akla geliyor: Mizaç sonra hiç değişmez mi, doğumdaki gibi kalır mı? Hayır, tamamen aynı kalmaz; bir miktar değişir ama o değişim genellikle yaşamın ilk yıllarında olur. Mizaç özellikleri büyük oranda süreklilik gösteren özellikler olarak kabul edilir. Ama olağan yaşam olaylarının dışında, olumlu veya olumsuz yönde kuvvetli deneyimler yaşanırsa biyolojik yapı bundan da etkileniyor.

Burada hemen kitabın farklı yerlerinde altını çizerek söz ettiğim öz-düzenleme becerisinden tekrar bahsetmek isterim. Öz-düzenleme becerisi, doğuştan getirdiğimiz mizaç özelliklerimizi gerektiğinde nasıl ayarlayacağız, nasıl dengeleyeceğiz konusunda bize yardımcı olur. Evet, bazı mizaç özelliklerimiz bazen zorlayıcı olabiliyor ama bir yandan bu eğilimlerimizi düzenlememize yardımcı olacak becerileri de yavaş yavaş geliştiriyoruz. Öz-düzenleme becerisinin gelişimi zaman alıyor ama beynimizin olgunlaşması ile, keskin olup bizi ve çevremizi zorlayan özelliklerimizi daha iyi ayarlayabilir, daha iyi dengeleyebilir hâle geliyoruz.

MİZAÇ ÖZELLİKLERİNE BOYUTSAL YAKLAŞIM

Psikoloji, insanları kategorize etmez. Mizacı ele alan bazı eski yaklaşımlarda bu kategorize etme, yani insanları gruplama eğilimini görüyoruz. Eski düşünürler de insanı anlamaya çalışırken bazen fiziksel özelliklerine, vücut tiplerine bakarak kişiliklerini tarif etmeye çalışmışlar. Bu çok kestirme ve tabii geçerliliği olmayan bir yol. Peki, yanlışsa neden var? Çünkü zihnimiz çok karmaşık olan bu dünyada olan biten pek çok şeyi algılamaya çalışırken böyle kısa yollara ihtiyaç duyuyor. Kategoriler oluşturup karşısındaki kişiyi bu kategorilerden birine koyarak, çok uğraşmadan, kısa yoldan onu anlamak istiyor. Bu sebeple bir kategorize etme eğilimimiz vardır. Zihin de böyle çalışıyor. Fakat bir insanı kategorize etmek pek çok

bakımdan mahsurlu. Çünkü kategoriler katıdır, değişime kolay kolay izin vermez. Onun için psikolojide bunu uzun zamandır yapıyoruz. Bunun yerine kişide her bir mizaç özelliğinin derecesini ayrı ayrı değerlendiriyoruz. Bu çok daha esnek ve değişimin mümkün olduğunu ima eden bir yaklaşım. Çünkü demin de söylediğim gibi, evet, doğuştan getirdiğimiz yapısal özelliklerimizi fark etmek ve kendimizi, davranışlarımızın altında yatan mizaç özelliklerimizi anlamak önemli. Ama bir yandan da bir özelliğimiz bizi zorluyorsa; ilişkilerimizi, sağlığımızı olumsuz etkiliyor, değişime uyum sağlamamızı güçleştiriyorsa o zaman öz-düzenleme becerimizi kullanarak bir değişme çabası içine girebiliriz. Bu, her yaştan insan için böyle. Ama çocuklar için daha da doğru; çünkü öz-düzenleme becerisi bu yıllarda daha yeni gelişmeye başlıyor ve 20'li yaşlara kadar devam ediyor. Dolayısıyla mizacı boyutlarıyla incelemek, kategorik yaklaşıma göre çok daha doğru ve insanın gelişimine dair bilimsel temelli bilgilerimizle uyumlu. Bu, bir insanı anlama ve ona göre doğru beklenti içine girme, doğru davranma, bazı yerleri kabul edip bazılarını değiştirmek için gayret gösterme yaklaşımıdır.

ÇOCUKLARDA MİZAÇ

Bebeğiniz dünyaya geldiğinde ona baktınız, sevgiyle inceleyip onu tanımaya çalıştınız. Burnu kime benziyor, gözleri kime, peki ya elleri kime benziyor diye düşündünüz. Herkesten bir özellik almış gibi geldi size belki.

Gerçekten de her bebek kendine has bir fiziksel yapıyla dünyaya gelir. Kiminin gözü kara, kimi kahvedir. Kimi sarı saçlı, kimi siyah saçlıdır. Bunlar hep genetik olarak anne-babadan bebeğe geçen özellikler. Boy da öyledir; beslenmeden, spordan bir miktar etkilenir ama büyük ölçüde genetiktir.

Bunları fark etmekte zorlanmayız. Ama sadece fiziksel özellikler değil kalıtımla geçen. Bebek dünyaya geldiğinde bir de mizaç özellikleri vardır.

Biz aslında her canlının kendine has bir doğası olduğu ve her birinin farklı şeylere ihtiyaç duyduğu bilgisine sahibiz. En basitinden, evimizdeki çiçeklerden biliriz bunu. Menekşe az su ister, sardunya bol. Menekşeyi de sardunya gibi düşünüp her gün sularsanız çürür, ölür. Çoğu çiçek doğrudan güneş istemez; güneş görünce çoğunun yaprakları yanar, kurur. Ama zakkum gibi bol güneşte serpilenler de vardır. Mizaç da işte böyledir. Ve kendini yaşamın ilk yılında belli etmeye başlar.

Elbette insan karmaşık bir varlık, öyle tek bir mizaç özelliği ile tanımlamak mümkün değil insanı. Pek çok mizaç özelliğine sahip. Çocuğumuzun mizacını tanımak için en iyi yol; ona dikkat etmek, gözlemlemek.

Siz de mizaç özelliklerini anlamak için çocuğunuzu gözlemleyebilirsiniz. Ne kadar sık ve şiddetli ağlıyor? Ağladığında kolay yatışıyor mu? Diğer çocukların yanına gidip oynama konusunda çekingen ve ürkek mi, yoksa rahat mı? Işıktan, sesten rahatsız oluyor mu? Ne kadar hareketli? Sürekli değişiklik mi istiyor, yoksa bir oyuncakla veya bir kitapla uzun zaman geçirebiliyor mu?

Tepkisel Mizaç

Tepkisel mizaç, çocuklukta gözlemleyebildiğimiz on sekiz mizaç özelliğinden sadece biri. Bu sebeple çocuk çok tepkisel olsa dahi biz "tepkisel çocuk" ifadesini kullanmaktan kaçınırız. Çünkü o çocuğun başka pek çok özelliği de vardır ve biz çocuğu "tepkisel çocuk" diye isimlendirdiğimizde diğer özelliklerini göz ardı etmiş, kısa yoldan kategorize etmiş, etiketlemiş oluruz. Bu sebeple psikoloji uzmanları herhangi bir mizaç özelliğini çocuğu tanımlamak için kullanmazlar.

Ama psikolojide elbette şunu yaparız; değerlendirme sonucumuza göre: Bu çocuğun tepkiselliği yüksek, deriz veya orta seviyede veya düşük.

Bir cetvel getirin gözünüzün önüne lütfen. Cetvel 0'dan 10'a kadar olsun: 0=hiç tepkisel değil. 10=çok tepkisel. 4-5-6 ise ortalarda puanlar. Mizaç değerlendirmesini zihnimizdeki bu cetvel

üstünde yaparız. Yani bir mizaç özelliği var ya da yok, hep ya da hiç değildir; derecesi vardır.

Çocuğumuzdaki tepkisel mizacın derecesini anlamaya çalışırken de bazı davranışların sıklığını zihnimizdeki 10'luk cetvel üzerinde değerlendiririz:

- Çocuğum bir kıyafeti giymek istemediğinde bağırarak tartışır ya da ağlar.
- Sevdiği bir oyuncağı çalışmadığı zaman çocuğum belirgin şekilde üzülür.
- Beraber alışveriş yaparken çocuğumun istediğini almazsam (örneğin; şeker, oyuncak gibi) ağlar ve bağırır.
- Çocuğum bir şeye kızgınsa bunu geçiştirmek zor olur.

Benzer davranış örneklerini siz de aklınızda çoğaltabilirsiniz. İşte bu gibi davranışları çocuğun ne sıklıkla yaptığı bize ne kadar tepkisel olduğu konusunda fikir verir.

Peki, bir mizaç özelliği ne zaman dikkat etmemizi gerektirir? Cevap: Değerlendirme sonucu, iki uçtan birine yakın olduğu zaman. Yani toplamda, çocuk çok tepkiselse de (7-10 arası), hiç tepkisel değilse de (0-3 arası) bizim için önemli bir bilgidir bu. Çocuğun çok tepkisel olduğu durumda anne-babalar nelere dikkat etmeli?

Tepkiselliğin yüksek olması çocuğun duygu ve davranış kontrolünü geliştirme konusunda diğer pek çok çocuktan daha fazla çaba sarf etmesi gerektiği anlamına geliyor. Anne-babaya düşenlerden biri, tepkiselliği yüksek olan çocuğa daha fazla "geçiş zamanı" tanımak. Örneğin, çocuğun o an meşgul olduğu oyunu bırakıp dışarı çıkmak için giyinmesi veya yemeğe gelmesi bekleniyorsa anne-babanın çocuğa zaman tanıması; 30 dakika, 20 dakika, 10 dakika, 3 dakika önce gibi aralıklarla çocuğa zamanın yaklaştığını haber vermesi gerekir. Bu mizaç özelliğindeki çocuklar, istemedikleri şeyi yapma konusunda hissettikleri tepki ile baş edebilmek için daha fazla süreye ihtiyaç duyarlar. Çocukta tepkisellik yüksek

olduğunda, anne-babanın, yapılması gereken şeyle ilgili çocuğa açıklama yapması yararlı olur (örneğin, nereye gidiliyor ve neden birazdan gidiliyor) ama ikna etme çabası içinde olmamak da gerekir. Anne-babanın tutumu katı değil, kararlı olmalı; katılık ve kararlılık aynı şey değil. Çocuğun duygularını anlıyor olduğunu sadece sözle değil, davranışla da göstermek ama yapılması gereken konusunda net olmak, gerekli süreyi vermek ve çocuk zorlandığında duygu ve problem odaklı ebeveynlik göstermek önemli.

Düşük Tepkisellik

Şimdi bu boyutun diğer ucuna bakalım, yani tepkiselliğin düşük olduğu tarafa. Çocuk 0'dan 10'a kadar olan bu cetvel üzerinde 0-3 arası puan alıyorsa tepkiselliği düşük demektir. Bu; yetişkinler, özellikle anne-babalar ve öğretmenler için hiç sorun çıkaran bir durum değildir. Ama çocuğun istemediği bir şey olduğunda buna üzüldüğünü belli edebilmesi gerekir, bu sağlıklı bir tepkidir. Tüm duygular sağlıklı ve işlevseldir. Çocukların da hepimiz gibi öfkelenmesi, üzülmesi, korkması, kaygılanması doğaldır. Çocuk, istediği bir şey olmadığında veya istemediği bir şey olduğunda hissedebileceği bu gibi duyguları nasıl ayarlayacağını zaman içerisinde öğrenir. Duygu düzenleme dediğimiz bu becerinin gelişebilmesi için önce çocuğun duyguyu hissetmesi ve göstermesinin yanlış olmadığını, duygu ifadesinin kabul edilir olduğunu bilmesi gerekir.

Çocukların duygularını veya bir olay karşısındaki tepkilerini hiç göstermemeleri veya fark edilmeyecek kadar az göstermeleri, duygularını bastırmayı öğrendikleri anlamına gelebilir. Çocuk bunu büyürken dünyayı gözlemleyip kendiliğinden öğrenebilir: Evde anne-babaya, sınıfta öğretmene itiraz edenin, ağlayanın, korkanın "sorun yaratan" ve "istenmeyen özellikler gösteren" çocuk olduğu bilgisini sadece izleyerek edinmesi mümkündür. Ebeveyn veya öğretmen bunun için özel bir şey yapmasa da diğer insanlarla, özellikle diğer çocuklarla ilgili sözleri ve davranışları çocuğa bu konularda bilgi verir. Ve erken yaşlarda bir çocuk için en önemli ödül, yetişkinden

alacağı sosyal onaydır; yani beğenilme, övülme. Bu anlattığım öğrenme ile oluşan bir sonuç ama bunu geliştirmeye en eğilimli olanlar mizaç olarak tepkiselliği çok düşük olan çocuklardır.

Çocuğun olana hiç tepki göstermemesi, bir anlamda, kendini hiç ifade etmemesi demektir. Kendini duygusal veya davranışsal olarak ifade etmeyen çocuk, ebeveyn ve öğretmenler için ideal gibi görünse de, içinde yaşadığı bir sorunu da benzer şekilde ifade edemez. Bu çocuklarda desteklenmesi gereken özellik; düşüncelerini, hissettiklerini ifade etmenin doğal ve sağlıklı olduğudur. Çocuğun kendini ifade etmesi, okul yaşlarıyla beraber artacak akran ilişkisinde "takip eden" ve "uyan" olma eğilimini azaltır. Bu, özellikle riskli arkadaş gruplarında yaşanabilecek olumsuz deneyimlere karşı koruyucudur; psikolojik sağlamlık için önemlidir.

Tepkisel Mizaçta Değişim

Dolayısıyla tepkisel mizacı; başka bir çocuğun, başka insanların o kadar kolay tetiklenmeyeceği olaylarda hızlı ve kuvvetli şekilde tetiklenme olarak tarif edebiliriz. O içsel fizyolojik yükselmenin hızlı şekilde yaşanması ve zor kontrol edilebilmesi, çocuğun tepkisel davranmasına yol açar. İstediği bir şey olmayınca, bir şeye ulaşması engellendiğinde daha hızlı, daha kuvvetli öfkelenir. Örneğin, "Kek yemek için akşama kadar beklemen gerekiyor," dediğinizde kızar ya da istediği şey alınmayınca ya da yapılamayınca sinirlenir, bağırıp tepinir. Yaşı büyüdükçe, ebeveynin de uygun sınır koyma davranışları ile beraber, öz-düzenleme becerisi gelişir ve çocuk bu tepkisel davranma eğilimini ayarlamayı öğrenir. Ama ergenliğe geldiğinde de, yetişkinliğe geldiğinde de yine diğer insanlardan daha kolay sinirlenen, duyguları daha kolay yükselen bir insan olma ihtimali vardır. Mizaç ve öz-düzenleme becerisi arasındaki ilişkiyi bu şekilde anlatabiliriz. Çocuk zaman içerisinde biyolojik yatkınlığından gelen eğilimi kontrol etmeyi öğrenir. Bunu, öz-düzenleme becerisi sayesinde yapar. Dışarı her zaman yansıtmasa da içinde yaşadığı o yükselmeyi, fizyolojik uyarılmayı kendisi hisseder, bilir. Dolayısıyla,

bir miktar değişmekle birlikte, mizacı yaşam boyu bize eşlik eden bir eğilim olarak düşünebiliriz. Öz-düzenleme beceriniz sayesinde tepkiselliğinizle baş etmeyi zaman içerisinde öğrenmişsinizdir ama yine diğer insanlardan çok daha çabuk rahatsız olan veya kızan bir yapıya sahip olabilirsiniz. İçinizde taşıdığınız o eğilim biyolojik temellidir ama kontrol edilebilir.

Öz-düzenleme becerisinin gelişmesinde, ebeveynin çocuğun yaşına ve mizaç yapısına uygun şekilde sınır koyması kritik. Öz-düzenleme becerisi, zaman içerisinde, çevrenin ve kendi olgunlaşan muhakeme becerilerimizin desteği ile geliştirebileceğimiz en önemli beceridir. Psikolojik sağlamlık çerçevesinde düşünürsek, mizaca uygun ebeveynlik; çocuğun mizaç özelliğini değiştirmeyi değil, onu zorlayan özelliklerini dengeleyebilmesi için öz-düzenleme becerisini mizacına uygun şekilde desteklemeyi anlatır.

İnsan ilişkilerinde doğru davranış, doğru tutum, doğru tepki, doğru cevap için önce karşımızdakini doğru anlayabilmemiz şart. Bu, ebeveyn-çocuk ilişkisi için de önemli. Ve doğru anlama için zihnin kestirme yollarını, varsayımları, ezberlediğimiz reçeteleri bir kenara bırakmak; duruma açık ve esnek bir zihinle bakmak gerekiyor. İnsan yapısı itibariyle egosantrik, yani ben-merkezcidir. Dünyaya ancak kendi oturduğumuz yerden bakabiliyoruz. Bu, fiziksel bakış için olduğu kadar, psikolojik bakış için de geçerli. Dünyaya bakarkenki *ben*, o güne kadarki deneyimlerimin ve genetik özelliklerimin bir sonucuyum. Dolayısıyla öznel olmam, dünyaya tarafsız bakmam, karşımdakinin bakış açısını alabilmem kolay değil. Ama bu da yine öz-düzenleme becerimiz sayesinde mümkün, kontrol edebileceğimiz bir eğilim. Öz-düzenleme becerisinin bir diğer adı da "çabalı kontrol"dür. Anlamayı ve etkileşimi mümkün kılan "sosyal beyin" sayesinde insan, diğerlerinin ne yaşadığını anlama ve empati kurabilme yetisine sahip. Dolayısıyla çocuklarımızda psikolojik sağlamlığı desteklemek için göstermemiz gereken doğru tutumlar, biz anne-babaların kestirme yargılardan uzaklaşıp önce çocuğu doğru anlamamızı, mizacını tanımamızı gerektiriyor.

Korkulu Mizaç

Konuşmalarımda, yazılarımda belki en çok sözünü ettiğim mizaç özelliği "korkulu" mizaç. Bu elbette mutlak bir durumu değil, bir mizaç boyutu üzerindeki farklı dereceleri anlatıyor. Burada tekrar etmekte yarar görüyorum: Çocuğumuzun mizaç özelliklerini anlamaya çalışırken düzeyine, bir cetvel üzerinde ne kadar yüksek veya düşük bir rakama denk gelebileceğine bakıyoruz. Bu değerlendirme, korkulu mizaç özelliği için de geçerli. Yani korkulu mizacın bir ucunda "çok korkulu" (10 puan) olmak varken diğer ucunda "hiç korkusuz" (0 puan) olmak var. Çocukların büyük kısmı korkulu mizaç bakımından ortalarda bir puan alıyor. Bizim için daha dikkat çekici olan ve psikolojik sağlamlık bakımından da önem taşıyan bu iki uçtan birinde yer alan çocuklar ve onların psikolojik gelişimi.

Çocuğumuzda bu mizaç özelliğinin derecesini anlamak için günlük hayattaki pek çok davranışına dikkat edebiliriz. Ben burada sadece birkaç örnek vereceğim, siz başka örnekleri kendiniz de düşünebilirsiniz. Çocuğunuz şunlardan ne kadar korkuyor: Yüksek ses, karanlık, odada tek başına uyuma, hayvanlar, televizyonda/ekranda gördüğü canavar, hırsız, "öcü", kaza geçirmek, hasta olmak ve benzerleri? Diyebilirsiniz ki bunlardan küçük çocukların tümü korkar. Bunda bir miktar haklı olabilirsiniz ama her çocuğun korkma derecesi farklı. Onun için bu ve buna benzer durumlarda çocuğun korkusunu değerlendirirken şunlara bakarız:

Sıklığı: Bu ve benzer korkuları çocuk ne sıklıkta hissediyor? *Şiddeti:* Yani derecesi. Çocuk korktuğunu söylediğinde bu korkunun derecesi ne? Davranışlarını, günlük yaşamını ne kadar etkileyen bir korkudan söz ediyoruz? *Sayısı:* Korktuğu şeyler sınırlı mı, yoksa pek çok şeyden korktuğunu söylemek mümkün mü? *Süresi:* Çocuk korku hissetmeye başladıktan sonra bu ne kadar devam ediyor? Örneğin, ortalama 5 dakika mı; yoksa 25 dakika mı veya daha mı uzun?

Bu gibi davranışların sıklığını, şiddetini, sayısını ve süresini içeren bir değerlendirme, bize çocuğumuzun korkulu mizaç bakımından nerede durduğu konusunda bir fikir verir. Kaygıyı artıran

olaylar yaşandığında çocuğun bu mizaç boyutunda nerede olduğu daha bir dikkat gerektirir. Yakınlarda biten ama hayatımızı üç yıl boyunca kayda değer şekilde etkileyen COVID-19 pandemisi, yine bir başka sarsıcı olay olan deprem bu olaylara sadece iki örnek.

Korkulu mizacın böyle dönemlerde neden daha önemli olduğuna gelince... Bunu COVID-19 dönemini örnek göstererek açıklayayım: Korkulu mizacın derece olarak çok yüksek olması, çocuğu kaygı problemlerine daha yatkın hâle getirir. Diğer uç, hiç korkusuz olmak ise çocuğun virüs kapma ve taşıma ihtimalini artıracak riskli davranışlar içerisinde olmasına yol açar. Elbette ilk durum, yani korkulu mizacın yüksek olması çocuğun sosyal-duygusal gelişimi ve psikolojik sağlığı ile çok daha yakından ilişkili. İkincisi de çocuğun riskli davranışlar içerisinde olma ihtimalini artırıyor. Aynı durum deprem için de söz konusu: Korkulu mizacın çok yüksek olması durumunda çocuk ciddi kaygı problemleri geliştirmeye daha eğilimli oluyor. Korkulu mizaç boyutunda çok düşük bir puan aldığında, yani korku duymama eğilimi gösterdiğindeyse deprem öncesinde, deprem sırasında veya sonrasında kendini tehlikeye atacak davranışlar içerisinde olabiliyor. Bunu birazdan ele alacağım ama önce çocuklarda korkulu mizaç ve psikolojik iyilik ilişkisine bir bakalım.

Korkulu Mizaç ve Psikolojik İyilik

Pek çok sarsıcı deneyim bireysel veya lokal olarak yaşanabiliyor, doğrudan etkileri belli bölgelerde yaşayanları etkileyebiliyor ama COVID-19; salgını küresel olarak yaşadığımız, hepimizi etkileyen zorlayıcı bir deneyimdi. Bu bakımdan, örneğimi bu salgın üzerinden devam ettiriyorum. Bu örnek üzerinden yazdıklarımı siz başka örneklere uyarlayabilirsiniz.

COVID-19 salgınının şiddetli olduğu uzunca bir dönemde, hayatta kalma gibi çok temel bir konuda tedbir alabilmek için yaşamlarımızı değiştirdik. Çocuklarımız uzun süreler evde kapalı kaldı; sevdiklerini göremedi; yuvaya, okullarına gidemediler; arkadaşlarıyla bağları azaldı, eskisi gibi dışarıda gezip oynayamadılar. Onlara

gözleriyle göremedikleri ama öldürücü olabilecek bir virüsten korunmaya çalıştığımızı anlatmaya gayret ettik. Ve çevreleri, belki sadece bilim kurgu filmlerinde görebilecekleri türden maskeli insanlarla çevrildi; kendileri de maske takmayı öğrendiler. Belki bazılarımızın hayatlarında ölümler, bazılarında ciddi ekonomik kayıplar oldu. Yaşanılan pandeminin hiçbir çocuk veya yetişkin için alışıldık veya kolay olduğunu söylemek mümkün değil. Ama bu dönemden psikolojik olarak en fazla etkilenmesini öngördüklerimiz korkulu mizacı yüksek olan çocuklardı. Bu her zorlayıcı olay için benzer şekilde. Bir salgın yaşandığında da, deprem olduğunda da aynı ailedeki iki çocuktan korkulu mizacı yüksek olan daha fazla kaygı sorunu yaşama eğilimi gösterir.

COVID-19 salgını çocukların hayatını ciddi şekilde etkiledi. Uzun süreli bir eve kapanma döneminin ardından kararların sıkça değiştiği, kısa süreli açılış ve kapanışların olduğu büyük bir belirsizlik ve kaygı dönemi yaşandı. Bazı dönemlerde okullar, yuvalar, iş yerleri ve restoranlar belli koşullarda açıldı. Ülkeler birkaç kez tam kapanma kararı aldı. İlk yıl yaşanan şok, şaşkınlık ve bilgisizlik zaman içerisinde kendini yorgunluk, bıkkınlık ve strese bıraktı. Bu dönemde, çocukların eğitimi konusunda bazı kuruluşların "sosyal ve duygusal gelişimde ciddi kayıp"lardan söz ettiğini duyduk; okulların tekrar açıldığı dönemde çocuklarda korku, kaygı ve kimseye yaklaşmayı istememe gibi davranışlar sıklıkla rapor edildi. Bu konuyla ilgili şunu vurgulamayı önemli buluyorum: Salgının kuvvetini azaltmadığı, tehlike içeren bir dönemde korkulu ya da kaygılı olmak, fiziksel olarak başkalarına yaklaşmaya çekinmek sosyal-duygusal kayıp değildir. Bilakis bunları, çocuğun kendini bir tehditten korumak için gösterdiği işlevsel, işe yarar davranışlar olarak görmek mümkün. Dahası tümü gerekli destekle telafi edilebilir bir formdadır. Çocuğun uzun bir süre okuldan, her zaman içinde yer aldığı dünyadan, akraba ve arkadaş ilişkilerinden uzak kaldığını, ancak bilim kurgu filmlerinde olabilecek durumlara, mesela hiç kimseye dokunmadan maskeli öğretmen ve arkadaşlarla ders yapmaya çalıştığını düşünürsek kaygı ve korku hissetmesine çok da şaşırmamak gerekirdi.

Ama pandemi döneminin getirdiği tüm bu olumsuzluklar, belirsizlik, kaygı ve stres, korkulu mizacı olan çocuklar tarafından çok daha kuvvetli şekilde yaşandı. Dünyaya karşı zaten daha tedirgin ve ürkek olan çocuklar, COVID-19 salgınında yaşananlardan diğer çocuklara göre daha fazla etkilendi. Peki, bu gibi durumlar yaşandığında korkulu mizacı olan çocukların ebeveynleri nelere dikkat etmeli? Çocuk açıkça kaygılıysa; ağlıyor, öfkeleniyor, uyuyamıyor, anne-babaya yapışıyor, ayrılmak istemiyorsa atmaya hazır olmadığı büyük adımlar için zorlanmamalı. Korktuğu için çocukla alay edilmemeli. Bazen anne-babalar iyi niyetle, çocuğu cesaretlendirmek için diğer çocukları örnek gösterebiliyorlar; bundan uzak durmaya çok özen göstermek lazım. Çünkü ebeveynin bu davranışı, çocuğun kendini daha da kötü, yetersiz ve beceriksiz hissetmesine sebep olur. Kaygılarıyla baş etmesine yardımcı olmadığı gibi, çaresizlik hissetmesine de yol açar. Anne-babanın öncelikle yapması gereken: Yargılamadan çocuğu anlamaya çalışmak, dinlemek, duygularını anlatması için teşvik etmek ama zorlamamak.

Neden korkuyor? Çocuk korkusunu kontrol etmekte ciddi bir güçlük yaşıyorsa onu korkutan daha çok ne? Kendisi COVID-19'a yakalanmaktan mı korkuyor; anne-babasının veya nine-dedesinin kendisi yüzünden virüs kapmalarına, ölmelerine sebep olmaktan mı? Bunu anladıktan sonra her bir korkunun üzerinden geçmek, çocukla sakince konuşmak gerekiyor. Korku gerçekçi mi, nelere dikkat edebilir, ailenin dünya ile irtibatı sadece çocuğun okula gitmesinden mi ibaret ki bu kadar sorumlu hissediyor? Her durumda, çocuğu zorlayan duyguyu ve durumu anlamak için çaba göstermek önemli.

Temel prensip: Çocuğu yapmakta zorlandığı şey için zorlamadan, bebek adımlarıyla desteklemek. Yapabileceğinden yüksek hedefler koyarsak kaygısı çok artar, baş etmekte zorlanır. Olduğu yerde bırakırsak içinde kaldığı kabukta korkusu pekişir; korktuğu şeyden, örneğin sosyal ilişkilerden, uzak kaldıkça deneyimlemesi iyice zorlaşır. Temel hedef çocuğumuzla iletişimi açık tutmak; anlamaya çalışmak; korkusuyla baş etmesi için baskı yapmadan, küçük

hedefler koyarak onu desteklemek. Aynı kas gibi; ben kolumdaki bir kası ne kadar kullanırsam kasım o kadar gelişir. Bir beceriyi de ne kadar pratik edersek o beceri o kadar güçlenecektir. Çocuğu konfor alanından çıkardığımızda aslında konfor alanını genişletmiş de oluyoruz. Deneyimlemesi için cesaretlendirmek, yakın hedefler göstermek gerekiyor. Çocuk, yapabildikçe hem gelişiyor hem de yapabildiğini görerek kendini daha yeterli ve yetkin hissetmeye başlıyor; yapmakta zorluk çektiği konularla daha iyi baş edebilir hâle geliyor.

Korku Düşük Olduğunda...

Şimdi aynı mizaç boyutunun diğer ucuna bakalım: "korkusuz" olmak. Mizaç değerlendirmesinin nasıl yapıldığını konuştuk. Çocuğumuzdaki korkulu mizacın derecesini anlamaya çalışırken davranışlarının sıklığını zihnimizdeki 10'luk cetvel üzerinde değerlendiriyoruz; bu cetvel üzerinde 0=korkulu olmak ise, 10=korkusuz olmak. Ve dedim ki sağlıklı psikolojik gelişim bakımından her iki uç da biz uzmanlar için dikkat çekici. Çocukların bazen, yaşlarından beklenecceğinden farklı olarak, hasta olmak, sevdiği birini kaybetmek ve yalnız kalmak da dâhil hemen hiçbir şeyden korku duymadıklarını görebiliyoruz. Korkusuz olmak, her ne kadar pek çok kültürde övgüye değer bir özellik olarak öne çıkarılsa da, korkunun insanın hayatta kalmasını sağlayacak tedbirleri aldırmak gibi çok temel ve önemli bir işlevi var. İnsan ancak korku hissettiğinde riskli olabilecek durumlara girme konusunda temkinli davranır; zehirli olabilecek bir yiyeceği yemeden önce koklar, bakar, bir düşünür; tanımadığı bir insanla konuşurken tedbiri elden bırakmaz, güvenmek için acele etmez, yeterli bilgiyi toplamak ister. Korkunun çok olmasıysa bizi ketler; yerimizden kıpırdayamaz, her şeyden endişe duyar, hiçbir şey yapamaz hâle getirir. Öte yandan, korkunun hiç olmaması da freni çalışmayan bir araba gibi kontrolsüzce hareket etmemize; bir işe hiç düşünmeden girişmemize; yeni insanlara, yeni durumlara hiç sorgulamadan güvenmemize sebep olur. Gençlik dönemine "delikanlılık" denmesi, ergenlik dönemindeki beyin

gelişimine bağlı olarak çok koruyucu bir rolü olan bu risk algımızın zayıflaması sebebiyledir. Mizaç olarak korkusu çok az olan çocuklarda risk algısı küçük yaştan itibaren daha dikkat gerektiren, desteklenmesi gereken bir alan.

Psikoloji araştırmaları, çocuğun mizaç olarak korkusuz olması durumunda anne-babanın vermeye çalıştığı mesajları daha kuvvetli vermesinin ve sınır koyma davranışını uygularken kararlı bir tutum sergilemesinin sosyal gelişimini desteklemek bakımından önemli olduğunu gösteriyor. Mizaca uygun ebeveynlik aslında tam olarak bunu gerektiriyor. Çocukların sağlıklı bir psikolojik gelişim için sevgiye, alana ve sınıra ihtiyaçları var. Ama bunların nasıl ve ne kadar yapılması gerektiği çocuktan çocuğa değişiyor. İşte bu değişimin kaynağı mizaç. Korkulu bir çocuk anne-babanın bakışındaki, sesindeki ufak bir değişimi dahi kuvvetli olarak algılayabilirken korkusuz mizacı olan çocuk, kendisi veya başkaları için zararlı olabilecek bir davranışı öğrenirken mesajların daha güçlü, açık ve kararlı şekilde verilmesine ihtiyaç duyuyor.

Korkulu veya korkusuz olmak, yani bu mizaç boyutunun bir ucunda veya diğer ucunda olmak, çocuğun değişen koşullara uyumunu zorlaştırıyor. Uçlar katılık içeriyor, değişime daha dirençli oluyor. Çocuğun zorluklarla karşılaştığında gereken hareketi alabilmesini sağlayacak esneklik için o uç özelliğini dengeleyebilmesi gerekiyor.

MİZAÇ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Buraya kadar mizacın ne olduğunu, nasıl değerlendirildiğini, zaman içerisinde değişip değişmediğini ve anne-babaların nasıl bir tutum içinde olmalarının yararlı olabileceğini iki mizaç boyutu, tepkisel ve korkulu mizaç, üzerinden anlattım. Bu bir "mizaca uygun ebeveynlik" kitabı olmadığı için her konuyu psikolojik sağlamlığı anlamamıza yetecek kadar anlatıyorum, örneklerle açıklamaya girişmiyorum. Yine de mizacın bunlarla sınırlı olmadığını söylemek isterim. Bebeklikte mizaç özelliklerini daha rahatlıkla gözlemleyebileceğimiz ve

değerlendirme yapmaya başlayabileceğimiz dönem 3-18 aylar arası. Bebekler dünyaya geldikten kısa bir süre sonra, ilk üç ayda da elbette, bazı mizaç özellikleri bakımından belirgin farklılıklar gösteriyor. Bazı bebeklerin diğerlerinden daha çabuk, daha kuvvetli ağlaması ve daha zor yatıştırılabilir olması aklımıza gelebilecek en belirgin örnek. Yine de bebeklerin mizaç özelliklerini değerlendirebilmek için bir süre gözlemlemek ve izlediğimiz bu davranışların, tepkilerin ne kadar süreklilik gösterdiğini görmek gerekiyor. Mizaç değerlendirmesine üçüncü aydan sonra başlanmasının sebebi bu. Yaşamın ilk yılında güvenilir olarak değerlendirebildiğimiz altı mizaç boyutu var: hareketlilik, gülümseme ve neşe (olumlu duygulanım), tedirginlik (yeni uyaranlardan rahatsız olma), kısıtlanmadan dolayı huzursuzluk, sakinleşebilme, odaklanabilme. Hayatın sonraki dönemlerinde ise mizacı on sekiz ayrı boyutta inceliyoruz.

Doğuştan getirdiğimiz pek çok yatkınlık aslında mizaçtır. Hareketlilik, ikinci yıldan itibaren daha doğru değerlendirmeye başladığımız bir mizaç özelliği. Örneğin, emeklemeye veya yürümeye başlamış bir bebeği biraz yalnız bırakıp odadan çıktığınızda bir bakarsınız hemen yer değiştirmiş. Başka bir bebek ise uzunca bir süre yerinden hiç kıpırdamadan aynı yerde oturmaya devam edebilir. Çocuğun ne kadar hareketli olduğu bir mizaç özelliğidir. Ne kadar içe kapanık olduğu, diğer insanlara yaklaşmakta ne kadar rahat ve istekli olduğu bir başka mizaç özelliğidir. Bir de tabii algısal hassasiyet olarak tanımladığımız bir mizaç boyutu vardır. Parlak ışıktan, yüksek sesten rahatsız olmak, yünlü veya naylon karışık kumaş giyememek, etiketten rahatsız olmak algısal hassasiyeti gözlemlediğimiz birkaç alan. Başta da belirttiğim gibi, bunların derecesi değişiyor. Çocukta algısal hassasiyet yüksek olduğunda; ışık çok parlak olmasa da, ses çok yüksek olmasa da, su çok sıcak ya da soğuk olmasa da kolaylıkla rahatsız olabiliyor. Mizaç, bizim dünyayla ilişkimizdeki lenstir. Bir duyuya dair alt eşiğimiz çok düşük olduğunda, diğerlerine parlak gelmeyen bir ışık çocuğumuza parlak ve rahatsız edici gelebiliyor; diğerlerine sıcak gelmeyen su çocuğumuza fazla sıcak

gelebiliyor; diğerlerine hiç gürültülü gelmeyen ses çocuğumuza çok gürültülü, hatta tahammül edilmez geliyor. Tüm mizaç özelliklerini daha önce sözünü ettiğim derecelendirme sistemi ile, bir boyut üzerinde düşünüyoruz.

Psikolojik sağlamlığın altında yatan en önemli özelliklerden birinin esneklik olduğunu yeri geldikçe vurguluyorum. Esnekliği mizaç özellikleri üzerinden düşündüğümüzde, bir mizaç boyutunun iki ucundan ziyade biraz daha ortalarda olmak, gerektiğinde esnek olmayı kolaylaştırıyor. Değişen koşullara adapte olabilmek, katı olmamayı gerektiriyor. Çocuk, bir mizaç özelliğinde uçlardan birine yakınsa (çok yüksek veya çok düşük), değişimin getirdiği yeni duruma uyumlanabilmesi daha zor oluyor. Daha ortalarda yer aldığımız mizaç özelliklerimiz ise esnemeye daha uygun; bizim kuvvetli taraflarımız. Meselemiz, kendimizi değişen dünyaya göre nasıl ayarlayacağımız. Biz ebeveynler için mesele de, sürekli değişen ve çocuğumuzun da tanışmaya yeni başladığı bu dünyada, kaygısını kontrol ederek yer almasını nasıl destekleyeceğimiz.

DUYARLI EBEVEYNLİK

Kitabın çok yerinde vurgunun *gelişim* üzerine olduğunu fark etmişsinizdir. Çocuğumuzun psikolojik olarak sağlıklı gelişmesi, sağlamlığının da temelini oluşturuyor. Ebeveynlikle ilişkili olarak ise bu çerçevede özellikle *duyarlı ebeveynlik*ten söz etmekte yarar var. *Duyarlılık*, çocuğun mizaç özelliklerinin yanı sıra, daha anlık duygu durumunun, dönemsel olarak yaşadıklarının farkında olmayı ve bunları önemsemeyi de içeriyor. *Sevgi kendini ilgide, ilgi kendini dikkatte belli eder.* Çocuğumuzla ilgili konulara dikkat vermek, ne olduğunu anlamaya çalışmak ve duruma uygun şekilde, gerektiğinde esneyerek cevap verebilmek duyarlı ebeveynliğin önemli parçaları. Ve artık psikolojide iyi biliyoruz ki çocuğun mizaç özellikleri nasıl olursa olsun; çocuk ne kadar korkulu, kaygılı, dürtüsel bir mizaca sahip olursa olsun; ebeveyn duyarlı olduğunda sonuç *güvenli bağlanma* oluyor.

Duyarlılık deyince aklımıza çoğu zaman sıcaklık gelir. Sıcaklık da ebeveynliğin önemli bir özelliği fakat sıcaklık ile duyarlılık aynı değil. Ülkemizde anne-babaların, özellikle de annelerin çocuklarına çok sıcak davrandıklarını görüyoruz.[32] Anne, sevgi konusunda genelde cömert; bir sebep olmaksızın çocuğuna sarılıyor, onu öpüyor, kucaklıyor. Bunlar *fiziksel olarak yakın* davranışlar. Duyarlılık ise sıcaklıktan farklı bir durumu anlatıyor ve sıcaklığın da ötesinde çocuğun gelişimini desteklemek bakımından önemli. Örneğin, evde uygulamaya gayret ettiğimiz bazı kurallarımız var; bu çok iyi; çocuğun öz-düzenleme becerisini geliştirebilmesi için kurallara, sınırlara ihtiyaç duyduğunu ara ara hep söylüyorum. Ama bu sınırların esnek sınırlar olması gerekiyor. Psikolojik sağlamlık için bilişsel esneklik kritik. Fakat esneklik, kuralsızlık anlamına gelmiyor: kural olmaması durumu gevşeklik. Kuralın olması ise katı olmak anlamına gelmiyor. Kurallar, veya buna *prensipler* de diyebiliriz, olmalı ve uygulanmasında gerektiğinde esneklik göstermeliyiz. İşte bu *esnekliği göstermeyi sağlayan ebeveynlik özelliği duyarlılıktır*. Örneğin, çocuğumuz o gün bir şeye çok üzüldüyse, okulda canını sıkacak bir şey olduysa, bir sebepten kaygılı görünüyorsa, hastaysa veya ciddi bir hastalık gibi aileyi etkileyen tatsız bir durum varsa ve çocuğumuz bundan etkilenmişse anne-baba bunu fark edip her zaman uygulamaya çalıştığı kurallarında esneklik gösterebilir. Bu esnemenin açıklamasını çocuğa yapabilir ve istisnai durum geçtikten sonra yine prensipleri daha kararlı şekilde hayata geçirebilir.

Çocukta hangi özelliğin gelişmesini istiyorsak biz de anne-babalar olarak o davranışları göstermeliyiz. Duyarlılık gerektiğinde kararlı (katı değil), gerektiğinde esnek olmayı sağlar. Bu ebeveyn tutumu, çocuğun da hayatta esnek olabilmesini, bir durumu (örneğin, arkadaş ilişkilerini) devam ettirirken de değiştirirken de bunu daha makul şekilde, duygusal olarak zorlanmadan yapabilmesini sağlar.

Çocukta sağlıklı gelişimi destekleyebilecek pek çok ebeveyn özelliğinden söz etmek mümkün. Ama özellikle birkaçının altını çizmek gerekirse; şefkat, alan ve sınırlar önemli. Çocuğun psikolojik

olarak sağlıklı gelişmesi için anne-babanın bu üçünü uygun şekilde sağlayabilmesi yararlı olur. Ebeveyn bunu yapabildiğinde çocuğun iki temel psikolojik ihtiyacı karşılanacak: kendi olmak ve bağlantılı/bağlı olmak. Bu ikisi arasındaki denge çocuğun güvenli ve sağlıklı ilişkilerinin temelini oluşturacak.

"HİÇBİR BEBEK, ÇOCUK DUYGUSAL VEYA DAVRANIŞSAL PROBLEMLE DÜNYAYA GELMEZ"

Bu benim ara ara kurduğum bir cümledir. "Hiçbir bebek, çocuk duygusal veya davranışsal problemle dünyaya gelmez," demek, bu tür sorunlara anne-babaların sebep olduğu anlamına gelmiyor.

Çocuklar yaşam içerisinde pek çok insanla bir araya gelir, pek çok deneyim yaşarlar. Bunların önemli kısmı çocuğun doğal yaşam ortamları olan aile, okul ve mahallede "kendiliğinden" olur.

- Çocuğun kendi sağlık sorunları (kronik hastalık, ameliyat)
- Kardeşin veya anne-babanın sağlık sorunları (hastalık, ameliyat)
- Ciddi bir olay (kaza, kayıp, doğal afet, maddi iflas)
- Sert bir öğretmen (ele cetvelle vuran, dalga geçen, dayak atan, aşağılayan, hırslı, karşılaştırma yapan)
- Zorbalık yapan bir arkadaş (Okulda, mahallede veya serviste)
- Bazen sadece "her şeyi iyi yapan", pek çok konuda başarılı bir anne-baba, abi veya abla

Örnekleri çoğaltmak mümkün.

Bunlar; anne-babanın yapmadığı, "kendiliğinden" olan olaylardır fakat çocukta farklı duygusal zorlanmalara sebep olabilir, çocuğun davranışlarını etkileyebilir.

Anne-babaya düşen; hayat olayları, yani aslında yaşamın kendisinin içerisinde çocuğu gözlemlemek, iletişimi açık tutmak ve gelişimini uygun şekilde desteklemek...

Bazen bir durumun sebebi olmadığımız hâlde hafifleticisi, kolaylaştırıcısı veya iyileştiricisi olabiliriz.

Bazen iletişimi açarak; çocuğa yol göstererek; davranış repertuvarını zenginleştirecek örneklerle, sohbetle çocuğu farklı şekillerde destekleyerek ciddi problemlerin ortaya çıkmasının önüne geçebiliriz. Bazı çocuklar mizaçları sebebiyle günlük yaşam olaylarından etkilenmeye diğer çocuklardan daha meyillidirler. Bunları fark etmek dikkatli, duyarlı bir ebeveyn gözü ve kulağıyla mümkün olur.

"Hiçbir bebek, hiçbir çocuk duygusal veya davranışsal problemle dünyaya gelmez," demek, yaşam içerisinde her çocuk benzer olaylardan farklı şekillerde etkilenebilir ve verdikleri tepkiler izlenerek küçük yaştan itibaren desteklendiklerinde ciddi psikolojik güçlüklerin önüne geçilebilir, anlamına geliyor.

"Bozukluk" Değil, "Güçlük"

Çocukların psikolojik sağlığıyla ilgili konuşma ve yazılarımda şunu son birkaç yıldır hep vurguluyorum: "Bozukluk" yerine "güçlük" demek daha doğru. Davranış bozukluğu yerine davranışsal güçlük. Kaygı bozukluğu yerine kaygı kontrol güçlüğü. Psikolojik bozukluk yerine psikolojik güçlük.

"Güçlük", çocuğun güçlenmesiyle, gerekli desteğin alınmasıyla üstesinden gelinebilecek zorlayıcı bir durum olduğu anlamını taşıyor.

Uzmanların da günlük konuşmalarında bu yönde bir değişikliği benimsemeleri fark yaratır. Bozukluk yerine güçlük demek; anne-babaların, öğretmenlerin ve çocukların da duruma bakış açılarını ve tutumlarını olumlu yönde değiştirebilir. Psikolojik güçlük, psikolojik sağlamlık kavramının içinde de kendine çok daha rahat yer bulur.

ÇOCUKTA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI DESTEKLEMEK

ÇOCUKTA BİLİŞSEL ESNEKLİK İÇİN EBEVEYNE ZİHİNSELLEŞTİRME TEMELLİ ÖNERİLER

HAYAL kırıklığıyla başa çıkabilmek, zor hayat olaylarıyla mücadele edebilmek ve hayata devam edebilecek motivasyonu bulabilmek için psikolojik sağlamlığımız çok önemli. Peki, psikolojik sağlamlık nasıl kazanılabilir? Hangi özellikler bir insanı psikolojik olarak sağlam kılar? Bu doğrultuda birçok farklı beceri ve özellikten söz etmek mümkün olsa da bilişsel esneklik herhâlde en başta geleni.

Beklenmedik koşullar karşısında, bilişsel süreçlerimizi o koşullara uyum sağlayacak şekilde yönetebilmek, zorluklarla başa çıkabilmemizi önemli ölçüde kolaylaştırır. Örneğin, yolda yoğun trafik olduğunda, zihnimiz ne kadar geç kaldığımıza odaklanıp bu durumun olası kötü sonuçlarına takılı kalabilir. Veya durum böyleyken neler yapabileceğine, trafikteki zamanı nasıl geçirebileceğine dair düşünmeye başlayabilir. Her iki durumda, kişi farklı duygular hissedecek ve davranışları da buna göre değişecektir. Yoğun stres ânında net düşünebilmek ve duruma uyum sağlamamıza yardımcı olacak alternatifler üretebilmek çok kolay değildir. Bunun için duygularımızı yönetebilmemiz gerekir. Bedendeki rahatsız edici duygulanımları tanımlayabilmek, bu tetiklenmeler hakkında düşünebilmek duygularımızı düzenlememize

yardımcı olur. Kitabın farklı yerlerinde duygularımız ve duygularımızı nasıl düzenleyebileceğimiz hakkında işimize yarayabilecek bilgiler paylaşıyorum. Şimdi sözünü edeceğim beceri "*zihinselleştirme*."

Zihin anlama becerisi, bir akademisyen olarak uzun yıllardır, belki yirmi beş-otuz yıldır üzerinde bilimsel araştırmalar yürüttüğüm bir konu. Bu beceri, sosyal ve duygusal yetkinliğimizin temelini oluşturuyor ve gelişiminde veya kullanımında bir zorluk olması durumunda, çocuğun ilişkileri olumsuz etkileniyor. Bu sebeple, uygulamalı çalışmalarımızda, duygusal ve davranışsal zorluklar yaşayan çocuklarla veya onların ebeveynleriyle çalışırken de bu beceriyle ilgili bilgilerimizden yararlanıyoruz. Bu bilgiler, çocuklarda psikolojik sağlamlığı desteklemek için de yararlı olacaktır.

Zihinselleştirme Nedir?

Zihinselleştirmeyi, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını anlama ve anlamlandırma süreci olarak tanımlayabiliriz. Zihinselleştirme, bir davranışın altındaki ihtiyaçları, bir duygu ânında bedende yaşanan tetiklenmeleri, aynı konu etrafındaki farklı bakış açılarını "zihinsel" süreçler yardımıyla tanımlanabilir kılar. Böylece ilişkisel bir çatışma ânında kişinin hem kendi duygularını ve ihtiyaçlarını anlamlandırabilmesi hem de ilişkideki diğer kişinin bakış açısını anlaması mümkün olur. Bu tip bir yaklaşım, kişinin dürtüsel davranmaktansa duruma uygun kontrollü tepkiler vermesinde kolaylaştırıcı bir rol oynar ve bu sayede diğerleriyle güçlü ilişkiler kurmaya ve bu ilişkileri sürdürmeye yardım eder.[33]

Anne-babanın çocukla ilişkisinde dikkat edeceği bazı davranışlar çocuğun zihinselleştirme becerisini destekler. Birkaç örnek:

- Ebeveynin; davranışlarına, yüz ifadesine ve ses tonuna odaklanarak çocuğun ne hissediyor veya ne düşünüyor olabileceğini anlamaya çalışması.

- Ebeveynin; kendi duygu ve düşüncelerini fark ederek bunların çocuğuyla ilişkisine etkilerini anlamaya çalışması.
- Ebeveynin; çocuğun ihtiyaçlarını tahmin etmesi ve bu ihtiyaçlara uygun tepkiler geliştirmesi.

Bir örnek üzerinden ele alırsak;

İstediği bir şey olmadığı için çocuğu öfke ve ağlama krizi geçiren iki farklı ebeveyn düşünelim:

- Çocuğun davranışına, yani ağlama krizine odaklanan ve bu kontrolsüz davranış nedeniyle otomatik olarak kendi duyguları tetiklenen ebeveyn
- Çocuğun davranışının altındaki nedene odaklanan ve çocuğun düzenleyemediği hayal kırıklığı karşısındaki çaresizliğini fark eden ebeveyn

Bu iki farklı odak noktası ebeveynde farklı tepkiler oluşturur. İkinci durumdaki ebeveynin, çocuğun karşısında anlayışlı ve empatik bir duruş sergilemesi ve onun kendisini sakinleştirmesine yardımcı olabilmesi daha olasıdır. Çocuğunun sosyal ve duygusal gelişimini desteklemek, ebeveynin kendi zihinselleştirme becerileri üzerinde çalışmasını da gerektirir.

EBEVEYNE NOTLAR

Çocuğumuzla İlişkimizde Zihinselleştirme Yaklaşımını Nasıl Geliştirebiliriz?

1. Çocuğumuzun nasıl bir ruh hâli içinde olduğunu daha iyi anlayabilmek için, sözel ifadelerinin yanı sıra ses tonu, yüz ifadesi, beden dili gibi sözel olmayan işaretlerine de dikkat etmek
2. Çocuğumuzun ne hissediyor veya ne düşünüyor olduğuna dair tahminlerimizi çocuğumuzla paylaşmak: "Çok heyecanlandın galiba!", "Şu an üzgün olduğunu görüyorum."

Bu paylaşım, çocuğun kendisini anlaşılmış hissetmesine ve iç dünyasında deneyimlediği tetiklenmeleri daha iyi tanımlamasına yardımcı olacaktır.

3. **Zor bir durum karşısında öneri ve komut vermektense, çocuğumuzun duygularını ve düşüncelerini paylaşmasına yardımcı olacak açık uçlu sorular sormak:** "Çok zor bir durum gibi geliyor kulağa. Sen ne hissettin o sırada?"
4. **Çocuğumuzun değişen ihtiyaçlarına duyarlı olmak ve kendi tepkilerimizi buna göre düzenlemek.** Çocuklar büyürken farklı ihtiyaçları ve farklı tepkileri açığa çıkabilir. Ebeveynlerin bu durumları kendi duygu ve düşüncelerinden ayrıştırabilmeleri önemlidir. Örneğin, ergenlik yaşlarındaki çocuk, anne-babasıyla eskisi kadar sık konuşmak istemeyebilir; arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi tercih edebilir ve buna izin verilmediğinde anne-babaya sert tepki gösterebilir. Ebeveynin, çocuk kendisinden uzaklaştığı için kaygılanması da anlaşılabilir. Bu durumda, kaygının tetiklediği otomatik dürtülerle hızlıca çocuğu kısıtlayacak yasaklar getirmektense, ebeveyn önce kendi kaygısının nereden geldiğini anlamaya çalışabilir. Bunu yaptığında duyguları yatışabilir ve çocuğun davranışlarının altındaki duygusal ihtiyaçları daha sakin şekilde anlamayı deneyebilir. Sonrasında belki kendi kaygısıyla çocuğun yaşına bağlı olarak ortaya çıkan yeni ihtiyaçları arasında uzlaşma sağlayacak bir yol bulması mümkün olacaktır.
5. **Anne-baba olarak bizi nelerin tetiklediğini ve çocuğumuzun hangi davranışları veya duyguları karşısında tepkisel davrandığımızı fark etmek.** Herkesin tetiklenme noktaları vardır. Bu noktaların farkında olmak ve açığa çıkan duyguların sorumluluğunu almamız önemli.

Ebeveynin zihinselleştirme yaklaşımları, çocukların zihinselleştirme becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Zihinselleştirme için gerekli bilişsel beceriler, okul öncesi dönemde kayda değer bir

gelişim gösterir. Çocuk 4-5 yaşlarına geldiğinde, karşısındaki kişinin içsel deneyiminin kendisinden farklı olduğunu; kendisinden farklı duygu, düşünce ve isteklere sahip olabileceğini bilişsel olarak ayırt edebilmeye başlar. Gelişen dil becerileri ve sembolik düşünebilme kapasitesinin de yardımıyla hem kendisinin hem ötekilerin zihinsel süreçlerini (duygu, düşünce, inanış vb.) tanıyabilme ve tanımlayabilme kapasitesi kazanır. Fakat bu bilişsel becerileri ilişki içerisinde kullanabilmek için çocuk hâlâ desteğe ihtiyaç duyuyordur. Ebeveyn, zihinselleştirme yaklaşımlarını kullanarak, çocuğun kendine dair farkındalık, empati, duygu düzenleme ve farklı bakış açılarını anlama gibi önemli sosyal ve duygusal becerilerini destekleyebilir. Bu hem ebeveynin hem çocuğun bilişsel olarak daha esnek olmasını sağlar.

Çocuğumuzun Zihinselleştirme Becerilerini Geliştirmek İçin Neler Yapabiliriz?

Okul Öncesi Dönem:

- **Duygu ve düşüncelerin ifadesini teşvik etmek.** "Bununla ilgili ne hissediyorsun?" veya "Sence bu hikâyede şimdi ne olacak?" gibi açık uçlu sorular, çocuğumuzun kendi içindeki duyguların veya zihnindeki düşüncelerin farkına varmasına yardımcı olur.
- **Duyguları tanımlamak.** "Üzgün görünüyorsun," veya "Arkadaşın şu an çok kızgın galiba," gibi cümleler, çocuğumuzun içinde hissettiği rahatsız edici hisleri veya dışarıda gördüğü tepkisel davranışları anlamlandırabilmesini kolaylaştırır.
- **Empatik yaklaşımları desteklemek.** "Sence nasıl hissetmiştir?" veya "Sence neden böyle yaptı?" gibi sorularla çocuğumuzun diğer insanların duygu ve düşünceleri hakkında düşünmesini ve diğer insanların zihin durumlarını anlamasını destekleyebiliriz.
- **Çocuk kitapları okumak ve hikâyeler anlatmak.** Farklı duygu ve bakış açılarına sahip karakterleri barındıran kitaplar ve

hikâyeler çocuğumuzun zihinselleştirme gelişimini desteklemek için çok etkili bir yol olabilir. Hikâye anlatımı sırasında çocukla etkileşim hâlinde olmaya özen göstermek önemli. Örneğin, çocuğun hikâyedeki olaylar ve kendi deneyimleri arasında bağlar kurmasına ve hikâyedeki karakterlerin duygu ve düşünceleri hakkında kafa yormasına yardımcı olacak sorular sorulabilir. Birlikte kitap okumak ve hikâye dinlemek hem ebeveyn-çocuk ilişkisi için hem kitap okuma alışkanlığı kazandırmak için hem de çocuğun farklı bakış açılarını anlama becerisi için faydalı bir paylaşımdır.

- **Sembolik oyun oynamak.** Çocuğumuzun yönettiği ve bizim ebeveyn olarak ona eşlik ettiğimiz "-mış gibi" oyunlar, yani evcilik benzeri oyunlar, okul öncesi yaşlardaki sosyal ve duygusal gelişimi desteklemek için yapılabilecek faydalı etkinliklerden biri. Bu tür oyunlar sırasında çocuk iç dünyasındaki temsilleri dışa vurarak kendini, ilişkileri ve hayatı anlamaya çalışır; hayal gücünü ve farklı bakış açılarını anlama becerisini geliştirir ve zihnini meşgul eden meseleleri sembolik bir şekilde anlamlandırır. Oyun sırasında çocuğumuzun farklı senaryolar ve farklı karakterler yaratmasına yardımcı olmak ve bu hayalî senaryolardaki karakterlerin nasıl hissettiğine ve neler düşündüğüne odaklanmak zihinselleştirme gelişimini desteklemek için faydalı bir yoldur.
- **Zor anları fırsat olarak kullanmak.** Zihinselleştirme, ebeveyn-çocuk arasındaki bağlanma ilişkisiyle de bağlantılı. Zihinselleştirme gelişimi ilişkisel bir süreç ve yukarıdaki önerileri çocuğumuzun ihtiyaçları doğrultusunda, doğru anlarda kullanabilmek önemli. Ebeveyn ve çocuk sakin ve güvende hissederken yukarıdaki önerileri uygulamak çok zor değil. Ama özellikle okul öncesi dönemde ortaya çıkabilecek duygu patlamaları sırasında veya genel olarak duyguların yoğun olduğu zamanlarda ebeveyn olarak kendi duygularımız da tetiklenebiliyor; çocuğumuza sakince odaklanmamız

ve anlayışlı bir ilişki kurmamız çok mümkün olmayabiliyor. Onun için ebeveynin kendi tetik noktalarının, duygularının ve sakinleşebilme becerilerinin farkında olması önemli. Ebeveynin sakinleştikten sonra çocuğun içinde yaşadığı zor deneyime dikkatini vermesi ve açığa çıkan duyguları tanımlaması zihinselleştirmenin temel adımlarından biri. Bu yaklaşımda tutarlı olduğumuzda, çocuğumuz da böyle anlarda kendine ve başkalarına benzer şekilde yaklaşmayı öğrenir. Zorlayıcı anlarda olabildiğince sabırlı ve destekleyici olmak, çocuğumuzun hem kendinin hem başkalarının duygu ve düşüncelerini anlama becerisini geliştirebilmesi için önemli.

Okul Yaşları:

Okul yılları, çocuğun farklı ailelerde yetişmiş çok sayıda çocukla ilk kez tanıştığı, hem yapılandırılmış sınıf ortamında hem de ders dışında pek çok yeni becerinin yanı sıra arkadaşlık ilişkilerini de geliştirdiği uzunca bir dönem. Çocuk, okula hem devam etmek zorunda hem de bir yandan ilk kez açık ve örtük şekilde değerlendiriliyor. Çok geliştirici ama bir o kadar da zorlayıcı ve kaygıyı artırabilen bu yeni deneyimleri yönetmede zihinselleştirme becerisi önemli bir rol oynuyor. Bu yaşta çocuğu olan anne-babalara, zihinselleştirme becerisini desteklemek için birkaç öneri:

- **Farklı bakış açılarını anlama konusunda cesaretlendirmek.** "Sence arkadaşın bununla ilgili ne hissetmiş olabilir?" veya "Sence neden öğretmenin böyle bir karar verdi?" gibi sorularla çocuğumuzun durumlara farklı açılardan bakması teşvik edilebilir.
- **Aktif dinleme becerilerini pekiştirmek.** Çocuğumuzun karşıdaki kişinin ne söylediğine odaklanmasına ve onun bakış açısını anlamasına yardımcı olmak zihinselleştirme becerisini destekler. Ebeveyn, çocukla iletişimde bunu kendisi uygulayarak çocuğa model olabilir. Ayrıca sohbetleri sırasında

çocuğun bakış açısını dinledikten ve anladığını ifade ettikten sonra, diğer kişilerin bakış açısına ve deneyimine dair sorular da sorabilir: "Senin için çok zor bir deneyim olmuş. Peki, Ali neden böyle davranmış olabilir, sence o ne düşünüyor bu konuda?"

- **Duygu odaklı bir dil kullanmak.** Duygu ve düşünceleri günlük hayattaki dil kullanımına dâhil etmek çocuğumuzun dikkatini içsel yaşantılara yöneltir. "Şu an hayal kırıklığına uğradığını görebiliyorum," veya "Bununla ilgili çok heyecanlısın gibi duruyor," gibi cümlelerle çocuğun belli durumlar karşısındaki duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalık geliştirmesi desteklenebilir.
- **Birlikte kitap okumak ve film izlemek.** Kitaplar ve filmlerdeki farklı karakterler ve karmaşık duygusal durumlar çocuğumuzun iç dünyasını zenginleştirir, hissettirmeden ona dünya ve insanlar hakkında bilgi verir. Yaşına uygun olacak şekilde, çocuğumuzla kitap okumak, film izlemek ve buralardaki karakterler, ilişkiler ve duygusal durumlar hakkında konuşmak gerçek hayatta yaşayabileceği zorlu durumlar için bir rehber niteliğinde olabilir. Çocuklar, bazı karakterler ve hikâyelerde, kendi yaşadıkları zorluklara benzer temaları fark edebilir ve hikâyedeki karakterlerin bu zorluklara nasıl yaklaştığını görerek yeni bakış açıları geliştirebilirler.
- **Modellemek.** Çocuğumuza kazandırmak istediğimiz becerileri bizim de anne-babalar olarak uygulamamız her yaş için önemli. Yine de özellikle sosyal etkileşimin önem kazandığı okul yıllarında, çocuğun zihinselleştirmeyi ebeveynle ilişkisi içerisinde deneyimlemesi büyük önem taşıyor. Çocuğa zihinselleştirme odaklı yaklaşırken, yalnızca sözel değil, sözel olmayan işaretlere de dikkat etmek gerekiyor. Örneğin, çocuk bir duygu durumu içerisindeyken ebeveyn ses tonunu ve beden dilini kullanarak çocuğa odaklanabilir (merak eden bir ses tonuyla onun göz seviyesine inerek konuşmak gibi) ve

duygu odaklı bir yaklaşımla aktif dinleme yapabilir (durumla ilgili yorum yapmaktansa çocuğun duygusal deneyimine dair sorular sorabilir, çocuğun içinde ne yaşıyor olduğunu anlamaya çalışabilir).

Bu noktada, çocuğun mizacını ve duygusal durumunu da göz önünde bulundurmak önemli. Sessiz ve içine kapanık bir çocuğa yüksek bir enerjiyle ve çok fazla soru sorarak yaklaşmak, çocuğun içine daha çok kapanmasına sebep olabilir. Bunun yerine, ona zaman vererek ama konuşmak istediğinde orada onu dinliyor olduğumuzu hissettirerek yaklaşmak daha güven verici bir duruş olur. Benzer şekilde, çok hareketli ve aktif bir çocuğa sakin bir şekilde yaklaşmamız da çocuğun söylenenlere odaklanmasını zorlaştırabilir. Bunun yerine, daha aktif bir şekilde enerji seviyesine yakın bir yerden iletişim kurmak, çocuğun dikkatini bize verebilmesine yardımcı olabilir. Bu nedenle, çocuğumuzla iletişimimizde zihinselleştirme pratiklerini kullanırken yalnızca sözel olana odaklanmak yerine, çocuğumuzun sözel olmayan işaretlerine de dikkat etmek ve bu işaretlerle uyumlu bir iletişim kurmakta yarar var.

Ergenlik:

Ergenlik döneminde, ilişkiler hayatın en önemli odak noktalarından biri hâline gelir ve iyice karmaşıklaşan sosyal ilişkileri iyi yönetebilmek için zihinselleştirme önemlidir. Bu dönemin diğer kritik odak noktaları olan ebeveynden ayrışma, bireyselleşme ve kimlik oluşumu da zorlu duygusal tepkileri getirir. Tüm bu deneyimlerin anlaşılması, anlamlandırılması ve düzenlenmesinde de zihinselleştirme destekleyici bir rol oynar. Ergenlik dönemindeki bir çocuğun zihinselleştirme gelişimini desteklemeye yardımcı olabilecek öneriler:

- **Duygu düzenleme konusunda desteklemek.** Yoğun duygu anlarında duyguları ve düşünceleri anlamaya çalışmak veya diğerlerinin bakış açılarına odaklanmak çok mümkün

olmayabilir. Ergenlik yıllarındaki çocuğumuzun öfkeli ve tetiklenmiş olduğu bir anda ona duygularını sormak muhtemelen geri teper ve yalnızca daha da öfkelenmesine neden olur. Zihinselleştirme için sakin ve güvende hissediyor olmak önemlidir. Ergenliğin karmaşık duygu durumlarının sıkça yaşandığı bir dönem olduğu göz önüne alınırsa, bu yaşlardaki bir çocuğun zihinselleştirme becerilerini güçlendirmek için öncelikle duygu düzenleme konusunda bir destek sunmak önem taşır. Duygu düzenleme için bazı kişiler nefes egzersizleri, mindfulness gibi yöntemlerden faydalanırken bazı kişilere hareket etmek, yürüyüşe çıkmak, spor yapmak, dans etmek veya bir müzik aleti çalmak iyi gelir. Çocuğun yoğun duygu anlarında nasıl sakinleştiğini, ona nelerin iyi geldiğini birlikte keşfetmek ve duyguların tetiklendiği anlarda bu yöntemleri kullanarak kendini sakinleştirmesi için onu teşvik etmek ebeveynlerin bu dönemde sunabileceği önemli destekler.

- **Açık iletişim sağlamak.** Zor duygular devreye girdiğinde, bu kendini davranışlarda veya örtük şekillerde, başka yollarla gösterebilir. Örneğin, okulda zor bir gün geçirmiş olan bir genç, eve geldiğinde hiç odasından çıkmak istemeyebilir, kendini bilgisayar oyunlarına verebilir veya ebeveyniyle daha sert şekilde iletişim kurmaya meyilli olabilir. Bu durumlarda davranışın altındaki nedeni anlamaya çalışmak ve çocuğumuzun kendini kelimelerle ifade etmesine alan açmak yararlı olabilir. Bazen çocuklar içinde bulundukları zor durumu anlatmak istemeyebilirler veya deneyimledikleri duyguları kelimelerle ifade etmeleri mümkün olmayabilir. Bu durumlarda, çocuğumuza sorular sorarak onun üzerine gitmek yerine, açık iletişimi öncelikle ebeveynin kendisinin uygulayarak model olması daha çok işe yarar: "Bu durum beni biraz endişelendiriyor, sanırım o yüzden çok soru sorarak ne olduğunu anlamaya çalışıyorum ama galiba bu sana kötü geliyor," veya

"Çok iyi hissetmediğinin farkındayım ama nasıl bir tepki verebileceğimi bilmiyorum, acaba ne yapsam şu an sana iyi gelir?" Zor olsa da açık ve dürüstçe duygulardan bahsetmek, bir hata ânında dürüstçe bunun sorumluluğunu üstlenmek veya yanlış bulunan bir durumla ilgili gerçek düşünceleri uygun şekilde ifade etmek benzer durumlarda çocuğun da daha açık olmasına yardımcı olur.

- **Profesyonel destek almaktan çekinmemek.** Ergenlik dönemi hem ebeveyn hem çocuklar için zorlu bir süreç. Çocuğumuzun sosyal ve duygusal becerileri veya psikolojik iyiliğiyle ilgili endişemiz varsa, çocuğumuzun psikolojik olarak çok zorlandığını gözlemliyorsak bir uzmandan yardım almamız faydalı olabilir. Ergenlik döneminde çocuklar ebeveynlerinden ayrışmaya ve onları eskiden olduğu kadar dinlememeye başlayabiliyorlar. Bu gibi iletişimin zorlaştığı durumlarda, bir uzmandan çocuğun zihinselleştirme ve diğer sosyal-duygusal becerilerini destekleme yönünde bir destek alınabilir.

ÇOCUKLARDA DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ

Çocukluktan itibaren bizi en zorlayan, geliştirmemiz gereken en önemli becerilerden biri, duygularımızı yönetebilmek. Psikolojik iyi oluşumuzun temelinde yer aldığı için bir o kadar da elzem. Duygu yönetimi, kitabın farklı yerlerinde önemle vurguladığım öz-düzenleme becerisinin aslında bir parçası. Zorlayıcı bir deneyim yaşarken duyguları kontrol etmek biz yetişkinler için de kolay olmayabiliyor. Duygu düzenleme becerisinden ve bunu kolaylaştıran bazı yollardan kitabın ilk kısmında söz ettim. Anne-babalar veya bir çocukla yakından ilgilenenler, yetişkinlerde duygu düzenlemeyle ilgili verdiğim bilgileri yararlı bulabilirler. Keza, birazdan da bahsedeceğim gibi çocuğun duygu düzenleme becerileri, ebeveynin duygu düzenleme becerilerinden bağımsız değil. Bu kitap sadece ebeveynlik

üzerine olmadığı için, normalde çok daha detaylı ele aldığım *çocuk yetiştirmedeki doğrular ve yanlışlar* konusuyla ilgili, sadece bazı temel noktalara yer veriyorum. Ama bu anlattıklarımdan dahi çocuğun sağlıklı yetişmesi için anne-babanın kendisinin duygu düzenlemede iyi olması gerektiği bilgisini rahatlıkla çıkarabiliriz. O bakımdan, bu bölümü okuyanların kitabın ilk kısmındaki duygu düzenleme başlığına da aynı dikkati vermelerini önereceğim. İkisi birbiriyle yakından bağlantılı.

Bunun altını çizdikten sonra, dikkatimizi çocukluğa ve çocuklarda duygu düzenleme becerisinin gelişimine çevirebiliriz. Her yaştan insan için geçerli olan bir bilgi; şüphesiz çocuklar için de doğru: Tüm duygular işlevsel, her duygunun bir görevi var. Duygular davranışlarımızı motive ediyor; kendimizi korumamız gereken zamanlarda ihtiyaç duyduğumuz kaygıyı, kızgınlığı, üzüntüyü hissedebilmemizi, söze ihtiyaç duymayacak şekilde ne yaşıyor olduğumuzu hissederek anlamlandırabilmemizi, bunun iletişimini sağlıyor. Çocuğun yeri geldiğinde sevinmesi ve şaşırması kadar kaygılanması, korkması ya da üzülmesi de doğal. Ve sosyal gelişiminin önemli bir parçası olarak, gerektiğinde duygularını düzenleyebilmeyi öğrenmesi de. Duygular, yaşıyor olduğumuz deneyime anlam vermemizi sağlıyor; kendimizi ifade edebilmemiz, gerekli davranışı gösterebilmemiz için de gerekli. Ama duygularımız yoğun ve kontrolü zor olduğunda, sakin düşünmek, ne yaşıyor olduğumuzu doğru anlamlandırıp iyi ifade etmek güçleşiyor. İletişimimiz de ilişkilerimiz de bundan olumsuz etkilenebiliyor.

Psikolojik sağlamlığın temelinde yer alan zihinsel süreçlerin, örneğin bilişsel esnekliğin, alternatif açıklamaları akla getirebilmenin ilk gerekliliği sakin bir zihin. Sakin bir zihin duyguları yönetebilmekten geçiyor. Aslına bakarsanız, birazdan etraflıca anlatacağım gibi, duygularımızı yönetebilmek de bilişsel olarak esnek olmayı ve alternatif açıklamaları düşünebilmemizi gerektiriyor. Bu anlattıklarımdan şunu çıkarmak mümkün: Bunları birbirinden ayrı süreçler veya birbirinden bağımsız beceriler olarak düşünmemek lazım.

O zaman bu işin içinden nasıl çıkacağız? Çocuk, duygularını kontrol etmekte güçlük çektiği için zihnini sakinleştiremiyor; zihnini sakinleştiremediği için onu zorlayan duruma farklı bakış açısıyla yaklaşamıyor ve bunu yapamadığı için de duygularını düzenleyemiyorsa bu kısır döngüyü kırmak nasıl mümkün? Bunun için iki yoldan söz edeceğim.

Birincisi; duygu düzenleme stratejileri konusunda çalışmak için çocuğun sakin olduğu zamanları seçmek. Duygular çok yoğunken "*Bizi zorlayan durumu nasıl farklı ele alabiliriz?*" konusunda etraflı bir çalışma yapmak çok da mümkün olmaz. Araya günler girmeden, olay unutulmadan, sakinleştikten sonraki birkaç saat içinde böyle bir çalışma yapılması çocuğun duygusal beceri repertuvarını geliştirir. Anne-babanın duygular bizi çok zorladığında ne yapmamızın işe yarayacağı, nasıl düşünmemizin yararlı olacağına dair konuşması, yakın zamanda yaşanan bir olayın üzerinden çocukla beraber bu şekilde geçmeleri çocuğun duygu düzenleme becerisini destekler. Bu bölümde çocuğun duygu düzenleme becerisinin gelişimini destekleyen bu gibi ebeveyn tutumlarına örnekler vereceğim. Bu pratiğin çocuğun sakin olduğu zamanlarda tekrarlanması, duygular yüksek olduğunda devreye girmesini de kolaylaştırır. Pratik yapmak kasımızı çalıştırmaya benzer, her seferinde daha rahat yapar hâle gelirsiniz.

İkinci yol; çocuğa duyguları çok yoğunlaştığında hızlı şekilde kullanabileceği başka sakinleşme becerileri öğretmek. Bazen duygularımızı düzenlememize yardımcı olan bilişsel yöntemleri (örneğin, alternatif açıklamaları düşünmek) devreye sokmadan önce, biyolojik olarak sakinleşebilmemizi sağlayan fiziksel tekniklere ihtiyaç duyarız. Biyolojik olarak yatışmak, bilişsel yöntemleri içeren duygu düzenleme davranışlarımız için gerekli zemini hazırlar. Nefes teknikleri, bir tepki veremeden bekleyebilmek, anda kalmamızı sağlayan farkındalık pratikleri (mindfulness) özellikle bu zamanlarda işimize yarar. Bunların başında nefesi doğru kullanmak geliyor. Nefes egzersizleri, çocuktan yetişkine her yaştan insanın duygu ve düşüncelerini kontrol etmesini kolaylaştıran temel bir pratik. Hiçbir

tepki vermeden durmak ve 10'a kadar saymak, gerekiyorsa bunu tekrar etmek bir başka yol.

Toparlamak gerekirse, duygu düzenleme beynimizde iki farklı yolu izleyerek yapılabiliyor. Biri; bilişsel süreçleri, yani çözüm üretebilen düşünme şeklini, muhakemeyi ve farklı bakış açılarını devreye sokarak. Diğeri ise doğrudan, tetiklenen duyguyu yatıştırmayı hedef alan pratiklerle (nefes, beklemek vb.). Bunların her birini aynı amaca hizmet eden, duygu yönetimi meselesinin bir ucundan tutan ve resmi tamamlayan pratikler olarak düşünebiliriz. Her biri çalışarak öğrenilebilir. İhtiyaç duymadığımız zamanlarda bu becerilerin gelişimi için uğraşmak, ihtiyaç duyduğumuzda donanımlı ve hazır olmamızı sağlar. Bu bir anlamda, fırtına gelmeden Nuh'un gemisini sağlamlaştırmasına benzer.

Duygu Düzenlemenin Adımları

Fırtına çıkıp deniz dalgalandığında, yani zorlayıcı bir deneyim yaşadığımızda uyum sağlayıp durumla baş edebilmemiz duyguları yönetebilmekle başlıyor. *"Erken Çocuklukta Psikolojik Sağlamlık"* başlığı altında iki temel beceriye odaklanmıştım: dil ve öz-düzenleme. Kitabın bu bölümünde ise çocukların duygu düzenleme becerisini geliştirme yollarına farklı bir açıdan yaklaşıyor, anne-babalar için yararlı olabilecek başka bilgiler de paylaşıyorum.

Duyguyu Anlamak

Duygularımız tıpkı bir pusula gibidir. Çocuk bir gemi ise duygular da çocuğun bir deneyimi değerlendirmesini, nasıl hissettirdiğini anlamasını sağlar. Bir durumu doğru anlamadan, etkili bir çözüm üretebilmek mümkün değil. Duygu düzenlemenin yolu da önce güçlük yaşadığımız duyguyu fark etmemizi gerektiriyor. Hepsi duygusal becerilerimizin birer parçası. *Duygu anlama*, çocuğun kendisinin ve başkalarının duygularını ve bu duyguların neden ve sonuçlarını tanımayı anlatıyor.

Sınavda çok kaygılanan, bu yüzden çok iyi bildiği konulardan dahi yüksek not alamayan bir çocuk düşünelim. Bu çocuğun sınavda başarılı olmasının yolu çok çalışmasından değil, kaygısıyla başa çıkabilmesinden geçer. Fakat bunu yapabilmesi için de önce kendisini zorlayan durumu ve duygunun adını doğru koyması gerekir. Ancak bunu yaptıktan sonra sınav kaygısını kontrol etmesine yardımcı olacak yöntemleri devreye sokabilir.

Harvard ve Oxford üniversitelerinden profesörler Pons, Harris ve de Rosnay (2004),[34] 3-11 yaş arasındaki gelişimi takip ederek yürüttükleri araştırmada, çocukların her yaş döneminde duygu anlamaya dair farklı bir beceri kazandıklarını ortaya koydu. Buna göre, çocuklar 3-4 yaşlarında duyguları tanımaya ve adlandırmaya başlıyor; üzüntü, mutluluk ve öfke gibi duyguları yüz ifadelerinden anlayabiliyorlar. Yine bu yaşlarda, duygularla ilgili neden-sonuç ilişkisi kurabiliyor; insanların duygusal tepkilerinin istekleriyle bağlantılı olduğunu fark etmeye başlıyorlar. Örneğin, oyuncağını kaybeden bir çocuğun üzülebileceğini, iki kişinin aynı şey hakkında farklı duygular hissedebileceğini tahmin ediyorlar. 6-7 yaşından itibaren ise hafıza ve duygu ilişkisini kurabiliyor; bir duygunun zamanla hafiflediğini, benzer bir durum yaşadıklarında kendi hissedecekleri duygunun yine zamanla azalacağını anlamaya başlıyorlar. Bu yaşlarda, duygularını kontrol etmeye çalışırken daha çok davranışsal stratejiler kullanıyorlar. Yaklaşık 8 yaşından itibaren ise düşüncedeki değişimin duygularla başa çıkarken işe yaradığını fark ediyor, ahlaki açıdan doğru olan ya da olmayan bir davranışın duyguları nasıl etkilediğine dair de fikir sahibi oluyorlar. Mesela, yalan söylemenin suçluluk hissettirebileceğini, öte yandan birine yardım etmekten mutluluk duyulabileceğini anlamaya başlıyorlar. Ve bunlara ek olarak, kişinin belirli bir duruma birden fazla ve bazen birbiriyle çelişen duygusal tepkiler verebileceğini de anlayabiliyorlar.

Bu duygu gelişim modelinde yer alan her seviyeden bir diğerine geçiş, çocuğun duyguyu anlama becerisinde ilerlediğini gösteriyor.

Yaşla beraber soyut düşünce gelişiyor, çocuğun duygulara dair bilgisi ve duygu kontrol yolları da çeşitleniyor.

Çocuğun baş etmekte zorlandığı duyguyu fark edip adını koyması onu elle tutulur hâle getiriyor. Ondan sonra sıra duygu düzenlemeye geliyor. Tümü, çocuğun duygusal olarak zorlandığında "psikolojik ilkyardım çantası"ndan çıkarıp kullanacağı aletler. Her biri psikolojik sağlamlığa giden yolda bir kilometre taşı. Gelişen her beceri, ilkyardım çantasının daha temel bir aleti hâline geliyor.

Duygu Düzenlemede Dil Becerisinin Rolü

Duygular soyut ve karmaşıktır, bu sebeple ne hissettiğimizi anlayıp ifade edebilmek her zaman kolay olmaz. *"İçim daraldı, sanki göğsüme fil oturdu,"* diyen biri hangi duygu veya duyguları yaşıyor olabilir örneğin? Bu, yetişkinler için bile zorlayıcı bir konuyken, beyin gelişimi henüz olgunlaşmakta olan çocukların duyguları anlama ve ifade etme konusunda güçlük çekmesine şaşmamak gerek. *"Erken Çocuklukta Psikolojik Sağlamlık"* bölümünde anlattığım gibi, okul öncesi dönemdeki kelime dağarcığı psikolojik sağlamlık için önemli.

Dil becerisi hem düşünme hem de iletişim ve ilişkilerimiz için önemli. Konuşma (*ifade edici dil*) ve söylenenleri anlama (*alıcı dil)* dil becerisinin iki temel unsuru. Alıcı dil, ifade edici dilden önce gelişir ve daha ileriden gider. Her ikisinde de genetik kadar çevre de aktif rol oynuyor. Çocuk çeşitli kelimelerin kullanıldığı, zengin konuşma ortamı olan bir evde büyüdüğünde kelime dağarcığı daha rahat gelişiyor. Kelime dağarcığı fazla olan çocuklar, yaşadıkları duygunun adını daha kolay koyuyor; duygularını daha iyi ifade ediyorlar. Ebeveyn, duygu dilini kullanarak ve çocukla duygular üzerine sohbet ederek duygu düzenleme becerisinin gelişimine katkıda bulunabiliyor. *"Deden seninle oynadığı için mutlu oldun galiba"*, *"Kuzenim geleceği için heyecanlandım"*, *"Bugün son dakikada önemli bir haber geldi, işten iki saat geç çıktım, biraz kızdım, bu akşam seni daha az göreceğim diye de üzüldüm"* gibi günlük konuşmalarda duygunun adını geçirerek konuşmak yararlı oluyor. Yetişkinler günlük hayatta

ne kadar duygu içerikli bir dil kullanırsa çocuk da yaşadığı farklı duyguların adını koymada ve gerektiğinde duygularını yönetebilmede o kadar yetkinleşmeye başlıyor.

Gemiye Bir Çivi Daha Çakmak: Duygu Düzenlemede Ebeveynlerin Rolü

Çocuk, bilmediği bir duruma ne hissedip nasıl tepki vereceğini anne-babasına bakarak kestirmeye çalışır. Bu deneyimler tekrarlandığında öğrenme olur. Çocuk, kediyi sevip görünce mutlu olmayı, köpekten korkup uzaklaşmayı, kızdığı bir durumda karşısındakine bağırmayı, uzaklaşmayı veya konuşarak halletmeyi, kaygılandığında sakin kalıp çözüm üretmeyi veya kontrolden çıkmayı önce anne-babasının tepkilerinden öğrenir. Pek çok beceri gibi duyguları yönetme becerisini de farkında olmadan gözlemleyerek ebeveynden öğrenir. Olumlu yöndeki her gelişim gemiyi sağlamlaştırır, hafif rüzgârlara olduğu kadar fırtınaya da hazırlar.

Çoğu ebeveyn, çocuğun korku, kaygı, öfke ve üzüntü gibi duyguları yoğun yaşadığı zamanları tatsız ve zorlayıcı bulur. Hâlbuki her bir deneyim çocuğa da ebeveyne de duygu düzenleme becerisini geliştirmek için bir fırsat sunar. Çocuk, kaygı hissetmeden kaygıyla baş etmeyi, öfkesini kontrol etmekte zorluk çekmeden öfkesini yönetebilmeyi öğrenemez. Özellikle duyguların yoğun olduğu zamanlar çocuklar için önemli birer öğrenme deneyimidir.

Ebeveynin çocuğun duygularına verdiği tepki duygusal gelişimini şekillendirir. Koç Üniversitesi'nde Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı'nda araştırmalarda incelediğimiz konulardan biri de ebeveynin duygu sosyalizasyon davranışları; yani çocuğun korku, kaygı, üzüntü, öfke ve kızgınlık gibi *olumsuz* duygularına nasıl tepki verdikleri. Her duygu işlevsel ve gerekliyse neden bazı duyguları "olumsuz" olarak nitelendiriyoruz? Bunu yeri geldikçe açıklıyorum: Her duygu bir amaca hizmet ediyor olsa da bazı duyguları çok yoğun yaşadığımız ve kontrol edemediğimizde zarar verici sonuçlara yol açabiliyorlar. Örneğin; korku, kaygı ve üzüntüyü kontrol edemediğimizde kendimize zarar verici davranışlar içinde olabiliyoruz.

Kızgınlık ve öfkeyi kontrol edemediğimizde dışarı, etrafımıza zarar verici davranışlar gösterebiliyoruz. Bunlar; kişinin kendisi için de istenmeyen, rahatsız edici duygular. Olumsuz duygu olarak nitelendirilmeleri bundan kaynaklanıyor.

Anne-babaların, çocuğun duygusal tepkilerine yönelik tutumlarını altı başlıkta ele alabiliriz: Ebeveynin kendisinin sıkıntılı-gergin hissetmesi, çocuğa yönelik cezalandırıcı tepki, küçümseyici tepki, duygu ifadesini cesaretlendirme (teşvik), duygu-odaklı tepki, problem-odaklı tepki.

Küçük bir hikâye üzerinden örnek vererek bakalım. Diyelim ki gezmeye gittiklerinde Kerem en sevdiği oyuncağını kaybetti, çok üzüldü ve ağlıyor. Bu durumda anne-baba destekleyici ve destekleyici olmayan şekillerde davranabilir.

Duygu Düzenlemeyi Destekleyici (Olumlu) Ebeveynlik:

Duygu ifadesini cesaretlendirme: Ebeveyn, çocuğunu duygularını ifade etmesi için teşvik eder. Örneğin, Kerem'e kendini mutsuz hissettiğinde ağlamasının doğal olduğunu söyler. Onu üzen şey hakkında konuşması için cesaretlendirir.

Duygu-odaklı tepki: Ebeveyn, çocuğu zorlayan duyguyu yatıştırmayı ve daha iyi hissetmesini sağlamayı amaçlar. Örneğin, mutlu şeylerden bahsederek Kerem'in dikkatini başka yöne çeker. Arkadaşları veya aile dostlarıyla yapabileceği eğlenceli şeyleri hatırlatarak rahatlamasını sağlamaya çalışır.

Problem-odaklı tepki: Ebeveyn, çocuğun yaşadığı yoğun duygunun sebebi olan konuyu çözmesine yardımcı olmayı hedefler. Örneğin, Kerem'in henüz bakmadığı yerleri düşünmesi için yol gösterir; onunla kafa yorarak sorun çözme becerisi için model oluşturur.

Destekleyici Olmayan (Negatif) Ebeveynlik:

Sıkıntılı-gergin tepki: Ebeveynin stresi yükselir. Örneğin, Kerem bu kadar dikkatsiz olup oyuncağını kaybettiği ve bir de gezmedeyken

ağladığı için keyfi kaçar; gergin ve rahatsız olur veya etrafa karşı mahcup ve utanmış hisseder.

Cezalandırıcı tepki: Ebeveyn, çocuğunun üzülme ve ağlamasına (duygu ifadesine) sözlü veya fiziksel cezayla karşılık verir. Örneğin, Kerem'e kızar. Ağlamayı bırakmasını, yoksa bir daha kendisiyle gelmesine izin vermeyeceğini söyler. Kerem'e kendini toparlamasını, yoksa doğruca eve gideceklerini söyler. Veya Kerem'i etrafa karşı duyarsız olduğu için azarlar.

Küçümseyici tepki: Ebeveyn, çocuğun hissettiği duyguyu küçümser. Örneğin, Kerem'e aşırı tepki verdiğini, bebek gibi davrandığını, konuyu büyütmemesini söyler.

Olumlu ya da olumsuz, bu davranışları herkes bir miktar yapıyor olabilir; bazını orta derecede, bazısını sık, bazısını seyrek yapabiliriz. Bazen farklı tutumları aynı anda gösteriyor olmamız da mümkün. Önemli olan olumsuz olanları azaltmak, olumlu olanları ise çoğaltmak. Bu sebeple, bu bölümün en başında, anne-babanın kendisinin duygularını yönetmede ne kadar iyi olduğunun kritik olduğunu vurguladım. Yetişkin olarak yapmakta zorlandığımız bir davranışı çocuğumuzdan beklememiz pek gerçekçi olmaz. Çocuğumuzun psikolojik olarak zorlandığında duygularını yönetmeyi başarabilmesi için hangi ebeveynlik tutumlarının yararlı, hangilerinin zararlı olduğunu bilmemiz ve destekleyici yönde davranmaya gayret etmemiz çok önemli.

Anne-babanın gergin, cezalandırıcı ve küçümseyici tepkileri çocuğa duygularını bastırması gerektiğini öğretiyor ve yoğun duygular yaşadığında işine yarayacak bir duygu düzenleme yolu da göstermiyor. Ebeveyn, çocuğun duygusunu önemseyerek ifade etmesine ve yönetmek için çözüm üretmesine yardımcı olduğunda ise çocuk, duygularını daha iyi yönetebilir hâle geliyor. Çocuk ve Aile Çalışmaları Laboratuvarı'nda Türkiye'de yaşayan çocuklar ve anneleriyle yürüttüğümüz araştırmalar da bunu gösteriyor. Çocuğun duygu düzenleme becerisini geliştirmede ebeveynin rolü

önemli. Özellikle sosyal olarak ürkek ve çekingen çocuklar, ebeveynin olumlu duygu sosyalizasyon davranışlarından daha da fazla yarar sağlıyor. Ve hepsinin ötesinde, çocuk olumsuz bir duygu yaşadığında anne-baba destekleyici tutum gösteriyorsa, mizaç özellikleri nasıl olursa olsun, çocuk duygularını daha iyi yönetebilir hâle geliyor. Demek ki biyolojik yatkınlıklarımızdan, genetik özelliklerimizden bağımsız olarak, anne-baba tutumları fark yaratma gücüne sahip.

Çocukların duygu düzenleme becerisini geliştirmede rol oynayan bu spesifik ebeveyn davranışlarından söz ettikten sonra önemli başlıkları bir arada tekrar ele alalım.

Duygu Düzenleme İçin Ebeveyne Notlar:

Kendi duygu düzenlemenizi yapmak ve rol model olmak. Çocuklar sünger gibidir, ebeveynin mutluluğunu da kaygı ve öfkesini de hissedebilir. Araştırmalar, bebeklerin bile, içeriğini anlamasalar dahi konuşmaya hâkim olan duygudan etkilendiğini gösteriyor. Ebeveynin duygularını göstermesi, duygularına günlük konuşmalarda yer vermesi, daha önce de belirttiğim gibi, çocuğun hem duygu anlama becerisi hem de duyguların ifade edilmesinin doğal olduğunu öğrenmesi bakımından önemli. Bunlar yaşamın, sağlıklı bir iç dünyanın ve sağlıklı ilişkilerin olağan birer parçası. Ama özellikle kaygı, korku, öfke ve kızgınlık gibi duygularımız yoğun veya uzun süreli yaşandığında bize veya çevremize zarar verici olabiliyor. Bu yüzden duyguları anlama ve ifade kadar, gerektiğinde yönetebilmek de sosyal ve duygusal yetkinliğin önemli bir parçası. Psikolojik sağlamlığın ihtiyaç duyduğu bilişsel süreçler de sakin bir zihne ihtiyaç duyuyor. O bakımdan duygu düzenleme becerisi psikolojik iyi oluş için kritik ve bunda ebeveynin bir yetişkin olarak kendi duygularını kontrol edebiliyor olmasının önemli payı var.

İnsan küçük yaştan itibaren pek çok davranışı gözlemleyerek öğrenir, hatta "kapar." Ebeveyn kendisi çok öfkelendiğinde, korktuğunda ya da kaygılandığında yaptıklarıyla, bir yandan çocuğa bu

duyguları hissettiğinde ne yapmasının normal ya da kabul edilir olduğu konusunda model de oluşturur. Çocuk, anne-babasının ne yaptığını izler; hafızasına alır ve zamanı geldiğinde kendisi de aynı duyguyla benzer şekilde başa çıkar.

Konuşmalarımızda duygulara yer vermek. Günlük yaşantıda duygularımızla ilgili konuşmalara yer açmak çocukların duygu becerilerinin gelişimini destekler. Basit bir örnek vereyim: Her akşam günün nasıl geçtiğini konuşmak rutinimizin bir parçası olabilir. Bunu duygudan söz ederek ya da etmeden yapabiliriz. Önerim, duygudan söz ederek yapmak yönünde:

"Öğlen dayın aradı, evle ilgili bir şeyler konuştuk," yerine "Öğlen dayın aradı; şaşırdım, çok mutlu oldum. Evle ilgili bir şeyler konuştuk," diyebiliriz. "Bugün okulda sunumum vardı, iyi geçti," yerine "Bugün okulda sunumum vardı, başta biraz heyecanlandım ama iyi geçti, sevindim," olabilir. Örnekleri siz de aklınızda çoğaltabilirsiniz.

Günlük hayatta duygularla ilgili konuşurken bazen düşüncelerden yardım almamız da mümkün. Soruyu soruş şeklimiz algımızı ve deneyimimizi değiştirebiliyor. Örneğin, "Mutlu muyum?" diye sormak yerine, "Bugün beni ne mutlu etti?" diye sorabiliriz. Çocuğumuza da aynı soruyu yöneltebiliriz: "Bugün seni ne mutlu etti?" Bu; üzüntüleri, endişeleri konuşmayalım anlamına gelmiyor. Ama, bunu aklınızda tutmanızı rica edeceğim, insan zihninin bir "*olumsuzluk önyargısı*" var (Buna kitabın başka bir bölümünde yer verdiğim için burada tekrar detaylı olarak ele almıyorum). Bu eğilim, dengelenmeye ihtiyaç duyuyor. Değişim her zaman biraz farkındalık ve çaba gerektiriyor.

"Yeterince iyi" ebeveyn olmak. Psikanalist Donald Winnicott (1991), anne-babalığın insanın omzuna yüklediği ağır sorumluluğa nefes aldıran bir kavramdan söz eder: "*Yeterince iyi anne*" olmak. Bunu *"yeterince iyi anne-baba", "yeterince iyi ebeveyn"* olmak diye değiştirmek daha doğru olur. Zihinlerimizde mükemmel

anne-babalık rolleri var. Hâlbuki mükemmel diye bir şey olmadığı gibi/için, mükemmel ebeveyn olmak da mümkün değil. Kaygının orta düzeyde olması her zaman en iyi sonucu verir. Kaygımız çok düşük olduğunda bir konuda gerekli motivasyonu bulamayız. Kaygımız çok yüksek olduğunda durumu doğru değerlendirmemizi ve doğru yaklaşımı göstermemizi sağlayacak berrak düşünmeyi gerçekleştiremeyiz. Mükemmeliyetçilik, kaygının yüksek olmasından kaynaklanır ve kişiyi aşırı kontrol etmeye yöneltir. Oysa çocuklarımızın mizaç dâhil pek çok özelliği gibi hayatın getirdiği pek çok durumu da kontrol edemeyiz. Anne-babaların duygularını kontrol etmede zorlanmalarının önemli sebeplerinden birini, akıllarındaki sonuca istedikleri hızda ulaşamamaları oluşturur. Ebeveyndeki bu mükemmeliyetçilik eğilimi, çocuğun sağlıklı ve iyi yetişmesini amaçlıyor görünse de zararı yararından fazla olabilir. Bu sebeple, *kusursuz ebeveyn* olmak yerine, çocuğun fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını karşılayan *yeterince iyi bir ebeveyn olmak* çok daha sağlıklıdır.

Oyun. Kitabın ilk bölümünde oyunun bilişsel esneklik ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık için ne kadar önemli olduğuna değindim. Ve hatta, *oyunun esneklikle eşanlamlı* tutulabileceğini düşündüğümü dahi söyledim. Çünkü oyun; çocuğun hayal etmesine, farklı düşünmesine, kalıp dışına çıkmasına, üretmesine olanak tanıyıp alan açıyor.

Biraz önce *"Konuşmalarımızda Duyguya Yer Vermek"* başlığında "Mutlu muyum?" diye düşünmek yerine, "Bugün beni ne mutlu etti?" diye sormamızın mümkün olduğunu belirttim. Aslına bakarsanız bu da bir oyun sayılabilir. Bir "hazine avı" oyunu vardır, belki bilirsiniz. Nasıl oynanır hazine avı oyunu? Bazı eşyalar (hazine) belli bir alan içinde saklanır. Çocuklara, nasıl bir eşya aramaları gerektiği konusunda bilgi verilir ve ardından çocuklar hazine avına çıkarlar. "Bugün beni ne mutlu etti?" sorusu da *içsel bir hazine avı* değil midir? Oyun, fiziksel olduğu kadar zihinsel bir eylemdir de.

Duygu düzenlemede oyunun rolünden söz ederken evcilik veya "-mış gibi" oyundan da söz etmek gerekir. "-mış gibi" oyunda, çocuk bir şey ya da biri gerçekmiş gibi yapar. Örneğin, elini ya da muzu telefon-muş gibi kullanabilir. Çocuk muzun muz olduğunu bilir ama oyunda telefonmuş gibi kullanarak zihninde aynı nesneyi iki farklı şekilde temsil eder. Evcilik oyununda "numaracıktan" anne, baba, öğretmen, manav, bir süper kahraman, uçak, aslan, kurbağa ya da prenses olabilir. Bu gibi oyunlar bilişsel esnekliği ve soyut düşünmeyi destekler.

Çocuk "-mış gibi" oyunu kendi başına oynayabileceği gibi diğer çocuklar veya yetişkinlerle de oynayabilir. Başkalarıyla oynanan "-mış gibi" oyun, çocuğa diğer kişilerin duygularını ve bakış açılarını anlamaya yönelik de bir pratik sağlar; bir yandan dil ve iletişim becerilerini de zenginleştirir. Örneğin, ebeveyn ve çocuk birlikte doktorculuk oynarken çocuk, hastanın ve doktorun farklı farklı neler düşünüp hissedebildiklerini, bunları nasıl ifade edebildiklerini öğrenir. "-mış gibi" oyun; dil becerisi, öz-düzenleme, neden-sonuç arasındaki ilişkiyi anlama, farklı bakış açılarını alabilme gibi birçok bilişsel becerinin bir araya geldiği bir oyun şekli. Tümü duygu düzenleme becerisinin temel taşlarını oluşturuyor.

Duygu düzenlemede yararlı egzersizler. Bu bölümün başında sözünü ettiğim gibi, duygularımız yoğun olduğunda zihnimizin net düşünebilmesi çok zorlaşıyor. Böyle zamanlarda duygumuzu yönetebilmemiz için biyolojik olarak yatışmamızı sağlayacak yollar işe yarıyor. Anne-babalar bu yöntemleri kendileri öğrenebilir, çocuklarına öğretebilir ve çocuğun duygusal olarak zorlandığını gördüklerinde bu pratikleri uygulamasını sağlayarak geliştirmesine yardımcı olabilirler.

Burada iki nefes egzersizi önereceğim. Biri, karın nefesi: Çocuğunuzla birlikte düz bir zeminde uzanın. Çocuğunuz da siz de bir elinizi göğsünüze koyun, sonra da göbek deliğinizin üzerine doğru karnınızın üstüne pelüş (yumuşak) bir oyuncak yerleştirin. Derin

bir nefes alın, nefes alırken göğsünüz nispeten hareketsiz kalsın ve karnınız yükselsin. Bunu çocuğunuza bir oyun olarak *"Hadi, seninle bir oyun oynayalım... Acaba kim nefes alarak bu oyuncağı en yükseğe kaldırabilecek?"* benzeri sözlerle anlatabilirsiniz.

Önereceğim diğer nefes tekniği ise yine her yoğun duyguda uygulanabilir fakat özellikle öfke anlarında etkili olabiliyor. Bu egzersizde, çocuğunuzun karşısına geçin ve ona derin bir nefes almasını söyleyin. Siz de karşısında derin bir nefes alın. Sonra aldığınız nefesi doğum günü pastasının mumlarını üflüyor gibi dışarı verin. Bu egzersizi uygulatırken *"Biliyor musun, ben bazen sinirlendiğimde doğum günümü düşünürüm ve mutlu olurum. Doğum günü pastanı hatırlıyor musun? Hadi bir oyun oynayalım, karşımızda pasta varmış gibi yapalım ve mumları birlikte söndürelim,"* benzeri bir açıklama yapabilirsiniz.

Nefes egzersizlerinin yanı sıra dans etmek de duygu düzenlemeye yardımcı oluyor.[35] Denge, koordinasyon ve bedeni kontrol etmeyi sağlayan hareketler, fiziksel egzersizin her türü öz-düzenleme becerisini geliştiriyor.

Birlikte kitap okumak ve film izlemek. Kitap, çocuğu yeni dünyalara sokar; diğer insanların hissettiği farklı duygular ve akıllarından geçen düşünceler konusunda bir içgörü kazanmasına yardımcı olur. Bir anlamda, çok soyut olan duygu ve düşünceleri çocuk için somutlaştırır; bilişsel esneklikte sözünü sıkça ettiğim alternatif bakış açılarını çocuğun önüne serer. Ebeveyn ve çocuk kitabı birlikte okuduğunda, insanların çeşitli durumlarda nasıl hissedebilecekleri hakkında sohbet edebilirler; bu da çocuğun duygusal farkındalığını destekler. Kitaptaki karakterlerin duygularıyla ilgili düşündüğünde çocuğun duygusal farkındalığı artar. *"Sence böyle bir durumda ne hissetmiş olabilir?", "Neden böyle hissetmiştir?", "Kıskandığını nasıl anladın?", "Sence sevindiğini neden gizledi?"* gibi sorular çeşitli duygular hakkında konuşmaya olanak tanır.

Benzer bir yöntem film izlerken de uygulanabilir, film karakterleri üzerinden sorularla sohbet edilebilir. Film; duyguların jest, mimik ve beden dili karşılıklarını anlamak için görsel bir malzeme sunar. Kitap da aynı şeyi sözel anlatımlarla yapar. Her ikisi de çocuğun çok farklı durumlarda hissedilen duygularla ilgili deneyimini artırır.

Çocuğun denemesi için alan tanımak. Çocuğun duygu düzenleme becerisini geliştirmesinde ebeveyne düşen görevlerden biri de çocuğun denemesi için alan tanımak. Farklı bir anlatımla; çocuğu duygudan korumaya çalışmamak, çocuğu o zorlayıcı duyguyu yaşadığı deneyimden tamamen uzaklaştırmamak, yaşına uygun şekilde maruz kalmasını sağlayarak duyguyu yönetme becerisini kullanmasına ve geliştirmesine izin vermek, bunu cesaretlendirmek. Hiçbir beceri kullanmadan, pratik edilmeden gelişmez. Yeri geldikçe vurguladığım, önem verdiğim bir konu bu; sağlıklı gelişim için çocuğun sevgi, sınır ve alana ihtiyacı var. Anne-babanın görevi çocuğu hayattan korumak değil, hayata hazırlamak. Bunun için sahip olması gereken donanımı çocuğa vermek, yani becerilerinin gelişimini desteklemek.

Duygu düzenleme becerisiyle ilgili olarak da ebeveyne düşen; çocuğa duygularını yönetme konusunda yol göstermek, rehberlik etmek ve gerektiğinde yardımcı olmak; duygusal olarak zorlandığından gelişimi için gerekli olan deneyimden çocuğu uzak tutmak değil. Çocuk memeden ayrılırken de, odasını ayırırken de, evden ayrılıp okula başlarken de kaygı hissedebilir. Bunlar sağlıklı gelişimin temel aşamalarıdır. Çocuk korktuğu şeyi yapabildiğini gördükçe kaygıyla baş etmeyi öğrenir. Benzer şekilde, çocuk öfkeleniyor, sinirleniyor diye sınır koyamamak çocuğun bu duygularla baş etme becerisini kazanmasına engel olur.

Psikolojik sağlamlık bizi zorlayan deneyimlerle baş etme gücümüzle ilgili. Çocuğumuz, gelişimin olağan sürecinde yaşadığı duygularla baş etmeyi başardıkça, daha zorlayıcı hayat olaylarıyla karşılaştığında işine yarayacak becerileri de geliştirmiş olacak. Gelişim için çocuğumuzun denemesine izin vermemiz lazım.

ÇOCUĞUN SAĞLAMLIĞINI SANATLA DESTEKLEMEK

"Her çocuk bir sanatçıdır.
Sorun büyüdüğümüzde nasıl sanatçı olarak kalacağımızdır."
PABLO PICASSO

Çocukların, gençlerin psikolojik sağlamlığından söz ederken, onları istenen veya istenmeyen ama zorlu olabilen hayat olaylarıyla başa çıkma konusunda nasıl donanımlı hâle getireceğimizi konuşuyoruz. Böyle bir amaçla çocukların gelişimini destekleyebileceğimiz pek çok alan var. Çocukların duygusal farkındalıklarını artırmak; gündelik olarak yaşadıkları zorlayıcı duygulara karşı tolerans seviyelerini, yani öz-düzenleme kapasitelerini geliştirmek; stresle daha kolay başa çıkmalarını sağlamak; başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilmelerine yardımcı olmak; yaşadıkları sorunlar karşısında plan yapma, yaratıcı çözümler bulma becerilerini desteklemek gibi birçok farklı ama birbiriyle ilişkili alan... Dolayısıyla psikolojik sağlamlık dediğimizde sosyal, duygusal ve bilişsel olarak farklı becerilerin bir arada uyumla çalışmasından bahsediyoruz. Bu donanımı neyin desteklediğine baktığımızda ise karşımıza çıkan önemli başlıklardan biri sanat, sanat içeren etkinliklere bireysel veya grup hâlinde katılmak.

Sanat, psikolojik sağlamlığı artırmak için çocuklara bugünden verebileceğimiz çok yönlü bir araç. Sanatla ifade, yetişkin oldukları zaman da yaşayabilecekleri zorlayıcı olaylara karşı çocukların kullanabileceği, kolaylıkla erişebileceği psikolojik sağlık için koruyucu ve önleyici bir kaynak. Sanat bize sözel olmayan şekilde iletişim kurma imkânı veriyor. İfade için tehlikeli hissettirmeyen bir yol sunuyor. Hem bizim çocuklarla bağlantı kurmamızı sağlıyor hem de çocuklara kendi duygusal beyinleriyle bağlantıya geçme fırsatı veriyor.

Sanat Yoluyla Duygularla Bağlantı Kurmak

Çocuklar da yetişkinler gibi gün boyunca farklı duygular hissederler. Ancak iç dünyalarında ne olup bittiğini bir yetişkin kadar ifade

edemeyebilirler. Küçük yaş grubundaki çocuklar, *"Nasılsın?"* sorusuna çoğunlukla *iyi, kötü, üzgün, mutlu* ve *kızgın* diye cevap verebilirler. Bunu yapamadıklarında da çoğunlukla kendilerini ifade etmek için zorlayıcı davranışlar sergilerler; bağırırlar, tekmelerler, ısırırlar, vururlar... Daha büyük yaştaki çocuklar ise duygularının daha fazla farkındadır. Çevrelerinde olan olaylarla kendi duyguları arasında daha kolay bağlantı kurabilirler. Örneğin, en yakın arkadaşları uzak bir şehre taşındığı zaman yaşadıkları üzüntünün kaynağının bu olduğunu daha kolay anlayabilirler. Bu sayede yaşadıkları duyguları da daha iyi tolere edebilmeye başlarlar. Yine de her çocuğun duygusal farkındalık seviyesi aynı değildir. Çocukların gün boyunca hissettikleri farklı duyguların neler olduğunu isimlendirebilmeleri ve anlamlandırabilmeleri için desteğe ihtiyaçları olabilir.

Anne-babalar bunu farklı şekillerde yapabilirler. Yaşı küçük olan veya yaşı daha büyük olsa dahi duygularına erişmekte zorlanan bir çocuğa, farklı duyguları betimleyen yüzler göstererek aralarından kendisini nasıl hissettiğini gösteren yüzü seçmesi için yardımcı olabilirler. Sonrasında, çocuğun bir resim çizmesi, o anda iç dünyasında olup biteni anlamlandırabilmesini sağlar. Bu, yaşadığı zorlu olayın çocuğun üzerinde yarattığı etkiyi de hafifletir. Evde veya okulda herkesin yaşayabileceği öfke, korku, endişe, utanma, kıskançlık gibi karmaşık duyguları sanatsal ifade etmek, çocuğun duygularıyla başa çıkmak için yıkıcı yollar seçmemesini sağlar. Çocuk duygusunu ifade edemedikçe, duyuramadıkça içe kapanabilir; yalnızlaşabilir; yemek yemeyi reddedebilir. Ya da fiziksel olarak duygularını olumsuz şekilde dışa vurabilir, başkalarının ya da kendisinin canını yakacak davranışlarda bulunabilir. Veya duygularını tamamen yok sayabilir, görmezden gelip bastırabilir. Ancak bastırmak duyguların yok olduğu anlamına gelmez. Aksine var olan bir duyguyu yok saymak, ileride farklı şekillerde; duygu, düşünce ve davranış olarak çocuğu zorlayabilecek bir zemin oluşturur.

Sanat, çocuğun özellikle zorlayıcı duygularını kabul edilebilir kılmanın yolunu açıyor. Beğenilmek bir ihtiyaç. İnsan bunun için, bazen bilinçli olarak, bazen bilinç dışında hiç farkında olmadan,

onun için önemli olan kişileri memnun etme çabasına girebiliyor. Çocuk için bu insanların başında anne-baba, sonraki yıllarda öğretmen var. Bu beğenilme ihtiyacı, çocuğun bazen fazla uyumlu olmaya gayret etmesine, bunun için de gerçekte içinde hissettiği duyguları paylaşmak yerine yetişkinlerin duymak istediklerini söylemesine sebep olabiliyor. Sanat bu bakımdan da çocuğa kendisini ifade edebilmesi için özgür bir alan sunuyor.

Çocuk duygularını ifade edebilmeye başladıkça onları daha fazla taşıyabildiğini, anne-babanın da duygularını daha rahat tolere edebildiğini görmeye başlar. Çocuğun en zorlandığı duyguların başında kaygı, korku ve öfke gelir. Örneğin, öfkeli hisseden bir çocuk odasında eşyaları fırlatmaya başlayabilir. Bu sırada anne-babanın sakince yaklaşması ve çocuğa öfkesini ifade edebilmesi için farklı bir yol sunması fayda sağlar. Çocuk zorlandığı zaman *"Benimle konuşmak ister misin?"* yerine, *"Birlikte bir şeyler yapmak ister misin?"* demek bazen ona daha kolay ulaşmamızı sağlar. Çocukların kelimeleri kullanabilmelerini elbette isteriz. Ancak kendine ya da etrafındakilere zarar vermek yerine *"Kızgın hissediyorum!"* diyebilmelerini destekleyerek, daha sonra yapıcı bir eylemde bulunmalarını sağlamak için en başta onlara bu zorlayıcı duygularını hissedebilecekleri ve ifade edebilecekleri sanatsal bir alan açmak yararlı olur. Çocuk boya kalemleriyle çizerek ya da hareket ederek, dans ederek hissettiği öfkeyi bir şekle, bir figüre, salınıma benzeterek yavaş yavaş dışarı çıkarmaya başlamış olur. Çocuk sanat aracılığıyla içinde onu yiyip bitiren bir duyguyu dışarı çıkardığı zaman; bu gerek bir resim, gerek bir hareket dizgesi ya da üç boyutlu bir heykel olsun, öfkesi somut bir şekil hâline gelir. Bu sayede içindeki duyguya bir mesafe koyma imkânı bulur. Bu yaratıcı sürecin kendisi, çocuğa kontrol duygusu verir. Dışarıdan bakınca, duygusunun etkisinde kalıp dürtüsel bir eylemde bulunmak yerine, o duyguyla ne yapabileceğini seçebilir. Bütün bu aşamalardan geçerken, yoğun duygularının etkisinde kapanan düşünme becerilerine de tekrar ulaşmaya başlar.

Sanatla Gelişimsel Dönemleri Desteklemek

Hayatta hepimizin farklı dönemlerde, çeşitli konularla baş etmesi gerekiyor. Büyüme sürecinde de onları zorlayan gelişimsel aşamalardan geçerken çocukların çözmeleri gereken belli ana konuları olur. Örneğin, erken yaşlarda bir çocuğun ön plandaki konusu dürtüleriyle baş etmek, kendini daha özerk hissetmekken; okul çağındaki bir çocuk için arkadaşları arasında kabul görmek, kendini yetkin hissetmek daha önemli meselelerdir. Ergenlik çağındaki bir çocukta ise kimliğini keşfetmek, kendini daha iyi tanımak, ayrışma ve birey olma gibi konular odaktadır. Çocukların farklı yaşlardan geçerken bocaladıkları bu gibi farklı konular sanatsal etkinliklerle desteklenebilir.

Örneğin 3 yaşındaki bir çocuk. Çocuk bu dönemde çevresini keşfetmek için heyecanlı ve çok hareketlidir. Özerklik duygusu yeni geliştiğinden kendi kararlarını vermeyi eskisinden de çok ister ve ailesinin sınırlarını da zaman zaman zorlar. Bu çocuğun özgürce hareket etme isteğini destekleyebilmek için anne-babası ona daha az yapılandırılmış bir şekilde, açık uçlu bir düzen sunarak sanatla uğraşmasını sağlayabilir. Bir masanın üzerine dizilmiş renkli kâğıtlar ve parmak boyalarının karşısında çocuğun keşfetmekten duyduğu heyecan harekete geçebilir. Duyusal yollarla keşfetmekten büyük keyif aldığı bu dönemde oyun hamurları, kil ve kum gibi malzemelerle de özgürce oyun oynayabilir. Bu dönemde çocuklar bedenini kullanarak farklı hareketler yapmaktan, bir müziğe eşlik edip dans etmekten, sesinin ne kadar yüksek çıkabileceğini denemek için bağırarak şarkı söylemekten de keyif alabilir. Kendisi de seslerle deney yapmak isteyebileceği için, anne-babasıyla bir pet şişeye mercimek ya da pirinç koyup kendi marakasını yaparak dilediğince sallayabilir. Zilleri, çubukları birbirine vurarak ritim tutabilir ya da en sevdiği şarkı çalarken ona eşlik edebilir. Hayal dünyası çok geniş olduğu için bir anda salonun ortasında bir uzay yolculuğuna çıkabilir ya da en sevdiği kitaptaki süper kahramana dönüşebilir. Hayal kurmasını desteklemek için anne-babası kuklalar kullanabilir. Okudukları kitap veya anlattıkları hikâyedeki istediği bir kahramanı çocuk seçebilir ve kuklaya farklı sesler, hareketler katarak kahramanı dilediği

gibi canlandırabilir. Bazen de çocuk, tamamen kendi yaratıcılığını kullanarak yeni bir hikâye kurgulayabilir.

Başka bir örneği de 8 yaşında bir çocuk üzerinden verebiliriz. Okul çağında olan çocuklar kendini yetkin ve becerikli hissetmek ister. Herhangi bir şeyi yapamadığını hissettiğinde hayal kırıklığına uğrar ve çok çabuk pes edebilir. Bu yaş grubundaki çocuk yaratıcı bir faaliyet olarak kolaj yapabilir, kendi topladığı parçaları ya da evde bulunan eski dergi ve gazetelerden istediği resimleri ya da yazıları kesebilir, kullanılmayan kumaş parçalarıyla ve ipliklerle bir araya getirebilir, bir görsel tasarım oluşturabilir. Yeni malzemelerle yeni kolajlar yaratması, çocuğun kurduğu hayallerin kendi elleriyle somut bir hâle dönüşmesine, yaptığı eserlerden gurur duymasına ve gittikçe kendisini daha yetkin hissetmesine yardımcı olur. Çocuklar görsel bir hikâye yaratması konusunda da teşvik edilebilir, hikâyeyi resimleyebilirler. Böylelikle hikâye kurgularken farklı bölümlere odaklanma, plan yapma, hem yazı hem resim yoluyla ifade etme gibi daha üst-bilişsel becerilerini de kullanabilirler. Değişik boya malzemeleriyle çocuk yeni şeyler deneyebilir, yeni beceriler edindikçe yeterlilik hissi ve kendisine olan güveni artar; bu, kendisini daha iyi ifade etmeye başlamasına yardımcı olur.

Ergenlik dönemindeki gençler de ilgi alanlarına göre teşvik edilebilir. Bu dönemde ergenler varsa resim ya da yazıya olan merakını farklı araçlar kullanarak sanatsal ifadeye çevirmesi için desteklenebilir. Kolaj çalışmalarıyla gençler çeşitli renkler ve farklı dokulardaki objeleri bir araya getirmeyi deneyerek, bir yandan kendisine dair de daha fazla anlayış geliştirebilir; yaratıcı sürecin içindeyken henüz farkında olmadığı güçlü yanlarını keşfedebilir. Bu çalışmadan keyif aldıkça bunu kişisel bir hikâyeye dönüştürecek bir formda ilerlemeyi isteyebilir. Öykü yazmak da gencin geleceğe dair daha fazla hayal kurmasını sağlar. Kafasını kurcalayan konuları bir hikâyeye dönüştürmeye çalışırken kendi değerlerini daha iyi fark etmeye başlayabilir. Bu dönemde gençler dijital sanata yönlendirilebilir ya da müzik aletlerini denemek de isteyebilir. Yaşıtlarının olduğu bir grupla

seramik veya heykel yapmayı deneyebilir, drama çalışmalarına katılabilir, kendini ait hissedebileceği yeni gruplar bulabilir. Farklı araçlar kullanarak kendini ifade edebildiğini gördükçe hem kendine daha çok güvenmeye hem de kendini daha iyi tanımaya başlar.

Yaratıcı deneyimlerin içinde olmak çocukların sağlıklı gelişimleri için önemli. Kendini ifade etmek, tanımak, yetkin hissetmek, stresle başa çıkmak gibi konuların hepsi çocukların sağlıklı gelişim süreçlerinin bir parçası ve çok doğal ihtiyaçları. Daha bebekliğin ilk aylarından itibaren duyusal materyallerle çocukların sanat etkinlikleri içinde bulunmalarını sağlayabilir, yaşları ilerledikçe sanat yapmalarına imkân verebileceğimiz yolu farklı alanlarla; dramayla, müzikle, ritimle, dansla, resimle, heykelle, kolajlarla, fotoğrafla çeşitlendirip zenginleştirebiliriz.

Evde Sanatsal Aktivitelere Yer Vermek

Çocuğun evde sanatla uğraşabileceği bir alanının olması gelişimi için destekleyicidir. Odasında veya evin bir köşesinde belirli bir alanda rahatça ulaşabileceği kâğıt, boya, müzik aleti, oyun hamuru, kukla, renkli ipler, yapıştırmalar, tahta çubuklar, tutkal, makas gibi yardımcı malzemeleri olması çok faydalı olur. Evin koşulları izin veriyorsa bu köşenin sabit olması ve düzenli tutulması çocuğun istediğinde gidip yaratabileceği bir alan olduğunu bilmesi, malzemelere alışması, yeni materyalleri keşfetmesi için yararlı ve kolaylaştırıcı olur.

Çocukta yaratıcılık kendiliğinden, doğal olarak vardır. Serbestçe oynanan oyunun, yapılan resmin temeli yaratıcılıktır. Demin de sözünü ettiğim büyüme, yetişme veya yetiştirilme sürecinde -her nasıl isimlendirmek istersek- çocuğun bu yaratıcı yanı zayıflayabilir, hatta bazen bastırılabilir. O zaman da çocuğun sadece kendini bırakabilmeyi tekrar öğrenmeye, özgürce ifade etmeyi hatırlamaya ihtiyacı vardır. Çocuğun kendisini bırakabilmesi için bulunduğu alanda (evde, okulda, bulunduğu grupta) kendisini güvende hissetmesi gerekir. Burada elbette çocuğun kendisini genel olarak duygusal açıdan güvende ve rahat hissetmesinden söz ediyorum ama bu

sadece yeterlilik hissi ile bağlantılı değil. Sanat gibi yaratım içeren ve özgürce yapılması gereken işlerde neyin nasıl yapılacağı konusunda anne-babanın kuralcı, titiz, müdahaleci olması da sanatla ifadenin önünde büyük bir engel.

Genel olarak eleştirel ebeveynliğin çocuğun yaratım konusundaki cesaretini kıran, farklı düşünmesinin önünde büyük engel oluşturan bir tutum olmasının yanı sıra, ailenin temizliğe, toplu olmaya aşırı önem vermesi de sanatla ifade ve yaratıcılık için olumsuz olabiliyor. Sanat etkinliği sırasında çocuğun kendini veya etrafı kirletmesi bazı ebeveynler için tahammül edilemez. O durumda daha yaratma sürecinin başındayken çocuk kısıtlanmış ve tedirgin hissediyor. Bu tutum, sürece kendini bırakmakta zorlanan çocuğa bunun rahatsız edici veya tehlikeli olabileceğinin, kontrolünü kaybetmesinin hiçbir koşulda istenmeyeceğinin sinyalini veriyor. Oysa çocuğun duygu ve dürtülerine hâkim olmayı öğrenmesi için gerekli olan, kendini kontrollü şekilde sürece bırakabilmesi; duygularını ifade ederken kâğıt, tahta, renkler veya notaları kullanması ve bu aktarımla duygularını düzenleyebilmesi. Bu sebeple, çocuğun yaratıcı sürecini hemen kısıtlamak yerine, anne-babanın kendi içlerinin de rahat edebileceği sınırları baştan belirlemeleri iyi olur. Ne aşırı kontrollü ve katı bir ortam ne de özgürlük alanı sınırsız, dolayısıyla da kaotik bir alan yaratıcı işleyişi mümkün kılar. Sınır belirleme konusunda anne-babanın dengeli bir tutum benimsemesi gerekir. Bunun için çocuğun, etkinliğe kendini bırakabileceği alanı önden belirlemek, bu alanın kirlenebileceğini bilmek, anne-babayı özellikle huzursuz edebilecek malzemeleri belki baştan sunmadan farklı malzemelerle sürece başlamak yararlıdır. Kısacası; yaratıcı sürecin geçeceği alanı ve malzemeleri önden düşünmek, baştan o alanı çocuğun kirletebileceğini kabul etmek ve buna göre düzenlemek faydalı olur.

Bazı çocuklara malzemelerin ve alanın sunulması yeterlidir, kendileri hemen sürece girebilir ve yaratmaya başlayabilirler. Bazı çocuklar bir süre malzemelerle zaman geçirip sonra akışa geçebilirler. Diğerlerinin ise sürece başlamak için daha fazla cesarete ihtiyacı olabilir. Özellikle hata yapmaktan korkan çocuklar boş bir kâğıdın

karşısına oturdukları zaman gergin hissedebilirler, "yanlış" çizmekten çekinebilirler. Bunun için sürece başlamadan önce anne-baba çocuğa minik ısınmalarla yardımcı olabilir.

Çocuk eline bir kurşun kalem veya istediği renkte bir kuru boya alabilir. Anne-baba da başka bir renk seçebilir. Önlerine tek bir adet kâğıt koyarlar. Çocuk ve anne-baba, kalemlerin ucunu aynı kâğıda değdirip çizmeye hazır bir hâlde dururlar. Kâğıda değil, birbirlerinin gözlerine bakıp 3-2-1 diye yüksek sesle saydıktan sonra ellerini kâğıttan kaldırmadan, kalemi kâğıdın üzerinde istedikleri yönlere doğru hareket ettirmeye başlayıp serbestçe izler bırakmaya başlayabilirler ve bir süre sonra yine geri sayıp birlikte durabilirler.

Bu oyuncu başlangıç çocuğun ısınmasını ve süreçten keyif almaya başlamasını sağlar. Tıpkı bazı yazarların, eserleriyle uğraşmaya başlamadan önce kendi kendilerine plansızca, bilinç akışı yazarak ısınmaya başlamaları gibi; herhangi bir resim çizmeye başlama konusunda endişelenen, huzursuz hisseden, ne çizeceğini bilmediğini söyleyen çocuklar için de bu şekilde bir başlangıç iyi olabilir. Herhangi bir hedefi olmadan sadece karalamaya başlayınca çocuğun ilk başta hissettiği "yanlış çizme" korkusu azalır.

Nereden başlayacağını bilemeyen bir çocuğa yardımcı olabilecek başka bir yöntem de önce biraz hareket etmekten geçiyor. Sevdiği bir müziği açıp biraz dans edip bedenini istediği gibi hareket ettirmeye başlayan bir çocuk, enerjisinin serbestçe akması ve kendini sürece bırakabilmesi için hazırlık yapmaya başlar. Elbette sadece dans ve hareket ederek de yaratıcı sürecin içinde kalabilir ama bu, resim veya başka bir yaratıcı işin ön hazırlığı olarak da yapılabilir.

Kontrolü kaybetmekten çok korktuğu için sürece başlamakta zorlanan çocuklar yaratıcı süreci deneyimlerken kendilerini bırakabilecek kadar güvende hissetmeye ihtiyaç duyarlar. Özellikle küçük çocuklarda bunun için sınırları biraz daha belirgin ve yapılandırılmış bir alan sunmak işe yarayabilir. Örneğin, anne-baba kâğıdı,

boyaları ya da çocuğun kullanmak isteyebileceği diğer malzemeleri büyükçe bir tepsinin içine koyabilir. Bu sayede kurulan alanın fiziksel belirginliği, çocuğun kontrolü kaybedeceğine dair korkusunun azalmasına yardımcı olur. Tepsiye konabilecek oyun hamurları ya da oluşturulabilecek minik bir kum havuzu da çocuğa bir yandan duyusal olarak keşfedebileceği bir alan sağlar. Bu süreci tekrarladığımızda çocuğun rahatladığını ve daha kolay, serbestçe hareket ederek yaratmaya başladığını görebiliyoruz.

Çocukları Yaratıcı Sürecin İçinde Desteklemek

Çocuk herhangi bir yaratıcı sürecin içindeyken, ebeveyn çocuğun yanındaysa ve iyi niyetle bile olsa sorularla, yorumlarla süreci sürekli bölen bir tutuma giriyorsa bunu fark edip kendisini geride tutması iyi olur. Örneğin, oyun oynarken çocuğun inşa ettiği bir kulenin karşısında sürekli *"Ne yapıyorsun?"*, *"O parça oraya uymadı"*, *"Bu parçayı nereye koyacaksın?"*, *"Buraya koysan daha iyi olmaz mı?"* gibi cümleler çocuğun düşünce ve hayal etme akışını sekteye uğratır. Kendisini yetersiz hissetmesine, bir şeyi sürekli yanlış yapıyormuş endişesi hissetmesine neden olabilir. Benzer şekilde, *"Ne çiziyorsun?"*, *"Ağaç pembe renk olmaz"*, *"Buraya bir de kardeşini çizer misin?"* gibi cümleler de yaratıcı akışı böler. Anne-babanın çocuğun yaratıcı süreçlerini desteklemesi için resimlerini analiz etmeye çalışmasına da gerek yoktur; çocuk buna ihtiyaç duymaz. Ebeveynin çocuğun sanat etkinliğine "merak" ile yaklaşması yeterlidir ve önemlidir. Anne-baba "yüzeyde" gördüğü şeyler hakkında yorum yapabilir. Bu; çocuğun kullandığı *renklere, şekillere, çizgilere* dikkat vererek yorum yapmak anlamına gelir. Örneğin, *"Burada mavi kullanmışsın"*, *"Buradaki çizgilerin kıvrık kıvrık gitmiş ama burada düz çizgi kullanmayı tercih etmişsin"* benzeri yorum yapmak çocuğun yaratma sürecine ilginin yanı sıra saygı duyduğumuzu da gösterir. Çocuk, bize gösterdiği eseriyle gerçek bir merakla ilgilendiğimizi görür. Daha soyut olarak *"Burayı çizmek için ne kadar çok uğraşmışsın. Ne kadar çaba harcadığın belli oluyor"*, *"Bu ne kadar ilginç bir fikir, bunu çizmek*

nasıl aklına geldi?" gibi genel yorumlar da çocuğun özgüvenini desteklemeye yardımcı olur. Çocuk ürettiği eserin sonucu kadar onu yaparken geçirdiği sürecin ve kendi fikirlerinin de önemli olduğunu, ona da değer verildiğini hisseder.

Çocuk herhangi bir eser veya iş üretmeye çalışırken birçok farklı sorunla karşılaşabilir. Çizdiği resim hayal ettiği gibi olmayabilir, elindeki malzemeler tam olarak istediği form için yeterli olmayabilir, çizerken hata yapabilir, kâğıtta lekeler oluşabilir. Bu sayede yaratıcı sürecin kendisi çocuğa duygusal ve bilişsel becerilerini pratik etmek için alan sağlar. Çocuk bir eseri oluşturmaya çalışırken onu farklı açılardan ele almaya başladıkça bilişsel esnekliğini kullanır, karşılaştığı problemlere karşı yeni çözüm yolları arar. Hata yaptıkça yaşadığı hayal kırıklığı ile zamanla daha iyi baş eder hâle gelir, elindekini farklı bir forma dönüştürerek devam etmeyi öğrenir. Bütün bu süreçte; duygularını düzenleme, planlama, problem çözme ve karar verme becerilerini aktif olarak kullanır. Soyut bir yaratım sürecinin içinde bunları deneyimlemek, ona gerçek hayatta da daha yetkin hissetmeyi sağlayacak bir kapı açar.

Çocukların psikolojik sağlamlığını artıracak bir diğer deneyim, onları güçlü yönlerine odaklanarak istedikleri bir eser -resim, şiir, heykel, beste vb.- yaratmaları konusunda desteklemektir. Çocuk hangi özelliklerini sevdiğini, hangi konularda becerikli olduğunu, başkalarının onda beğendiği yanları düşünme gibi bir zihin egzersizi yapmamıştır; dolayısıyla kendi güçlü yanlarını bilmiyor olabilir, iyi olduğu alanları daha önce hiç düşünmemiş olabilir. Bu bakımdan çocuğun kendi iyi yanları hakkında düşünmesine olanak sağlayacak ortamlar yaratmak önemlidir. Bunları düşünüp bir eser üretmesini beklediğimizde, çocuğa içsel kaynaklarını fark ederek ortaya çıkaracak bir yol sağlarız. Elinde, kendisi hakkında pozitif inançlarını ortaya çıkaran somut bir eser olması, zorlandığı zamanlarda ona daha önce neler yaptığını hatırlatması bakımından güçlendirici bir deneyim sağlar; yararlı olur. "Zorluklarla baş edebilirim," inancını hatırlatan bir resme, güçlü yanlarını yazdığı bir şiire, somut olarak

yarattığı bir esere çok da iyi hissetmediği bir zamanda ulaşabilmek, kendisi hakkındaki pozitif düşüncelerinin canlanmasını sağlayarak dayanıklılığını güçlendirir.

Sanatla Sosyal İlişkileri Desteklemek

Çocukların kendi duygu ve düşüncelerinin farkında olabilmeleri ve bunları ifade edebilmelerinin yanı sıra, başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilmeleri de psikolojik sağlamlıklarını destekleyen unsurlardan. Çocukların grup hâlinde sanat etkinliklerine katılmaları, birlikte bir eser üretebilmeleri karşılıklı iletişim ve paylaşımın kapısını açar. Birlikte bir ürün ortaya koymak için çalıştıklarında, isteklerinin ve ihtiyaçlarının çatıştığı çeşitli durumlarla karşılaşacaklardır. Bunu güvenli bir ortamda deneyimlediklerinde, başkalarının bakış açısından olayları görerek bir başkasını anlayabilmek üzere empati becerilerini geliştirirler. Çatışma, yani anlaşmazlık yaşama endişesiyle ilişkiden kaçınmadan iletişim içinde kalabildikçe, olumsuz duygularıyla baş edebilme becerileri de artar. İşbirliği içinde üretmeye başladıkları zaman, birlikte paylaşılan deneyim sayesinde karşılıklı bağ kurabilirler. Oluşturdukları bir eser hakkında kendi duygularını ve düşüncelerini paylaşabilmeleri, karşılıklı diyalog imkânı sağlarken *"Yaşadıklarımı başkalarıyla paylaşabilirim, üzerine konuşabilirim, problemlerimi çözebilirim,"* hissini de beraberinde getirir. Bunlar farkına varmadan deneyim yoluyla kendimiz, ilişkilerimiz ve dünya hakkında oluşturduğumuz hislerdir.

Çocuklar grup hâlinde bir eser üretmeyi evde kardeşler arasında veya arkadaşlarıyla oluşturdukları minik bir grupla da gerçekleştirebilirler. Bazı çocuklar kardeşleri veya arkadaşlarıyla birlikte üretirken daha fazla zorlanırlar. Bir yetişkinin yanlarında olmasını ya da belli detayları çözmek için desteğini isteyebilirler. Örneğin, grupta bütün kâğıdı tek başına boyamak ya da diğerinin istemediği bir şey çizmek isteyen bir çocuk olduğunda, bu olay hızlı şekilde kuvvetli bir hayal kırıklığına ve kızgınlığa doğru tırmanabilir. Bu tip duyguların belli bir seviyede yaşanması gelişim ve büyüme için gereklidir.

Çocukların duygusal olarak esneyebilmelerini isteriz. Biraz rahatsızlık verebilecek bir durumun içinde kalabilmelerini ama aynı zamanda sınırlarını korumalarını da bekleriz. Çocuğun içsel olarak esneme becerisi; zorlayıcı duyguları tolere edebildikçe, zorluklarla baş edip onları çözümleyebildikçe, duygusal ve sosyal becerilerini pratik ettikçe gelişecektir. Bunun bir anda kendiliğinden gerçekleşmesini beklemek gerçekçi olmaz. Bunu tekrar sanatsal etkinlikler bağlamında düşündüğümüzde, örneğin, iki çocuk aynı kâğıdın üzerinde resim çizmek istemeyebilir; bu, doğaldır. O zaman, anne-baba çocuklara ayrı sayfalarda çalışmaları için imkân verebilir ve daha sonra bu sayfaları bir araya getirirken kâğıtların düzenlenmesi, büyük bir kartonun üzerine sıralanması ve yapıştırılması gibi süreçlerin içinde bir arada çalışabilecekleri bir ortam yaratabilirler. Bir süre sonraysa çocukları birlikte aynı anda çalışabilecekleri noktaya ilerletebilirler. Yetişkinlerin bu süreçleri nasıl yönettiği önemlidir. Bir arada üretebilmeyi deneyimleyen çocuklar, farkına varmadan sorun yaşandığında çözüm üretmeyi, alternatif yollar geliştirmeyi, birbirlerinin eserlerine, yani işlerine saygı duymayı öğrenirler; süreç içinde birbirlerini daha yakından tanıma şansı elde ederler. Bu, sosyal beceriler bakımından zenginleştirici bir deneyimdir.

Günümüzde çocukların ev dışında sanat etkinlikleri yapabilecekleri kurslara katılmalarını önemseyen pek çok anne-baba var. Buradaki amaç, kimi zaman çocuğun yeni beceriler edinmesi, rahatlaması, farklı alanlar tanıması, yeni arkadaşlıklar kurması, yani gelişimi ile ilgili olabilirken; kimi zaman da bir yarışmaya ya da ileride alabileceği bir bursa yönelik de olabiliyor. Niyet hangisi olursa olsun, sürecin içindeki oyunsu yaklaşım ve çocuğun özgürce keşfedebileceği alan kaybedilirse, uğraşılan aktivite çocuğun hayatına eklenmiş yeni bir dersten öteye geçemiyor. Müziğe yeteneği olan bir çocuğun aldığı piyano dersini düşünelim. Çoğunlukla bu sürecin bir parçasını ödevler oluşturuyor. Eğer çocuk sadece öğretmenin verdiği ödevleri yerine getirmek üzere çalışır ve piyanoya ilgisi bununla sınırlı kalırsa piyano çalmayı neden sevdiğini unutabilir, müzikle kurduğu ilişki değişebilir. Öğretmenin verdiği ödeve başlamadan önce, kendi

kendine piyanosunun başında "saçmalaması", "kendi bestesini" yaratması için çocuğa zaman vermek sanatla kurduğu ilişkiyi korumaya yardımcı olur. Bunu yaparken çaldığı notalar, anne-babanın kulaklarını ne kadar tırmalarsa tırmalasın; akış ve keyif için olduğu kadar çocuğun risk almayı öğrenebilmesi için de sanatla olan herhangi bir uğraşta, bir derece "çirkin"liğe izin ve yer verebilmek gerekir. Bu tip bir yaklaşım uzun vadede çocuğun çok daha büyük bir heyecanla sürece devam etmesini, yeni keşiflerde bulunmasını, belki de piyano yerine kemanı ya da gitarı sevdiğini fark etmesini de sağlayabilecek bir alan sunar. Çocuk farklı sanat uğraşılarının içine girip yeni deneyimler edindikçe, örneğin, sadece müzik değil ama drama veya heykel gibi farklı alanları da gördükçe yaratıcılığı desteklenir; kendini daha iyi tanır, neyi sevip neyi sevmediğini anlayabilir, farklı deneyler yapabilecek bir özgürlüğünün olduğunu fark eder. Bunların tümü, çocuğun gelişen benlik algısı için önemlidir.

Sanat, çocuğun dünyaya açık gözlerle bakmasını sağlar. Yaşadığı deneyimleri anlamlandırabilmesi ve bunu sözle veya sözsüz ortaya dökebilmesi için çok kıymetli bir alan sunar. Çocuk, boyaları birbirine karıştırıp "değişim"in özünü, üç boyutlu eserler üretirken "denge"nin inceliğini anlayarak yaşamın tam içindeki farklı kavramlara dair anlayış geliştirir. Sanatın farklı alanlarını deneyimleyip yeni eserler ürettikçe yetkinlik ve öz-yeterlilik duyguları beslenir, kendisini daha açık şekilde ifade etmeye başlar.

Yaşamlarının daha ilk yıllarından çocukların sanatla kendiliğinden kurdukları ilişkiyi destekleyebiliriz. Büyüme sürecinde farklı sanatsal aktivitelere katılmalarını sağlayabiliriz, yeni deneyimler edinmeleri konusunda onları cesaretlendirebiliriz. Başkalarıyla birlikte sanatsal etkinliklerle uğraşabilecekleri gruplarda yer almaları konusunda imkân yaratabiliriz. Çocukların, sanatı, kendilerini ifade edebilecek bir alan olarak kullanmalarına izin veren ortamlar sunmak; hayatın farklı zamanlarında karşılarına çıkacak zorlukların içinde sıkışıp kalmak yerine, duygularını tolere ederek, problemler karşısında yeni çözüm yolları arayarak olaylara yaklaşmalarını sağlayan psikolojik sağlamlıklarını destekleyecektir.

TOPLUMSAL AFETLERDE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI

"Her bir birey tüm insanlığın taşıyıcısıdır ve insanın görevi, kendisinin içinde insanlığı açıp geliştirmektir."
ERICH FROMM

TOPLUMSAL AFETLERDE ÇOCUĞUN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI

ÇOCUKLARIMIZIN psikolojik olarak sağlıklı ve sağlam olmaları için ebeveynin dikkat etmesi gereken pek çok konu var. Kitapta bunlara mümkün olduğunca değinmeye çalıştım. Bu sözünü ettiklerim, çocukların hayatında bire bir yer alan yetişkinlerin bireysel olarak göstermeleri gereken çabalar. Bu sebeple anne-babalara yönelik yazdığım her bilgi çocukla yakın zaman geçiren herkes, diğer aile üyeleri ve öğretmenler için de geçerli.[36]

Yalnız, çocuğun psikolojik sağlığına etki eden çevre, sadece anne-baba veya öğretmen tutumları ile sınırlı değil. Kitapta psikolojik iyi oluşumuzu riske sokabilen pek çok olumsuz yaşantı saydım. Bir kısmı, bizi sadece kişisel olarak zorlayan olaylar; kazalar, hastalıklar, yakın bir kayıp gibi. Bir de psikolojik sağlığımız için tehdit oluşturan ve daha geniş bir kitleyi etkileyen olaylar var. Afetler gibi... Bu durumlarda çocuğun psikolojik sağlığı anne-babanın doğru tutumları ile desteklenebileceği gibi, topluma düşen önemli sorumluluklar

da var. Çevre dediğimiz bağlam bir bütün. Çocuğun psikolojik sağlamlığını desteklemede anne-babanın veya diğer yetişkinlerin bireysel çabalarının yalnız bırakılmaması, bu gayretin geniş düzlemde toplum tarafından da desteklenmesi gerekiyor ki sonuç daha rahat alınabilsin; daha etkili, daha kalıcı olsun. Bazen anne-babanın çocuğa gereken desteği veremediği durumlarda da toplum çocuğun psikolojik sağlığı için önemli bir koruyucu ve iyileştirici rol oynuyor. Kitabın bu bölümünde dikkatimizi bu konuya çeviriyoruz. Detaya girmeden, genel hatlarıyla, afetler çocukları nasıl etkiliyor ve afetler karşısında çocuğun iyi oluşunu desteklemek için toplum ne yapmalı?

Toplumsal Afetler

Toplumun tamamında veya belirli bir kesiminde yaralanmalara veya can kayıplarına sebep olan, ekonomik ve sosyal kayıplar doğuran, gündelik hayatı kesintiye uğratan veya tamamen durduran, toplumun mevcut imkânlarıyla baş etme kapasitesinin yeterli olmadığı doğa, teknoloji veya insan kaynaklı olaylar *afet* olarak tanımlanıyor. Afetlerin en çok etkilediği nüfuslardan biri çocuklar. Her yıl milyonlarca çocuk, doğal ve insan kaynaklı afetlerden farklı şekillerde etkileniyor. Afetlerin kendisi kadar sonrasında olan değişiklikler de çocukların psikolojik iyiliği ile bağlantılı. Ev veya okul değiştirme, yeni bir şehre taşınma, arkadaşlardan ve aileden ayrı düşme gibi hayat değişiklikleri; çocukların bilişsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimi için birer risk faktörü oluşturabiliyor. UNICEF, 2018 raporunda, dünya genelinde afet bölgelerinde 104 milyondan fazla çocuk ve gencin okula gidemediğini ortaya koyuyor.[37] Yaşanan bu kaotik ve büyük değişimler içinde çocukları fark etmek, ihtiyaçlarını saptamak ve gerekli destek kaynaklarını oluşturmak hem çocukların hayatlarını sağlıklı olarak sürdürmeleri hem toplumun geleceği için önemli. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2020); dünya genelinde sağlık, iyi oluş ve eşitlik sağlanabilmesi için çocukluk dönemine vurgu yapıyor ve çocuğun sağlıklı gelişimini olumsuz etkileyebilecek unsurların saptanması ve azaltılması için yapılacak çalışmaları birincil amaç olarak gösteriyor.[38]

Toplumsal Afette Çocuklar

Çocuklar toplumsal afetlerden sonra çeşitli fiziksel, duygusal, davranışsal ve bilişsel tepkiler verebiliyor. Bu tepkilerin sıklığı, yoğunluğu ve süresi çocuktan çocuğa değişiyor. Her çocuk bu deneyimi kendine özgü bir süreç ve zamanlama içinde geçiriyor. Bazı çocuklar olaya hemen tepki verirken bazılarında psikolojik olarak zorlandıklarına dair işaretler daha ileri bir zamanda ortaya çıkabiliyor. Afetin derecesi, yol açtığı hasar, içerdiği yaşam tehdidi, kaybın yakınlığı gibi nesnel durumlar kadar çocukla ilgili özellikler (yaşı, gelişimsel düzeyi, mizacı), zorluklarla başa çıkma yolları ve sosyal destek sistemleri de afetin yarattığı etkiyi belirlemede önemli rol oynuyor.[39]

Afetin ve sonrasındaki dönemin çocuklar için yarattığı riskleri anlamaya çalışırken, etkilenen alanları farklı başlıklar altında toplamak yararlı olur. Tümü çocuğun psikolojik sağlığını etkileyebilecek durumlar:[40]

- **Fiziksel risk:** Afetler, çocuklarda fiziksel yaralanmalara ve sakatlanmalara yol açabiliyor.
- **Gelişimsel risk:** Afetler, çocukların günlük yaşantılarını kısıtlayarak okuldan, eğitimden, sosyal ilişkilerden ve gelişimlerini destekleyen oyun gibi etkinliklerden uzak kalmalarına sebep olabiliyor. Afet bölgelerinde görülebilen yetersiz beslenme ve yoksulluk sebebiyle de birçok çocuğun fiziksel gelişimi yavaşlayabiliyor.
- **Psikolojik risk:** Afetler, kayıplara ve travmatik yaşantılara neden olabiliyor; çocuklarda çeşitli duygusal ve psikolojik zorluklara yol açabiliyor.
- **Sağlıkla ilgili risk:** Afetler besin, su, temizlik gibi temel ihtiyaçlara ulaşmayı zorlaştırıyor. Yetersiz beslenme ve zorlayıcı koşullar, bağışıklık sistemini olumsuz etkileyerek çocukları hastalıklara daha açık hâle getiriyor. Afeti izleyen dönemde tedaviye ulaşmada yaşanılan zorluk, özel gereksinimi olan çocuklar için özellikle fazladan bir risk getiriyor.

- **Korunmayla ilgili risk:** Çocuklar afetler sırasında onları koruyan ve bakım veren yetişkinlerden, bazen anne-babalarından ayrı düşebiliyor. Yakınlarından ayrılan çocuklar, afetin yarattığı kaos ortamında savunmasız kalarak tehlikelere daha açık hâle geliyor.
- **Sosyal risk:** Afetlerden sonra çocuklar yaşadıkları yeri terk ederek yabancı bir ortamda hayatlarına devam etmek zorunda kalabiliyor. Yer değişikliği ve yeni ortama uyum sağlama meselesi de çocuğun psikolojik iyi oluşunu zorlayan ek bir faktör oluşturuyor.

Psikolojik İyilik İçin Afet Sonrası Destek

Afetler karşısında çocukları koruyabilmek için ihtiyaçlarına odaklanan ve afet yönetimi konusunda çocukları merkeze alan yaklaşımlar önemli. Çocuk-merkezli afet yönetim yaklaşımları öncelikle afet öncesinde çocukların afetlere hazırlanmasını, afetleri tanımasını, afet ânında ve sonrasında neler yapılması gerektiğine dair yeterli bilgiye sahip olmasını amaçlamalı. Aileler, öğretmenler, eğitimciler, psikologlar gibi çeşitli meslek grupları çocukların bu konularda bilinçlendirilmesiyle ilgili aktif rol oynamalı. Afet sonrasında ise, çocukların psikolojik olarak toparlanmasının bazen uzunca bir zaman alabileceğini göz önünde bulundurarak, bu süreci en iyi şekilde atlatabilmeleri için umut, güven, dayanışma gibi duygular üzerinde durulması önemli.

Afetlerin çocuklar üzerindeki etkileri değişiyor. Çocukların bazen olaydan iki yıl sonra dahi terapiye ihtiyaç duyabildiklerini görüyoruz.[41] Bu durumlara yönelik çocuk-merkezli afet yönetim planları oluşturmak çocukların psikolojik gelişiminin korunması için önemli.

Çocuk-merkezli afet yönetim planlarının başarılı şekilde oluşturulması ve uygulanması için farklı disiplinlerin bir araya gelerek birlikte çalışmaları ve afet sonrası süreçler için uzun dönemli psikososyal destek programları oluşturmaları gerekiyor. Bu programların afetten etkilenenler için erişilebilir olması da önemli. ABD'de

yapılan bir çalışma, afet sonrası çocuğun psikolojik destek almaya ihtiyacı olan durumların çok azında anne-babaların bir destek hizmetine ulaştığını gösteriyor.[42] Aileler çoğu zaman yardım almak için nereye başvuracaklarını bilemiyor, terapi verenlere erişim zor olabiliyor veya anne-babanın terapiye dair önyargıları çocuğu gerekli destekten mahrum bırakıyor. Bu araştırma bulgusu Amerika'dan olsa da raporlar durumun pek çok ülke için benzer olduğunu gösteriyor. Bu sebeple, afet yönetim ve uygulama planlarına, çocuklarla bire bir ve düzenli teması olan ebeveynlerin, öğretmenlerin, okul ve sağlık çalışanlarının dâhil edilmesi önemli. Okullarda yapılan müdahaleler birçok çocuğun planlanan psikososyal destekten daha fazla faydalanmasını sağlıyor. Öğretmenlerin ve psikolojik danışmanların okulda uygulayacağı sınıf içi etkinlikler, travmatize olmuş çocukların okul ortamına uyum sağlamalarına yardımcı oluyor. Bu nedenle, mesleği gereği çocuklarla teması olan kişilerin çocuklardaki yoğun kaygıyı ve diğer psikolojik güçlükleri anlayacak düzeyde bilgiye sahip olması, çocukların zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilecek yöntemler bilmesi ve psikolojik müdahaleye ihtiyacı olan çocukları tespit edip uygun yerlere yönlendirmesi kritik.

Çocuklarla çalışan ruh sağlığı uzmanlarının da afetlerden etkilenen çocuklarla nasıl çalışacaklarına dair yeterli eğitim almış olmaları önemli. Afetlerin hemen sonrasında yaşanan kaosta bu eğitimlerin sağlanması mümkün veya kolay olmadığından, hazırlık aşamasının bir adımı uzmanları eğitmek ve olası bir kriz durumunda acil müdahaleye hazır olmalarını sağlamak olmalı.

Müdahale programlarının ilk aşamasını afet gerçekleştikten sonra yapılacak çalışmalar değil, afet gerçekleşmeden önce yapılacak önleyici ve koruyucu çalışmalar oluşturmalı. "*Afetler karşısındaki kırılganlık*" hem afete maruz kalma riskini hem afete hazır olma durumunu içeriyor.[43] Her ikisi de şiddetli bir deprem karşısında maddi ve manevi zararları azaltıyor. Güvenlik ve dayanıklılığı artıran eğitim ve bilgi, hayat kurtarma gücüne sahip. Bu amaçla; afet öncesi, ânı ve sonrasında neler yapılması gerektiği çocuğun yaşına uygun şekilde anlatılmalı.

Afetlerin ardından tarama ve müdahale sürecine hızlı şekilde girmek de psikolojik sağlık için önem taşıyor. Kriz durumlarında risk altında olan çocuklar erkenden belirlenmeli, program içerikleri ve iyileştirme çalışmaları uzun dönemde de sürdürülebilecek şekilde planlanmalı ve denetim altında yürütülmeli. Diğer türlü, iyi niyetli de olsa çalışmaların faydadan çok zarara sebep olma riski taşıdığı biliniyor.

Güvenli aile ilişkileri ve sosyal kaynaklar, afetlerden sonra çocuğun psikolojik sağlığı için en önemli koruyucu faktörler.[44] Yapılacak çalışmaların aileleri içerecek şekilde planlanması çocuğun iyileşme sürecini hızlandırabiliyor. Psikososyal destek programlarının incelendiği bir UNICEF (2015) raporunda; müdahalelerin önce güvenlik ve temel hizmetler, en son ise uzmanlaşmış hizmetler sırasıyla uygulanmasının daha etkili sonuç verdiği belirtiliyor. Psikolojik müdahalelerin etkin şekilde uygulanabilmesi için önce çocuğun güvenliğinin sağlanması, ailesiyle ve sevdikleriyle buluşturulması, hayatında gerekli sosyal destek kaynaklarının oluşturulması ve mümkün olduğunca belirsizliklerin ortadan kaldırılması önemli.

Afet sonrasında sunulan psikolojik müdahalelerin birincil amacı; çocukların travmatik tepkilerini azaltarak işlevselliklerini yeniden kazanmalarına yardım etmek, başlarına gelen olayı anlamlandırabilmelerini sağlamak ve olay sonrasında sarsılan güven ve umut duygularını güçlendirmek. Çocuğun çevresindeki yetişkinler psikolojik olarak ne kadar iyi olursa çocuğa o kadar etkili yardım edebiliyorlar. Bu nedenle psikososyal destek programlarına bakım veren kişilerin de dâhil edilmesi kritik önem taşıyor.[45] Çocuğun en çok desteğe ihtiyaç duyduğu zamanlarda, yakınındaki yetişkinler de afetin getirdiği ekonomik, sosyal ve duygusal sıkıntıları deneyimliyor olduklarından, anne-babaların ebeveynlik becerilerinde düşüş görülebiliyor. Bu durum çocuğa sağlanan bakım, gözetim, koruma ve duygusal desteğin azalmasına ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkinin zedelenmesine sebep olabiliyor.[46] Bu döngüyü kırabilmek için ebeveynlerin desteklenmesi önemli. Benzer bir durum hem müfredatı sürdürüp hem birçok çocukla ilgilenmek durumunda

olan öğretmenler için de geçerli. Öğrencinin gösterdiği travmatik tepkileri fark edebilmeleri ve gerekli uzman yönlendirmesini yapabilmeleri için öğretmenlere yönelik eğitim ve destek programları hazırlamak da çocuklar için sunulacak psikolojik müdahale programlarının dikkat gerektiren bir parçası.

Afet sonrası travmatik tepkileri ve psikolojik zorlukları daha yoğun olan çocukların bir ruh sağlığı uzmanı gözetiminde olması önemli. Terapötik çalışmalar çerçevesinde daha çok çocuğa ulaşabilmek için uzman terapistler tarafından yürütülen gruplar avantajlı olabilir ancak bazı durumlarda kısa süreli grup müdahaleleri yerine uzun süreli bireysel terapi çalışmaları da gerekebiliyor.[47] Her durumda, ilk aşamanın psikoeğitim ve yaşanılan süreçle ilgili bilgilendirmeden oluşması, terapinin daha başarılı olmasını sağlıyor.[48] Bu aşama, nefes teknikleri ve gevşeme egzersizleri gibi başa çıkma yollarıyla ilgili bilgilendirme de içerebiliyor.[49] Duyguların ifadesine, travmatik anıların yeniden organize edilmesi ve bütünleştirilmesine, içsel kaynakları ve güçlü yönleri keşfetmeye, güven ve umuda dair güçlendirici çalışmalar da yine bu aşamada yer alıyor. Bu sırada, ifadeyi kolaylaştıracak ve sembolize etmenin iyileştirici tarafını aktive edecek oyun ve sanat yöntemlerinin kullanılması da yararlı.[50] Kitapta bunlara da mümkün olabildiğince yer vermeye çalıştım. Çocuğa güvende olduğunu hissettiren, güçlü yönlerini vurgulayan ve ebeveynin yaşananlar hakkında çocukla uygun şekilde konuşmasını destekleyen müdahaleler, çocuğun yaşadığı zorlukları anlamlandırıp baş etmesine yardımcı oluyor.

Bunları göz önünde bulundurduğumuzda, afet sonrası çocuğun psikolojik sağlığının korunması için toplum düzeyinde şunlara dikkat edilebilir:

- Çocukların duygusal ihtiyaçları çerçevesinde disiplinler arası çalışmalar yapılarak çocuk odaklı müdahale programları hazırlanmalı. Bu programlar, afet öncesi hazırlık/eğitim ve afet sonrası müdahale aşamalarını içermeli. Ebeveyn ve öğretmenlere verilecek destek ve eğitimler bu programlara dâhil edilmeli.

- Toplumda, afetlerin çocuklar üzerindeki etkilerine yönelik farkındalık geliştirilmeli ve toplumun yanlış varsayımları giderilmeye çalışılmalı.
- Afet sonrası çocuğun ailesine yakın tutulmasına ve bağlı olduğu kişilerden ayrılmamasına dikkat edilmeli.
- Günlük rutinler mümkün olduğunca sürdürülmeli veya afet öncesi dönemdekine benzer rutinler oluşturulmalı. Çocukları rahatlatan etkinlikler günlük rutine dâhil edilmeli.
- Belirsizlikler mümkün olduğunca azaltılmalı.
- Çocuğun olayı anlamasına ve tanımlamasına yardım edilmeli. Çocuğun yaşanan olayla başa çıkma becerileri güçlendirilmeli, gerekirse uygun yerlere yönlendirilmeli.
- Çocuğa duygu ve düşüncelerini ifade edebileceği alanlar açılmalı. Küçük çocuklar için oyun, daha büyük çocuklar için sanat etkinlikleri ifade kanallarını açmak için yararlı olabilir. Hem aile hem arkadaş ortamlarında oyun ve sanat içeren etkinlikler için zaman yaratılmalı.
- Çocuğun sağlık ve eğitim haklarından yararlanmaya devam ettiğinden emin olunmalı. Özel gereksinimleri olan çocukların tedavi ve eğitim süreçleri planlanmalı.
- Çocukların medya ve sosyal medyaya ulaşımları sınırlanmalı. Travmatik durumlarla ilgili görüntüleri seyretmeleri ve akıl karıştırıcı bilgilere maruz kalmaları zarar verici olabilir.

Bir afet yaşandığında, çocukların psikolojik sağlığını korumada ailelere düşenler kadar, toplumsal düzeyde yapılanlar da çok önemli. Zorlayıcı olaylar, kişinin kısa ve uzun vadede farklı psikolojik güçlükler yaşamasına sebep olabiliyor. Kitapta, bu psikolojik güçlüklere uzun uzadıya yer vermek yerine, yapabileceklerimize odaklanmayı tercih ettim. Yetişkinler olarak kendi yapabileceklerimiz, anne-babalar olarak çocuklarımız için yapabileceklerimiz ve afet sonrasındaki çalışmalarda çocuklar için daha geniş çerçevede yapılabilecekler. Bir afet veya psikolojik sağlık için risk taşıyan bir olay yaşadığımızda

güven hissimiz sarsılır. O güven hissinin tekrar güçlenmesi için hem fiziksel hem de duygusal ve sosyal olarak güvende olduğumuzu bilmeye ihtiyaç duyarız. Bunlar, yavaş yavaş kendimize duyduğumuz güveni canlandırır; bıraktığımız yerden devam edebilmemizi sağlar.

"Pek çok insan yaşam tarzlarını değiştirmeleri gerektiğini anlıyorsa da, bu değişimin sorumluluğunu genellikle siyasetçilere, hükümetlere ya da bilim insanları ve girişimcilere atar. Üretim ve hatta tüketim desenlerini değiştirecek yasalar, örneğin hız limitleri vb. olmadıkça bireysel tüketici kendi hayatına alışmış bir şekilde devam eder."

VANDANA SHIVA

DEPREM SONRASI ÇOCUKLAR

Deprem afetinin çocukların psikolojik iyilik hâlini nasıl etkilediği ve böyle bir durumda yetişkinlere düşenler, kendi başına bir kitapçık konusu olabilir. 6 Şubat'ta yaşanan büyük deprem afetinden sonra ebeveyn, öğretmen ve çocuklarla çalışan uzmanlar için yürüttüğümüz gönüllü çalışmalar çerçevesinde, yararlı olacağını umduğumuz birkaç video kaydı hazırlayıp paylaştık.[51] Bu kayıtlarda daha detaylı sözel bilgiye ulaşılabilir. Bu kitabın konusu psikolojik sağlamlık. Çok önemli bulduğum bu konu üzerine kitapta yer alan her başlık, deprem veya travma etme potansiyeli taşıyan herhangi bir başka afet yaşanması durumunda, çocuğun psikolojik sağlamlığının yüksek olması için dikkat edilmesi gerekenlere dair pek çok bilgi içeriyor. Psikoloji literatürüyle de uyumlu olarak psikolojik sağlamlığı travma yaklaşımı ile değil, gelişimsel yaklaşımla ele alıyorum. Dolayısıyla yıllar içerisinde savaş travması, kronik yoksulluk, göç ve aileden uzak büyüme gibi konularda bilimsel yayınlar yapsam da kitapta bu konulara yer vermedim. Çocukların ve aslına bakarsanız her yaştan insanın, psikolojik bakımdan sağlam olabilmesi için geliştirmesi gereken özellikler ve sahip olabileceği destekleyici koşullar çok benzer. Bu bakış açısı bugün Dünya Sağlık Örgütü'nün de benimsediği önleyici ve koruyucu sağlık yaklaşımı. Yine de ülkemizin deprem

bölgesinde olması sebebiyle deprem hepimizi yakından ilgilendiren bir afet. Bu sebeple kitapta depremin çocukların psikolojik sağlığı üzerine etkilerine ana hatlarıyla da olsa değinmek istedim.

Deprem doğal bir afet; olağanüstü, hayati tehdit oluşturan beklenmedik bir olay. Araştırmalar, derecesi benzer olmak üzere, bizi psikolojik olarak en kuvvetli etkileyen doğal afetlerin başında depremin geldiğini gösteriyor. Deprem güvende olma hissimizi sarsıyor. Bu his hepimiz için ama özellikle çocuklar için çok temel; güven hissimiz sarsılınca kaygımız artıyor.

Deprem sonrası çocuklarda bazı davranış değişiklikleri görmeyi olağan karşılıyoruz.

Bazen yükselen kaygı, kendini *fiziksel* olarak gösterebiliyor. Nabzın hızlanması, terleme, sindirim sisteminde belirgin değişiklik, bağırsak hareketlerinin hızlanması veya yavaşlaması, karın ağrısı, midede yanma veya bulanma ortaya çıkabilen bazı fiziksel sonuçlar.

Kaygının kendini bir başka belli etme şekli ise "regresif belirtiler" olarak adlandırdığımız davranış değişiklikleri. *Regresyon*; geriye gitmek, önceki gelişimsel dönemlere ait özellikleri göstermek anlamına geliyor. Çocukluktan önceki gelişimsel dönemin bebeklik olduğunu düşünürsek, çocuk yükselen kaygısını kontrol etmekte güçlük çektiğinde; çabuk ve fazla ağlama, birçok şeyi ağlayarak isteme, mızmızlanma, tuvalet eğitimini çoktan tamamlamış çocuğun tekrar yatağını/altını ıslatmaya başlaması, konuşmada gerileme, çoktandır kendi başına yapabildiği şeyleri yapmada zorluk (kendi başına uyuyamama, yıkanamama) gibi bebeklik dönemine ait özellikler göstermeye başlayabiliyor. Anne-babayla beraber uyuma isteği, ayrılma kaygısı, ebeveyne yapışma, anne-babanın bir yere gitmesini istememe, ebeveyn dışarı çıktığında aşırı kaygılanma da depremi takip eden dönemde görülebilen bazı davranışlar.

Uykuya dalmada güçlük çekme, gece sık uyanma, iştahta belirgin artış veya azalma yine kaygıya bağlı olarak görebileceğimiz değişiklikler. Çok yemek yeme; yüksek kaygı hisseden çocuğun *kendini yatıştırmak için başvurduğu bir rahatlatıcı davranış* olarak düşünülebilir. Bu dönemde çocuğun kendisini rahatlatan diğer hareketlere

daha çok yönelmesi de, yine yaşıyor olduğu duygusal zorlanma ile baş etmeye çalıştığına bir işarettir. Bu davranışlara dönemsel olarak izin verilebilir, alan açılabilir ama sürenin uzaması durumunda bağımlılığa dönüşme riski taşıdığı için, bir süre sonra ebeveynin gerekli sınırı koyması ve günlük yaşamda belli rutinler oturtması gerekecektir. Bu, üzerinde durduğumuz önemli bir nokta. Deprem gibi bizi psikolojik olarak çok zorlayabilen bir olay yaşadığımızda gösterdiğimiz baş etme davranışları kısa süreli olarak işlevsel ve gerekli olabilir ama uzun vadede devam etmeleri psikolojik sağlık için risk oluşturur. Bilgisayar oyunu oynamada artış, bu anlattığım duruma bir örnek.

İyileşme... Nasıl, Ne Zaman?

Depremin çocuğu nasıl ve ne kadar etkilediği, depremin nasıl yaşandığına; yani depremin şiddetine, binanın ne kadar sallandığına, deprem yaşanırken çocuğun nerede, kiminle olduğuna (ailesiyle birlikte veya dışarıda), depremde yakın bir kaybın olup olmamasına, depremdeki hasara göre farklılık gösterir. Depremin şiddetli yaşanması, sevilen birinin yaşamını yitirmesi veya evin ciddi hasar alması durumunda duygusal etkilerin kuvvetlenme ihtimali artar. Kaygıya yoğun üzüntü, hüzün, öfke ve yas da eşlik edebilir.

Bir bölgede meydana gelen depremin süresi ve şiddeti herkes için aynı olsa da, herkes depremi ve depremin yıkıcı etkilerini farklı şekilde yaşar. Bu, binanın ve deprem sırasında etrafta bulunan insanların özelliklerine bağlı olduğu kadar çocuğun kendi özellikleriyle de yakından ilişkilidir. Bu özelliklerin başında mizaç gelir.

Kitabın "*Mizaç ve Psikolojik Sağlamlık*" bölümünde detaylıca anlattığım gibi, tüm çocuklar kişiliklerinin temelini oluşturan bazı biyolojik yatkınlıklarla dünyaya gelirler; bu yatkınlıklara "mizaç özellikleri" diyoruz. Her çocuk farklıdır ve her çocuğun benzer olayları yaşama şekli de farklıdır. Kişilik kuramcısı Goldon Allport'un şu sözü bu durumu çok güzel anlatır: "*Tereyağını eriten ateş, yumurtayı katılaştırır.*" Ateş aynı ateştir ama karşıdaki kişinin ya da maddenin *doğası* ateşten nasıl etkilendiğini belirler.

Etkiler bazen hemen başlayabilir, bazen de depremden haftalar veya aylar sonra ortaya çıkabilir. Psikolojik zorlanmanın yaşanma şekli ve zamanı çocuktan çocuğa farklılık gösterecektir. Yaygın olarak, depremi takip eden dönemde, çocuğa güven veren olumlu bir ortamda yaşıyor olması durumunda, gördüğümüz duygusal ve davranışsal değişikliklerin birkaç ay içerisinde hafifleyerek geçmesini bekleriz. Deprem sonrasındaki koşulların destekleyici olması, fiziksel ihtiyaçların depremden kısa süre sonra giderilmesi, anne-babanın güven verici davranışları çocuğun psikolojik olarak iyi hissetmesinde önemli rol oynar.

Bazı çocuklar deprem sonrasında hiç tepki vermeyebilirler; depremle ilgili korku hissetmediklerini, depremden çok etkilenmediklerini söyleyip olağan yaşamlarına devam edebilirler. Bu gerçekten de böyle olabilir; çocuğun psikolojik hâlinin depremden mutlaka kuvvetli şekilde etkilenmiş olması gerekmez, böyle bir genelleme yapamayız. Ama bazen depremden hiç etkilenmediğini düşündüğümüz çocukların, ilerleyen günlerde ya da haftalarda daha farklı davranmaya, psikolojik olarak zorlanma işaretleri göstermeye başlayabildiğini de görürüz. Araya bir süre girdiği için anne-babalar bu öfkeli tepkileri ya da kaygılı, korkulu davranışları depremle ilişkilendirmekte güçlük çekebilirler; durumun yaşanan depremle bağlantılı olduğunu fark etmeyebilirler. Bu sebeple bu ihtimali bilmemiz ve bu ilişkilendirmeyi yapabilmemiz, çocuğu doğru anlamamız ve ona yardımcı olabilmemiz bakımından önemlidir.

Afet, travmatik etki yaratma *potansiyeli olan* bir olaydır. Deprem yaşandığında da çocuğun korkması, endişelenmesi doğal, dedik. Bu belirtiler birkaç hafta içinde azalabilir, bazen birkaç aya da yayılabilir, diye de ekledik. Peki, hangi düzeyde yaşanırsa yaşansın bunları doğal kabul etmeli ve bir uzmandan destek almadan beklemeliyiz? Bu konuda üç kriter önemlidir: psikolojik zorlanmanın veya duygunun; örneğin, kaygının *şiddeti*, *sıklığı* ve *süresi*. Karın ağrısı, mide bulantısından bahsettik. Bu belirtiler 5 dakika mı sürüyor, 50 dakika mı? Şiddeti ne kadar; hafif mi, kuvvetli mi? Ve bu durum bir gün

içerisinde ya da bir hafta içerisinde kaç kez yaşanıyor? Bu ölçüt biraz önce sözünü ettiğim tüm davranışlar veya psikolojik belirtiler için geçerli: şiddet, sıklık ve süre. Elbette ki çocuk çok şiddetli bir kaygı ya da korku yaşıyorsa; sürekli ağlıyor ve yatışmıyorsa; anne-baba gerekli desteği verdiği, rahatlatıcı ve güven verici davrandığı hâlde çocuk sakinleşmiyorsa; gerçeklikten kopuş hâli varsa (kendi kendine konuşma, olmayan şeyler görme vb.) o zaman kısa sürede bir uzmandan destek alınması yararlı olur.

Anne-Babalar Nelere Dikkat Etmeli?

Gerekli destek verildiğinde çocuklar zaman içerisinde yaşıyor oldukları psikolojik zorlanmayla baş edebilir hâle geliyorlar. Bunun için anne-babaların bu gibi dönemlerde nasıl davrandığı büyük önem taşıyor.

Güven

Anne-babaların çocuğu güvende hissettirmeleri bu dönemdeki en temel prensiptir. Örneğin; çocuğun anne-babanın yanında yatması uygun mu? Anne-baba buna izin vermeli mi? Deprem gibi psikolojik olarak sarsıcı bir yaşantıdan sonra evet, çocuk istiyorsa anne-baba çocuğun bu ihtiyacına olumlu cevap verebilir; bir süre beraber uyunabilir. Bu, çocuğun kendini daha güvende hissetmesini, yatışmasını sağlayacaktır. Bir süre sonra, yaşanan travmanın büyüklüğüne, çocuğun genel psikolojik durumuna ve diğer koşullara bağlı olarak, belki birkaç hafta/ay içerisinde; çocuk yine kendi odasında uyumaya teşvik edilebilir. Eski düzene dönmek, kendi başına uyuyabildiğini görmek de çocuğun güven hissini destekleyecektir.

Çocuğun geçmişte yaşadığı psikolojik olarak zorlayıcı başka bir yaşantı varsa ebeveynin bunu akılda tutarak davranması da önemli. Örneğin; kronik hastalık, geçmişte ameliyat geçirmek, büyük bir kaza atlatmak, bir yakınını beklenmedik şekilde kaybetmek, hatta kronik ve ciddi bir hastalığa sahip ebeveyn veya kardeşi olması vb. Kişisel tarihçesinde bu gibi deneyimler olan çocuklar depremden

daha kuvvetli şekilde etkilenebilirler. Bu sözünü ettiğim hayat olayları, sağlık sorunları dâhil, çocukların mizaç özelliklerini etkileme potansiyeline de sahiptir. Bu çocuklar mizaç olarak da daha korkulu olabilirler ve dolayısıyla depremden de daha kuvvetli etkilenebilirler.

Anne-babalar çocukların bu dönemde neye ihtiyaçları olduğunu anlamaya çalışırken çocuklarını diğer çocuklarla karşılaştırmamalı. Kendi çocuklarının ne yaşıyor olduğunu anlamaya odaklanmaları önemli. Çocukla gerçek bir bağ kurmak, çocuğun iç dünyasını paylaşmayı gerektiriyor. Çocukla sohbet etmek, onun deprem sırasında ne yaşadığını anlamaya çalışmak, depremle ilgili konuşmak istiyorsa çocuğun anlattıklarını dinlemek, çocuğa duygularını ifade etmesi için (yönlendirme yapmadan) alan tanımak ama kesinlikle zorlamamak birkaç yol. Çocuğun sözel ya da vücut diliyle verdiği işaretlere dikkat etmek ve bunlarla uyumlu bir tutum içerisinde olmak da önemli. Çocuğun bir konuyu ne kadar duymak veya konuşmak istediğini ya da ne kadar uzak durmak istediğini yüz ifadesinden ve beden dilinden çıkarmak mümkün. Ebeveynin bunlara özen göstermesi de yine çocuğa güven verir.

Duygular

Deprem gibi tüm aileyi etkileyen bir olay yaşandığında duyguları paylaşmak önemlidir. Anne-baba da üzüntüsünü, korkusunu, şaşkınlığını belli edebilir; içinden ağlamak geliyorsa ağlayabilir. Çocuğumuzun üzüldüğümüzü görmesi veya gözyaşımızı fark etmesi sakıncalı değil. Bilakis bu; çocuğumuza hissettiklerinde yalnız olmadığı, kendisinin de duygularını paylaşabileceği, içinden geliyorsa ağlayabileceği bilgisini verir. Fakat genel bir kural olarak, anne-babaların duygularını düzenleyebilmeleri çocukların da yaşadıkları kaygıyla, korkuyla daha iyi baş edebilmelerini sağlar. Buradaki kritik nokta; *duygularımızın seline kapılmamak*, yani kendimizi kaybederek ağlamamak, bağırmamak. Bunlar çocuğu korkutur ve kendini daha da güvencesiz hissetmesine yol açar. Duygularımızı kontrol etmekte çok zorlanıyorsak çocuğumuza diğer ebeveynin

veya çocuğun tanıdığı, güvendiği, sevdiği yakınlarımızın eşlik etmesini isteyebiliriz. İyileşme dönemlerinde sosyal destek istemekten çekinmemek gerekir. Depremi yaşayan anne-babanın da daha iyi olan aile üyelerinden veya arkadaşlardan alacağı destek, iyileşme sürecinde önemli rol oynar.

Oyun

Özellikle küçük çocuklarda duyguyu ifade etmenin, hatta ne yaşıyor olduğunu anlamlandırmanın zor olduğunu biliyoruz. Bu sebeple, deprem gibi travmatize etme potansiyeli olan olayları izleyen dönemde çocukla oyun oynamak önemli. Çocuğun özellikle anne-babayla ya da yakın olduğu, güvendiği biriyle beraber oynaması ifade etmekte güçlük çektiği duyguları, düşünceleri ortaya çıkarmada; kaygısını, öfkesini azaltmada yardımcı olur. Özellikle çocuğun kendisini rahatlıkla ifade edebileceği yapılandırılmamış oyunlar (serbest oyun, evcilik benzeri oyun vb.) duygu ifadesi için elverişlidir. Yapılandırılmamış oyunda oyuncaklar veya çocuğun oyun kurabileceği nesneler vardır ama oyunun belirlenmiş kuralları yoktur. Çocuk oyunu istediği gibi düzenleyebilir; insanları, hayvanları, eşyaları konuşturabilir. Bu tür yapılandırılmamış oyunlarda deprem, kaybetme, yaralanma veya ölüm gibi temalar ortaya çıkabilir. Bu temaların oyunda ortaya çıkması, çocuğun yaşıyor olduğu korku ve endişeyi hafiflemede rol oynar. Ama ebeveynin veya çocuğa oyunda eşlik eden yetişkinin yönlendirici olmaması gerekir.

Medya

Deprem afeti sonrasında, çocuklarımızdaki kaygı ve korkuyu artırabilecek faktörlerden biri de endişe verici görüntü ve bilgilere ne kadar maruz kaldıkları. Bunlar; televizyonda gördükleri görüntüler, dinledikleri haberler ya da anne-babaların konuşmalarının içerdiği korkutucu, kaygı verici ya da çocuğun anlamakta güçlük çektiği karmaşık bilgiler olabilir. Deprem gibi sarsıcı, endişe verici, etkileri fiziken de devam eden bir afet yaşandığı zaman yetişkinler haberleri

yakın takibe alabiliyor. Televizyonda deprem haberleri, enkaz görüntüleri, enkazdan sağ ya da ölü çıkarılan insanlar, anne-babasını kaybeden çocuklar, yıkılan evler, hatta depremin yaşandığı âna dair kamera görüntüleri sık sık, çoğu zaman fonda müzik ve efektlerle beraber verilebiliyor. Soyut düşünce becerisi küçük çocuklarda henüz tam olgunlaşmadığı için, deprem ânına dair görüntüler, bazen depremin hâlâ bir yerde devam ettiği algısına yol açabiliyor. Bu yolla televizyon, çocukların kaygısını, korkusunu ciddi şekilde artırıcı bir etki yaratabiliyor; deprem sırasında yaşananları tetikleyebiliyor. Bu nedenle, çocukların depremle ilgili içeriklere maruz kalmaları sakıncalı, kaygı vb. duyguların hafiflemesini engelleyici olabiliyor.

Peki, anne-babalar, yetişkinler depremle ilgili haberleri takip etmesinler mi? Elbette ki etsinler. Yetişkinler olarak, her birimiz psikolojik sağlamlığımızın elverdiği kadarıyla, yaşanan felaketle ilgili gelişmeleri izlemeli, teması korumalı ve yaraların fiziksel ve sosyal olarak sarılması için üzerimize düşen görevleri yerine getirmeliyiz. Deprem gibi afetler kuvvetli bir sosyal dayanışma gerektiriyor. Bu dönemler; hepimizin birbirimizden haberdar olmamız, dayanışma hâlinde olmamız gereken zamanlar. Dolayısıyla yetişkinlerin elbette ki depremle ilgili gelişmeleri takip etmeleri önemli; bu, yetişkin sorumluluğunun bir parçası. Bu nedenle haberler çocuklar uyuduktan sonra izlenebilir veya sosyal medyadan takip edilebilir. Ama haberleri takip etmesi gerekenler yetişkinlerdir, çocuklar değil.

Burada önemli bir not olarak; sözünü ettiğim tüm uygulamalarda ve ebeveyn tutumlarına dair önerilerde genel prensiplerden söz ediyorum. Her ailedeki durum farklı olabilir; çocuğun yaşının, gelişimsel düzeyinin, mizaç özelliklerinin, fiziksel ve psikolojik sağlığının nasıl olduğu önemlidir. Anne-babalar burada yer verdiğim her bilgiyi bu unsurları göz önünde bulundurarak kendi filtresinden geçirmeli.

Normale Dönüş

Çocuk, deprem afetinden sonra ne zaman normal rutinlerine dönmeli, ne zaman okula devam etmeye başlamalı ya da korkuyor

ve hiç ayrılmak istemiyorlarsa anne-baba işe ne zaman dönmeli? Biraz önce altını çizdiğim her unsur bu sorulara verilecek cevaplarda önemli rol oynuyor. Her çocuğun mizacı ve daha pek çok özelliği birbirinden farklı. Dolayısıyla anne-babaların çocukları o korktukları konularla başa çıkmada desteklemesi, kaygı duyulan her neyse o şeyi bebek adımlarıyla yavaş yavaş yapması konusunda cesaretlendirmesi önemli. Ebeveyn bu cesaretlendirmeyi yaparken cezalandırıcı, küçümseyici, aşağılayıcı olmamalı.

Deprem afetini takip eden dönemde çocuğun korkması, kaygılanması çok doğaldır. Anormal bir olay yaşanmıştır ve çocuğun davranışları, yaşanan anormal olaya verilen normal tepkilerdir. Başka bir zamanda endişe edip bir uzman desteği alınsa mı, diye düşünebileceğimiz pek çok duygusal tepki ve davranış şeklini deprem afeti sonrasında olağan karşılarız. Bu sebeple, ebeveynin çocuğun korkularını geçersiz hissettiren tutumlardan kaçınması önemlidir (bu sadece deprem sonrası değil, her dönem için genel bir kural). Örneğin; "Bebek gibi ağlama", erkek çocuklar için "Kız gibi ağlama" ya da çocukları birbirleriyle karşılaştırarak "Bak kardeşin böyle yapmıyor", "Arkadaşın ne güzel yapıyor" şeklinde diğer çocukları örnek gösterecek ifadeleri kullanmak sakıncalıdır. Bu gibi konuşmalar çocuğun yaşadığı kaygıyı baskılamasına, utanmasına sebep olabilir ve bu bastırılan kaygı kendini öfkeli tepkiler şeklinde ortaya koyabilir. Dolayısıyla çocukların duygu ifadelerine izin vermek ve bir yandan da korktukları şeyi (örneğin; anneden ayrılmak, okula gitmek, kendi başına uyumak) yapabilmeleri için onları küçük küçük desteklemek, cesaretlendirmek çok önemli.

Böyle dönemlerde çocuklar kadar anne-babalar da birçok konuda zorluk yaşayabiliyorlar. Ve içinde oldukları ruh hâli, çocuğa yönelik tutumlarını etkileyebiliyor. Kendileri iyi olmadıklarında daha öfkeli, hoşgörüsüz ve tahammülsüz davranabiliyorlar.

Bunların derecesi önemli olmakla birlikte, eğer anne-babalar kendileri yaşanan durumla baş etmekte çok güçlük çekiyorsa yardım almaktan, yakınlarından destek istemekten çekinmemeliler.

Kitapta da özellikle yer verdiğim gibi hepimiz kırılganız ve hepimizin zaman zaman yardıma, desteğe ihtiyacımız oluyor. Deprem gibi olağanüstü ve psikolojik olarak da sarsıcı bir olayda duygusal olarak zorlanmamız ve desteğe ihtiyaç duymamız çok doğal.

Ancak şunu tekrar belirtmek isterim; psikolojik iyileşme sadece zamanla, uzmanların önerileriyle, birbirimize destekle olmaz. Çevreyi psikolojik sağlık ve sağlamlık için ne kadar ideal hâle getirirsek iyileşmemiz o nebze kolaylaşıyor. O çevrenin önemli bir parçası medya ve sosyal medya. Depremi izleyen dönemde, anne-babaların medya ve sosyal medyayı sadece haber almak için kullanmasında ve diğer zamanlarda sınırlı açmasında yarar var.

Yüksek stres, genetik yatkınlıkların ortaya çıkmasını elverişli hâle getirir. Bu gibi durumlarda kişinin korunma sistemleri zayıflar veya devreye rahat giremez (bağışıklık, öz-düzenleme becerisi gibi). Bazılarımız daha kırılganız, hepimizin aynı olaydan etkilenme şeklimiz farklı. İyileşme bazen uzun vadeli, sürdürülebilir bir çabayla oluyor. Depremi takip eden dönemlerde hem ailemiz hem genel olarak afetten etkilenenler için yapmak istediğimiz çok şey olabilir. Bu ilgi, bu niyet ve göstereceğimiz dayanışma çok değerlidir. Ama hepimizin her şeyi eşzamanlı yapması gerekmiyor; zorlanıyorsak bunun için suçluluk duymayalım. Ama ilgiyi koruduğumuz sürece iyileşme sürecine bir şekilde katkımız olacağını ve bunun her zaman, her şekilde değerli olacağını bilelim. Ekip böyle bir şeydir; herkesin kuvvetli tarafı farklıdır, herkesin katkısı değerlidir.

İnsanlar ilişki içerisinde hastalanırlar, ilişki içerisinde iyileşirler ve insanın yönü her zaman gelişmeye, düzelmeye ve iyileşmeye dönüktür. Şefkatin, hoşgörünün, sevginin kendini göstermesinin çok farklı biçimleri, çok farklı yolları vardır. Şefkat, hoşgörü ve sevgi iyileştiricidir ve böyle zorlayıcı dönemlerde de en çok ihtiyacımız olan şeyler. Hem çocuklarımız hem de bizim için, psikolojik olarak sağlıklı ve sağlam olabilmemiz için.

SIRADAN SİHİR

PSİKOLOJİK sağlamlık üzerine özellikle 90'lı yıllardan itibaren yapılan çalışmalar bir yandan bu beceriyi geliştirmenin yollarını ele alırken bir yandan da aslında psikolojik sağlamlık kavramına yeni bir bakış açısı getirdi. Öncesinde psikolojik sağlamlık, hem akademik çalışmalarda hem de medyada "olumsuzluklardan etkilenmeyen" ya da "yenilmeyen" olma durumunu anlatmak için kullanılıyordu. Özellikle çocuklarla yapılan araştırmalarda, bazı çocukların "doğuştan" dikkate değer bir dayanıklılığa sahip oldukları ima ediliyordu. *Psikolojik sağlamlık (resilience)* üzerine ilk yazılardan biri *invulnerable; yani dokunulmaz, yara almaz, zarar görmez* olarak tanımlanan insanlar hakkındaydı ve Amerikan Psikologlar Derneği'nin önemli dergisi *APA Monitor*'da yayımlanmıştı.[52] Benzer şekilde, Mart 1976 tarihli *Washington Post* gazetesinde bu yeni araştırma alanıyla ilgili bir haber "Sorun Bazı Çocuklara Vız Gelir" ("Trouble's a Bubble to Some Kids") başlığını taşıyordu.

Sonraki yıllarda çocuklarla yapılan araştırmalarsa, öncekilerden farklı olarak, psikolojik *sağlamlığın şaşırtıcı değil, olağan* olduğunu ortaya koydu.[53] Özellikle çeşitli risk veya zorluklarla karşılaşmalarına rağmen iyi gelişen çocuklarla yürütülen çalışmalar, insanın zaten uyum sistemleri gelişmiş ve sağlamlığa yatkın bir canlı olduğunun altını çizdi. Psikolojik sağlamlık, çoğu durumda temel adaptasyon sistemlerimizin işleyişine dayanan, yaygın olarak gördüğümüz bir özellik. Bu sistemler korunmuş ve iyi işler durumdaysa, ciddi zorluklara rağmen gelişim sağlıklı olur.

Gelişimsel psikopatoloji profesörü Ann Masten'in bu alanda iyi bilinen *Sıradan Sihir* veya *Gündelik Sihir (Ordinary Magic) Modeli*, bu bilginin üzerine kuruludur.[54] Model, çocukların zorlayıcı yaşantılarla karşı karşıya kaldıklarında olumlu gelişimlerinin ve uyumlarının bozulmamasını sağlayan ana faktörlere vurgu yapar. Bu faktörler gayet sıradandır fakat sonuçları hayatın çok zorlayan durumlarında mucizevi bir etki yaratır. Sıradan etkilerin, sıradışı sonuçları...

Hayatın doğal akışında yapılan pek çok şey çocuklar için bu sıradan sihrin gücüne sahip: Arkadaşlarla oyun oynamak, uyku öncesi ailece yapılan basit rutinler, birlikte kutu oyunu oynamak... Ya da ellerimizi yıkadıktan sonra "Nasıl kokuyorum?" diye birbirimize ellerimizi göstermek; bunlar gayet sıradan ama hayata hoşluk katan davranışlar. Farkı yaratansa bu basit etkilerin üst üste binmesi. Hiçbiri için özel yeteneklere ya da büyük dışsal kaynaklara ihtiyaç yok. Herkesin doğallıkla deneyimleyebileceği sıradan durumlar içsel kaynaklarımızla buluşunca, zorluk ve travmalara karşı olağanüstü bir kalkan oluşabiliyor.

O zaman bu sıradan etkilerin dayanaklarına bir göz atalım.

Aile desteği: Çocuklar bir yetişkinin desteğine ve sevgisine ihtiyaç duyar. Karmaşık dünyada herhangi bir stresle karşı karşıya kalan çocuğun en önemli dayanağı güvendiği bir yetişkinin varlığıdır. İdeal olan bu yetişkinin çocuğun anne-babası olması fakat bakıcı, öğretmen ya da çocuğun hayatında olan yakın bir akrabası da bu kategoriye girebilir. Yeterli desteği ve sevgiyi küçük yaştan itibaren koşulsuz şekilde almak zorluklarla başa çıkabilmeye ve psikolojik sağlamlık geliştirmeye çok önemli bir destek. Çocukken koşulsuz sevgiyi hissetmiş çocuklar kendilerini daha yeterli hisseder ve hayatlarında ortaya çıkan zorluklara daha kolay göğüs gerebilir. Çocuğa sevgiyi hem sözel hem de davranışsal olarak ifade etmek çocuğu güçlendirir, kendine güvenmesini sağlar.

Arkadaşlar ve sosyal destek: Çocuk dış dünya ile daha çok tanıştıkça aileden gelen destek giderek yetmemeye başlar; sosyal çevresindeki kişilerden, özellikle akranlarından da benzer bir sevgi ve destek almak ister. Yaş ilerledikçe arkadaş ilişkileri giderek daha önemli hâle gelir. Aile içerisinde kurulan güvenilir ilişkilerin aile dışında da devam edebildiğini görmek çocuğu güçlendirecek bir destek oluşturur.

Katılım ve katkı için fırsatlar: İnsanlar anlamlı işlere katılma ve topluma katkıda bulunma fırsatları olduğunda gelişir; bu, çocuklar için de geçerli. Bu katılım; çocukların küçük yaşlardan itibaren gelişimlerini fark etmeleri, dış dünyadaki rollerini ve toplumun bir parçası olduklarını görmeleri bakımından önemlidir. Tabii çocuğun gelişimini ve sağlamlığını olumlu etkileyenler, neden yaptığını anlamayacağı, gereksiz kurallarla bezeli etkinlikler değil; onlar için de anlamlı olabilecek çalışmalar (hayvanlar, çevre, diğer çocuklar gibi).

Net ve tutarlı sınırlar: Çocuklar, tutarlı şekilde uygulanan anlamlı ve net sınırlara ihtiyaç duyar. Bu, çocuğun hem öz-düzenleme becerisini geliştirir hem de güven verir. Tıpkı yürümeye yeni başlayan çocuğun elini tutmak gibi, sınırlar da çocuğa ihtiyaç duyacağı desteği ve yönlendirmeyi sağlar ki tümü psikolojik sağlık ve sağlamlık için kritiktir.

Özerklik ve etki için destek: Sınırların içerisindeki özerklik; çocuğun tercih yapmasını, sorumluluk almasını ve hatta bazen bu tercihlerinden pişman olup bundan ders çıkarmayı deneyimlemesine izin verir. Bu deneyim çocuk için geliştiricidir. Anne-babalar, çocuk için en iyisini bildiklerini düşünüp tüm tercihleri kendileri yapmak isteseler de çocuğa yaşına uygun şekilde alan vermeleri, kendisini tanıması için fırsat sağlamaları gerekir. Sorumluluk vermediğimizde bu bazen bizim için de, çocuk için de daha kolay görünebilir ama bedeli kendi ayakları üzerinde durma becerisini geliştirmemektir.

Sorumluluk almasına izin verilmeyen çocuk bağımlı yetişir. Kendini tanıması ve gelişmesi ancak deneyimleyerek mümkün olur.

Psikolojik sağlamlık gündelik ilişkiler ve deneyimlerle gelişen bir *sihirdir.* Çocukluktaki bu temel yaşantılar, insanın gelişimi üzerinde hem olağan hem de zorlayıcı zamanlarda olağanüstü işe yaracak olumlu bir etki yapar. Sağlıklı gelişim, psikolojik sağlamlığın temelidir ve çok istisnai koşullara ihtiyaç duymaz. Stresli durumlarla başa çıkabilmek için insanın henüz gelişiminin başında kurduğu sağlıklı bağlar, büyük ölçekli müdahalelerden çok daha etkili ve maliyetsizdir.

Aileleri tarafından iyi sosyo-ekonomik koşullarda büyütülen çocuklar kadar; göçmen çocuklar, savaş travmasından etkilenen çocuklar, yetiştirme kurumlarında büyüyen çocuklar ve engeli olan çocuklarla yaklaşık otuz yıldır yürüttüğüm bilimsel araştırmalar da bana aynı sonucu gösterdi.[55] [56] Gelişimsel psikopatoloji, insanların psikolojik olarak zorlanmalarına sebep olan yaşantılara ışık tutarak sağlıklı olabilmek için nelere dikkat etmemiz gerektiğini gösteriyor. Sağlıktaki vurgu, iyileştirme çalışmalarından önleme ve koruma çalışmalarına kayıyor. Buna psikolojik sağlık da dâhil. Kitabın farklı yerlerinde psikolojik sağlamlıkla ilgili olarak ele aldığım her bir konu *sağlıklı gelişim* ile ilgili. Ve sağlıklı gelişim dediğimizde sadece çocukluğu da anlamıyoruz; yetişkinlikte dahi pek çok alanda değişim yaşandığını, kayda değer bir gelişim olabildiğini gösteriyor bize araştırmalar. Bu, psikolojik sağlamlığı gündelik sihirlerle desteklenebilecek temel bir gelişim meselesi olarak önümüze seriyor.

Bitirirken...

YAŞAMAYA DAİR

UZUNCA bir kitapta, psikolojik sağlamlığı konuştuk. Bunu yaparken fırtınalardan, dalgalardan söz ettik. Doğanın bitmeyen değişiminden, bazen afetlerinden, hayat döngüsünden, insanın bunlarla baş edebilmesini sağlayan uyumlanma kapasitesinden söz ettik. Büyük olumsuzluklara değinmeden uzun uzun psikolojik sağlamlığını anlatabildik. Madem bütün kitapta insandan söz ettik, bitirirken de yine insana bakalım. Çünkü bu fırtınalar, dalgalar hep doğadan değil; bazen insandan kaynaklanıyor...

Dünyaya iki şekilde büyük etki ediyor insan. Biri yaratarak, diğeri yok ederek. İcatlar ve savaşlar, insanın en büyük etki yolları. Hiçbirinden sonra dünya artık eskisi gibi olmuyor. Matbaanın bulunup ilk kâğıdın basılmasından sonra dünyada artık hiçbir şey aynı olmadı; sadece matbaanın kullanıldığı yerlerde değil, hiçbir yerde. Elektrikten sonra, atom enerjisinden, internetten sonra, penisilinden, aşılardan sonra dünyada hiçbir şey aynı olmadı. Savaşlardan sonra da.

Türkçeye "sabit yolcu" olarak çevirebileceğimiz *Stationary Traveller*'ı âdeta büyülenmiş gibi ilk dinlediğimde yirmi yaşındaydım. Progressive rock'ın büyük ismi Camel'ın enfes bir parçasıdır *Stationary Traveller*. Batı ve Doğu Berlin üzerinden vurucu bir hikâye anlatır bize. Bu hikâye, İkinci Dünya Savaşı sonrasında başlar. Almanya; Amerikan, İngiliz, Fransız ve Sovyet bölgeleri olmak

üzere dörde bölünmüştür. Anlaşma, Sovyet bölgesinde kalmasına rağmen başkent Berlin için de uygulanır. İki yıl içerisinde Sovyet bölgesi dışında kalan yerler birleşir. 1949'da Demokratik (Doğu) Almanya'nın kuruluşu ile ülke ikiye ayrılır ve bu, insanların hayatını trajik şekilde değiştirir. 1950-53 yıllarında, yaklaşık 1 milyon kişi gevşek sınırlardan Batı'ya kaçar. Firarlar artınca Doğu Alman yetkililer sınırın sadece sağlam değil, "tehlikeli" de olması gerektiğine karar verir; katı önlemler alınır. Doğu Almanların elinde kalan tek kaçış noktası, ülkenin ortasından ikiye ayrılmış bir Berlin'dir. Ve 1961'e gelindiğinde, Doğu'daki Alman nüfusun yaklaşık beşte biri Batı'ya iltica etmiş durumdadır. Bu tablo "kabul edilemez" bulunur ve "Batılı faşist ajanların ülkeye geçişinin engellenmesi için bir duvar örülmesi" düşüncesi ortaya çıkar. Yetkililerin böyle bir niyeti açıkça yalanlamasından yalnızca iki ay sonra, sınıra bir gecede kilometrelerce tel örgü çekilir. Sonra yerine bir duvar örülür. Yetmeyince üstüne teller konur; önüne kapanlar, mayınlar dizilir. Gözetleme kuleleri, ışıklar yerleştirilir. Duvar beyaza boyanır, aşmaya kalkışanlar rahat görülsün diye.

Batı Berlin'i, yani aslında Doğu Alman halkını çepeçevre kuşatan bir duvardır bu. Sevdiğiniz yerleri, insanları artık başka bir ülkenin sınırlarında bırakan... Daha bir gün önce yürüdüğünüz karşı sokağa adım atmanıza, arkadaşınızla konuşmanıza engel olan... Yirmi sekiz yıl bu şekilde yaşanır.

Stationary Traveller, işte böyle uzun bir dönemin ağır hüznünü yansıtır. Bu hüzne eşlik eden umudu, coşkuyu, umutsuzluğu, korkuyu, cesareti, kararlılığı, çaresizliği, gelip giden düşünceleri, inip çıkan duyguları, hayalleri tek bir söz kullanmadan anlatır. Yalnız duvarın bu tarafında olanlarınkini değil, baskıdan uzak özgür yaşayabilmek için sakat kalma pahasına evini bırakıp Batı'ya kaçanlarınkini de. *Stationary Traveller* sadece parçaya değil, içinde yer aldığı albüme de ismini verir. Diğer Camel albümleri gibi bir "concept" (tema) albümüdür; tümü Berlin Duvarı'nın ayırdığı insanları, yaşamları, düşleri anlatır.

Albümdeki temayı sadece bu düz anlamıyla okumak mümkün. Veya bu olağanüstü müziğin bize başka sınırları, çekilen başka telleri, yavaş yavaş örülen başka duvarları ve yine de özgür ve iyi bir yaşam için insanın bir yandan verdiği mücadeleyi anlattığını düşünmek de. Bunların tümü mitlerde bulunabilir. İkinci Dünya Savaşı da bir mite dayanır. Hepsi insana dairdir. O yüzden bir gün bir bakarsınız, o duvar yerinde durmuyor. Duvarı yapan da yıkan da insandır. Kaçmak isteyenleri belli etsin diye ördüğü duvarı beyaza boyayan; sonra o duvar yüzünden yaşanan acılar unutulmasın, ibret olsun diye yıkarken bir kısmını tutan; üstüne rengârenk grafitiler yapan; küçük bir parçasını eşe dosta göstermek için cebine atıp evine götüren de insandır.

İşin doğrusu, tüm bu çelişkiye, karmaşaya, iniş çıkışa rağmen ibre yaşama dönük olan yönü göstermekten de hiç vazgeçmez. Gelişmeyi engelleyen her duvar bir gün mutlaka yıkılır, düşer. Çünkü insanın iyiye olan potansiyeli güçlüdür. Yol biraz uzun, engebeli ve bazen biraz sarsıcı da olsa insan kendi iradesiyle sevgiye dayanan, adil, özgür ve zengin bir yaşam kurabilir.

Prometheus, ateşi bir kez tanrılardan çalmıştır. Pandora'nın kutusundansa sadece acı, keder, yalan, öfke değil; umut da çıkmıştır.

Ayşe Bilge *Selçuk*

Yaşamak şakaya gelmez,
Büyük bir ciddiyetle yaşayacaksın
Bir sincap gibi meselâ,
Yani, yaşamanın dışında ve ötesinde hiçbir şey beklemeden,
Yani bütün işin gücün yaşamak olacak.

Yaşamayı ciddiye alacaksın,
Hem de o derecede, öylesine ki,
Meselâ, kolların bağlı arkadan, sırtın duvarda,

Yahut kocaman gözlüklerin,
Beyaz gömleğinle bir laboratuvarda
İnsanlar için ölebileceksin,
Hem de yüzünü bile görmediğin insanlar için,
Hem de hiç kimse seni buna zorlamamışken,
Hem de en güzel en gerçek şeyin
Yaşamak olduğunu bildiğin halde.

Yani, öylesine ciddiye alacaksın ki yaşamayı,
Yetmişinde bile, meselâ, zeytin dikeceksin,
Hem de öyle çocuklara falan kalır diye değil,
Ölmekten korktuğun halde ölüme inanmadığın için,
Yaşamak yanı ağır bastığından.

Diyelim ki, ağır ameliyatlık hastayız,
Yani, artık o beyaz masadan hiç kalkmamak ihtimali de var.
Duymamak mümkün değilse de biraz erken gitmenin kederini
Biz yine de güleceğiz anlatılan Bektaşi fıkrasına,
Hava yağmurlu mu diye bakacağız pencereden,
Yahut da yine sabırsızlıkla bekleyeceğiz
En son ajans haberlerini.

Diyelim ki, dövüşülmeye değer bir şeyler için,
Diyelim ki, cephedeyiz.
Orda daha ilk hücumda, daha o gün
Yüzükoyun kapaklanıp ölmek de mümkün.
Tuhaf bir hınçla bileceğiz bunu,
Fakat yine de çıldırasıya merak edeceğiz
Belki de yıllarca sürecek olan savaşın sonunu.

Diyelim ki, hapisteyiz,
Yaşımız da elliye yakın,
Daha da on sekiz sene olsun açılmasına demir kapının.
Biz yine de dışarıyla beraber yaşayacağız,

İnsanları, hayvanları, kavgası ve rüzgârıyla
Yani, duvarın arkasındaki dışarıyla.
Yani, nasıl ve nerde olursak olalım
Hiç ölünmeyecekmiş gibi yaşanacak...

Bu dünya soğuyacak,
Yıldızların arasında bir yıldız,
Hem de en ufacıklarından,
Mavi kadifede bir yaldız zerresi yani,
Bu koskocaman dünyamız.
Bu dünya soğuyacak günün birinde,
Hatta ölü bir bulut
Yahut bir buz yığını gibi de değil,
Boş bir ceviz gibi yuvarlanacak
Zifiri karanlıkta uçsuz bucaksız.

Şimdiden acısı çekilecek bunun,
Duyulacak mahzunluğu şimdiden.
Böylesine sevilecek bu dünya
'Yaşadım'diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
İçin, için...

'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
İçin, için...

'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
İçin, için...

'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
İçin, için...

'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
'Yaşadım' diyebilmen için...
Yaşadım...

Nâzım Hikmet ***Ran***
Yaşamaya Dair (1947)

NOTLAR

YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BUGÜN NEDEN BU KADAR ÖNEMLİ?

1 Kurukız, H. Ş. (2022, Aralık 20). *Araştırmaya göre Türkiye'de gençler "esnek çalışma" istiyor.* AA Ekonomi.

2 Lamb, D., Stevelink, S. A. M., Scott, H. R., Greenberg, N., & Wessely, S. (2023). Covid-19 and the mental health of health-care workers. *The Lancet Psychiatry, 10,* 245.

3 World Health Organization: WHO. (2020, October 5). *COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey.* World Health Organization.

4 The Lancet Public Health. (2022). Covid-19 pandemic: What's next for public health? *The Lancet Public Health. 7,* e391.

5 Santomauro, D., Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B., Bertolacci, G. J., Bloom, S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. J., & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorder in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet, 398,* 1700-1712.

6 Jones, A. (2022). The health impacts of climate change: why climate action is essential to protect health. *Orthopaedics and Trauma, 36,* 248-255.

7 Jiotsa, B., Naccache, B., Rocher, B., Duval, M., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinnes. *Journal of Environmental Research and Public Health, 18,* 2880.

8 Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to Facebook, Instagram use casues more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image, 34,* 38-45.

9 Jiotsa, B., Naccache, B., Rocher, B., Duval, M., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinnes. *Journal of Environmental Research and Public Health, 18*, 2880.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN GELİŞİMİ

10 CBS, UNICEF & WFP. (2002). *Report on the DPRK Nutrition Assessment 2002.*

11 Pak, S. (2004). The biological standard of living in the two Kreas. *Economics & Human Biology, 2*, 511-521.

12 Schwekendiek, D. (2009). Height and weight differences between North and South Korea. *Journal of Biosocial Sciences, 4*, 51-55.

13 Lee, M., & Kim, J. H. (2007). Estimated dietary isoflavone intake among Korea adults. *Nutrition Research and Practice, 1*, 206-21.

14 Kovas, Y., Haworth, C. M., Dale, P. S., Plomin, R., Weinberg, R. A., Thomson, J. M., & Fischer, K. W. (2007). The genetics and environmental origins of learning abilities and disabilities in the early school years. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 72*, 1-156.

15 Caspi, A., Mofitt, T. E., Morgan, J., Rutter, M., Taylor, A., Arseneault, L., Tully, L., Jacobs, C., Kim-Cohen, J., & Polo-Tomas, M. (2004). Maternal expressed emotion predicts children's antisocial behavior problems: using monozygotic-twin differences to identify environmental effects on behavioral development. *Developmental Psychology, 40*, 149-161.

19 Moffit, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108*, 2693-2698.

20 Richmond-Rakerd, L. S., Caspi, A., Ambler, A., d'Arbeloff, T., de Bruine, M., Elliott, M., & Moffitt, T. E. (2021). Childhood self-control forecasts the pace of midlife aging and preparedness for old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 118*, 1-11.

21 Lakritz, K. (2009). Antonio Damasio's Descertes' error: emotion, reason, and the human brain. *Psychiatric Times, 26*, 69-69.

22 Caffo, E., & Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 12*, 493-535.

23 AATA: American Art Therapy Association. (2019). *Art therapy.* Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology, 87*, 49-74.

24 Seligman, M. E., & Beagley, G. (1975). Learned helplessness in the rat. *Journal of Comparative and Physiological Psychology, 88*, 534.

25 Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). Behavioral aftereffects of unpredictable and uncontrollable aversive events: Although subjects were able to adapt to loud and other stressors in laboratory experiments, they cleary demonstrated adversive aftereffects. *American Scientist, 60*, 457-465.
26 Neal, D. T., Wood, W., & Quinn, J. M. (2006). Habits-A repeat performance. *Current Directions in Psychological Science, 15*, 198-202.
27 Juma, C. (2016). *Innovation and its enemies: Why people resist new technologies.* New York: Oxford University Press.
28 Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying.* New York: Macmillan.
29 Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies, 23*, 197-224.
30 Bonanno, G. A. (2007). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*, 101-113.
31 Tonkin, L. (1996). Growing around grief: Another way of looking at grief and recovery. *Bereavement Care, 15*, 10.

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI BESLEMEK

32 Arán Filippetti, V., & Krumm, G. (2020). A hierarchical model of cognitive flexibility in children: Extending the relationship between flexibility, creativity and academic achievement. *Child Neuropsychology, 26*, 770-800.
33 Conner, T. S., DeYoung, C. G., & Silva, P. J. (2018). Everyday creative activity as a path to flourishing. *The Journal of Positive Psychology, 13*, 181-189.
34 Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
35 De Botton, A., & Armstrong, J. (2013). *Art as therapy.* London: Phaidon Press.
36 World Economic Forum. (2023, April 30). *The Future of Jobs Report 2023.*
37 Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of the Optimal Experience, Harper & Row [*Akış Mutluluk Bilimi, çev,* Barış Satılmış, Buzdağı Yayınevi, 2017].
38 Selçuk, B. (2019, Kasım 15). *Beyin oyunu sever.* 3. Nörobilim Kongresi, İstanbul.
39 Bullaro, G. R., (2017, 7 Temmuz), *Bir Film Eleştirisiyle Kötülük ve Masumiyetin Korunması* 'Hayat Güzeldir'.[çev. Yıldız, B. N.,] Düşünbil Portal.
40 Martin, R. A. (2019). Humor. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*, 305-316. American Psychological Association.
41 Maiolino, N., & Kuiper, N. (2016). Examining the impact of a brief humor exercise on psychological well-being. *Translational Issues in Psychological Science, 2*, 4-13.
42 Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning.* (n.p.) [*İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Özge Yılmaz. Okuyan Us. 2019]
43 Cheng, D., & Wang, L. (2014). Examining the energizing effects of humor: The influence of humor on persistence behavior. *Journal of Business and Psychology, 30*, 1-14.

44 Dunbar, R. I.M. (2022). Laughter and its role in the environment of human social bounding. *Royal Society Publishing, 377.*

45 Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84,* 337-289.

46 Zahn, R. A., Moll, J., Paiva, M., Garrido, G., Krueger, F., Huey, F., Huey, E. D., & Grafman, J. (2009). The neural basis of human social values: Evidence from Functional MRI. Cerebral Cortex, 19, 276-283.

47 Svensson, M., Brundin, L., Erhardt, S., Hållmarker, U., James, S., & Deierborg, T. (2021). Physical activity is associated with lower long-term incidence on anxiety in a population-based large-scale study. *Frontiers in Psychiatry, 12,* 714014.

48 Moffit, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 108,* 2693-2698.

49 Zamorano, D. Á., Franco-García, J., Carlo-Vivas, J., Mendoza-Muñoz, M., Pereira-Payo, D., Pastor-Cisneros, R., Merellano-Navarro, E., & Adsuar, J. (2022). Increased risks of mental disorders: youth with inactive physical activity. *Healthcare, 10,* 237.

50 World Health Organization. (2019). *Motion for your Mind: physical activity for mental health promotion, protection and care* [Brochure]. World Health Organization.

51 Marconcin, P., Werneck, A. O., & Peralta, M. (2022). The association between physical activity and mental health during the first year of the COVID-19 pandemic: a systematic review. *BMC Public Health, 22,* 209.

52 Park, A. H., Zhong, S., Yang, H., Jeong, J., & Lee, C. (2022). Impact of COVID-19 on physical activity: A rapid review. *Journal of Global Health, 12,* 05003.

53 Moon, H. Y., & Praag, H. V. (2019). Physical Activity and brain plasticity. *Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry, 23,* 23-25.

54 Jia, R., Liang, J., Xu, Y., & Wang, Y. (2019). Effects of physical activity and exercise on the cognitive function of patients with Alzheimer disease: a meta-analysis. *BMC Geriatr,* (19), 181.

55 Reinert, M., Nguyen, T., & Fritze, D. (2021, October). The state of mental health in America 2022. *Mental Health America.*

56 Contrive Datum Insights Pvt Ltd. (2021, January 1). Mindfulness meditation application market is expected to reach USD 307.1 million by 2030, grow at a CAGR of 12.4% during forecast period 2023 to 2030. *Pvt Ltd. GlobeNewswire.*

57 Shreekumar, A., & Vautrey, P. L. (2023). Managing emotions: The effect of online mindfulness meditation on mental health and economic behavior.

58 Clay, R. A. (2021, January 1). *Mental health apps are gaining traction.* American Psychological Association, *52,* 55.

59 Aurelius, M. (1893). *The Thoughts of the Emperor Marcus Aurelius Antoninus.* Ginn: United Kingdom [*Kendime Düşünceler, çev.* Yunus Emre Ceren. İş Bankası Kültür Yayınları. 2018.]

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK BİR SÜREÇTİR

60 Quoidbach, J., Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2013). The end of history illusion. *Science, 339*, 96-98.

61 Frankl, V. E. (1946). *Man's Search for Meaning.* (n.p.) [*İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Özge Yılmaz. Okuyan Us. 2019]

ÇOCUKLARDA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

ERKEN ÇOCUKLUKTA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

1 Kochanska, G. (1998). Mother-child relationship, child fearfulness, and emerging attachment: A short-term longitudinal study. *Developmental Psychology, 34*, 480-490.

2 Caldji, C., Tannenbaum, M., Sharma, S., Francis, D., Plotsky, P. M., & Meaney, M. J. (1998). Maternal care during infancy regulates the development of neural systems mediating the expression of fearfulness in the rat. *Proceeding of the National Academy of Sciences, 95*, 5335-5340.

3 Harlow, H. F., & Harlow, M. K. (1962). Social deprivation in monkeys. *Scientific American, 207*, 136-146.

4 Morris, D. (2007). *Sevmek dokunmaktır* (5. Baskı). İstanbul: İnkılap Kitabevi.

5 Yağmurlu, B., & Altan, Ö. (2010). Maternal socialization and child temperament as predictors of emotion regulation in Turkish preschoolers. *Infant and Child Development, 19*, 275-296.

6 Yavuz, M., Selçuk, B., Çorapçı, F., & Aksan, N. (2017). Role of temperament, parenting behaviors, and stress on Turkish preschoolers' internalizing symptoms. *Development, 26*, 109-128.

7 Etel, E., & Yağmurlu, B. (2015). Social competence, theory of mind, and executive function in institution-reared Turkish children. *International Journal of Behavioral Development, 39*, 519-529.

8 Yavuz, M., Selçuk, B., & Korkmaz, B. (2017). Social competence in children with autism. *International Journal of Developmental Disabilites, 65*, 10-19

9 Alaylı, A., & Yağmurlu, B. (2015). *Sequential development of theory of mind and the role of social pretence in Turkish children with hearing impairment* [Society for Research in Child Development Biennial Meeting]. Philadelphia, USA.

10 Yağmurlu, B., & Yavuz, M. (2015). Social competence and temperament in children with chronic orthopedic disability. *International Journal of Disability, Development and Education, 62*, 83-98.

11 Etel, E., & Yağmurlu, B. (2015). Social competence, theory of mind, and executive function in institution-reared Turkish children. *International Journal of Behavioral Development, 39*, 519-529.

12 Selçuk, B., Yavuz, M., Harma, M., Etel, E., & Ruffman, T. (2017). Executive function and theory of mind as predictors of socially withdrawn behavior in institutionalized children. *Social Development. 27,* 109-124.

13 Selcuk, B. & Yucel, N. M. (2017). The role of institutionalization in theory of mind. In V. Slaughter & M. de Rosnay (Eds.), Theory of mind development in context. pp. 89-105. London: Routledge.

14 Durgel, E., Leyendecker, B., Yağmurlu, B., & Harwood, R. (2009). Sociocultural influnces on German and Turkish immigrant mothers' long-term socialization goals. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 40*, 834-852.

15 Durgel, E., van de Vijver, F. J. R., & Yağmurlu, B.(2013). Self-reported maternal expectations and child-rearing practices: Disentangling the role of ethnicity, immigration, and educational background. *International Journal of Behavioral Development, 37*, 35-43.

16 Ekmekçi, H., Yavuz, M., Emmen, R., Mesman, J., Van Uzendoorn, M., Yağmurlu, B., & Malda, M. (2015). Professionals' and mothers' beliefs about maternal sensitivity across cultures: Toward effective interventions in multicultural society. *Journal of Child and Family Studies, 24*, 1295-1306.

17 Yağmurlu, B., & Sanson, A. (2009). Parenting and temperament as predictors of prosocial behavior in Australian and Turkish-Australian children. *Australian Journal of Psychology, 61*, 77-88.

18 Carlson, S. M., Mandell, D. J., & Williams, L. (2004). Executive functions and theory of mind: Stability and prediction from ages 2 to 3. *Developmental Psychology, 40*, 1105-1122.

19 Tamis-LeMonda, C. S., Kurchirko, Y., & Song, L. (2014). Why is infant language learning facilitated by parental responsiveness? *Current Directions in Psychological Science, 23*, 121-126.

20 Bannon, R.S. (2011). Inductive Parenting. In: Goldstein, S., Naglieri, J.A. (Eds.), *Encyclopedia of Child Behavior and Development*. Springer, Boston, 807-808.

21 Weisleder, A., & Fernald, A. (2013). Talking to children matters: Early language experience strengthens processing and builds vocabulary. *Psychological Science, 24*, 2143-2152.

22 Korucu, L., Selçuk, B., & Harma, M. (2017). Self-regulation: Relations with theory of mind and social behavior. *Infant and Child Development, 26*.

23 Orta, I. M., Çorapçı, F., Yağmurlu, B., & Aksan, N. (2013). The mediational role of effortful control and emotional dysregulation in the link between maternal responsiveness and Turkish preschoolers' social competency and externalizing symptoms. *Infant and Child Development, 22*, 459-479.

24 Gündüz, G., Yağmurlu, B., & Harma, M. (2015). Self-regulation mediates the link between family context and socioemotional competence in Turkish preschoolers. *Early Education and Development, 26*, 729-748.

25 Selçuk, B., Yavuz, M., Harma, M., Etel, E., & Ruffman, T. (2017). Executive function and theory of mind as predictors of socially withdrawn behavior in institutionalized children. *Social Development*. 27, 109-124.

26 Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: a mate-analysis. *Pediatric Exercise Science, 15*, 243-256.

27 Heckman, J. J. (2006). Skill formation and the economics of investing in disadvantaged children. *Science, 312*, 1900-1902.

28 Bock, J., Breuer, S., Poeggel, G., & Braun, K. (2017). Early life stress induces attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD)-like behavioral and brain metabolic dysfunctions: Functional imaging of methylphenidate treatment in a novel rodent model. *Brain Structure and Function*, *222*, 765-780.

29 Gröger, N., Matas, E., Gos, T., Lesse, A., Poeggel, G., Braun, K., & Bock, J. (2016). The transgenerational transmission of childhood adversity: behavioral, cellular, and epigenetic correlates. *Journal of Neural Transmission*, *123*, 1037-1052.

30 Oberlander, T., Weinberg, J., Papsdorf, M., Grunau, R., Misri, S., & Devlin, A. (2008). Prenatal exposure to maternal depression, neonatal methylation of human glucocorticoid receptor gene (NR3C1) and infant cortisol stress responses. *Epigenetics*, *3*, 97-106.

31 Yavuz, M., Korucu, I., & Selcuk, B. (2021). Temperament and social development in childhood. In P. K. Smith & C. H. Hart (Eds.), *Wiley-Blackwell handbook of childhood social development*, 3rd ed. West Sussex, UK: Wiley-Blackwell.

32 Selçuk, B. (2015, Yaz). Türkiye'de ebeveynlik. *Cogito* (pp. 108-116), Istanbul: YKY.

33 Kitiş, S. ve Selçuk, B. (2023). *Zihinselleştirme becerisinin gelişiminde ebeveyn-çocuk ilişkisinin rolü.* Akbulut, M. (Ed.), *Sosyal zihin: Bilişsel gelişimde sosyal etkileşimin rolü,*içinde. İstanbul: Vakıfbank Kültür Yayınları.

34 Pons, F., Harris, P. L., & De Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, *1*, 127-152.

35 Harris, D. A. (2007). Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors. *Torture*, *17*, 134-155.

TOPLUMSAL AFETLERDE ÇOCUKLARIN PSİKOLOJİK SAĞLIĞI

36 Wolmer, L., Laor, N., Dedeoğlu, C., Siev, J. ve Yazgan, Y. (2005). Teacher-mediated intervention after disaster: a controlled three-year follow-up of children's functioning. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *46*, 1161-1168.

37 UNICEF, *A Future Stolen: Young and out-of-school*, UNICEF, 2018.

38 World Health Organization. (2020). *Improving early childhood development: WHO guideline.*

39 Terranova, A.M., Boxer, P. ve Morris, A.S. (2009). Factors influencing the course of posttraumatic stress following a natural disaster: Children's reactions to Hurricane Katrina. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *30*, 344-355.

40 AFAD (2014). *Açıklamalı Afet Yönetimi Terimleri Sözlüğü*, T.C. Başbakanlık Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı

41 Schreiber, M., Shields, S., Formanski, S., Cohen, J.A. ve Sims, L. V. (2014). Code triage: integrating the national children's disaster mental health concept of operations across health care systems. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, *15*, 323-333.

42 Becker-Blease, K.A., Turner, H. A. ve Finkelhor, D. (2010). Disasters, victimization, and children's mental health. *Child Development*, *81*, 1040-1052.

43 Cutter, S. L. ve Finch, C. (2008). Temporal and spatial changes in social vulnerability to natural hazards. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *105*, 2301-2306.

44 Tuicomepee, A. ve Romano, J.L. (2008). Thai adolescent survivors 1 year after the 2004 tsunami: A mixed methods study. *Journal of Counseling Psychology, 55*, 308-320.
45 Caffo, E. ve Belaise, C. (2003). Psychological aspects of traumatic injury in children and adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 12*, 493-535.
46 Dybdahl, R. (2001). Children and mothers in war: an outcome study of a psychosocial intervention program. *Child Development, 72*, 1214-1230.
47 Yule, W. (2002). Alleviating the effects of war and displacement on children. *Traumatology, 8*, 160-180.
48 Dyregrov, A. (1997). The process in psychological debriefings. *Journal of Traumatic Stress, 10*(4), 589-605.
49 Berger, R., Pat-Horenczyk, R., & Gelkopf, M. (2007). School-based intervention for prevention and treatment of elementary-students' terror-related distress in Israel: A quasi-randomized controlled trial. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies, 20*, 541-551.
50 Harris, D.A. (2007). Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors. *Torture, 17*, 134-155.
51 Selçuk, A. B. (2023, Mart). *Deprem ve Çocuk Psikolojisi: Ne Yapabiliriz?* NeoSkola.

SIRADAN SİHİR

52 Pines, M. (1975). In praise of "invulnerables". *APA Monitor*, 7.
53 Masten, A. S., Powell, J. L., & Luthar, S. S. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and Vulnerabilities: Adaptation in the Context of Childhood Adversities, 1*, 153.
54 Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227-238.
55 Dybdahl, R. (2001). Children and mothers in war: an outcome study of a psychosocial intervention program. *Child Development, 72*, 1214-1230.
56 Gupta, L. ve Zimmer, C. (2008). Psychosocial intervention for war-affected children in Sierra Leone. *British Journal of Psychiatry, 192*, 212-216.

PROF. DR. AYŞE BİLGE SELÇUK

ÇOCUKTAN YETİŞKİNE HER YAŞTA

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Dünyada değişimin her zamankinden hızlı olduğu bu dönemde stres ve kaygı ile nasıl baş edebiliriz?

Zorlayıcı bir olay yaşadığımızda aldığımız yarayı iyileştirmeyi, tekrar yaralanma ihtimaline rağmen yola devam etmeyi nasıl başarabiliriz?

Taşıdığı tüm belirsizlik ve hayal kırıklıklarına rağmen yaşamın içindeki yerimizi almamızı sağlayan en önemli beceri; **Psikolojik Sağlamlık.**

Peki, hangi özellikler insanı psikolojik olarak sağlam kılar?

Psikolojik sağlamlık nasıl kazanılabilir?

Çocuklarımızda psikolojik sağlamlığı nasıl destekleyebiliriz?

Psikoloji alanının duayenlerinden Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk'un değerli kaleminden; psikolojik sağlamlığın ne olduğunu, zorlandığınız dönemlerde tekrar ayağa kalkabilmenizi nelerin kolaylaştıracağını ele alan bir başucu kitabı...

Prof. Dr. Ayşe Bilge Selçuk, kitapta, önemli bilimsel araştırma bulgularına dayanarak psikolojik sağlamlığın nasıl geliştirilebileceğini anlatıyor ve hayatın içinden örneklerle beraber pratikte etkili olduğu bilinen uygulamalara yer veriyor.

Bu kitap hepimiz için...
Ve yolun başındakiler, yani çocuklarımız için...



PROF. DR. AYŞE BİLGE SELÇUK

Psikoloji lisans ve yüksek lisansını Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden, doktorasını Melbourne Üniversitesi'nden aldı. 2003'te Koç Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nde öğretim üyesi olarak çalışmaya başladı. Queensland Üniversitesi tarafından Onursal Kıdemli Araştırmacı unvanına layık görüldü. Çalışmalarını bilim insanı-uygulamacı modeline göre yürütmek için 2022'de Koç Üniversitesi'nden ayrılarak MEF Üniversitesi Psikoloji Bölümü'ne katıldı. Doksandan fazla bilimsel yayını olan Ayşe Bilge Selçuk, çalışmalarında sağlıklı psikolojik gelişimin nasıl desteklenebileceğini inceliyor.



Kronik

kronikkitap.com kronikkitap